

Tunnista voimavarasi
-paranna elämänlaatua
Harjoiteopas hyvinvoinnin lisäämiseen

Kaisa Lahtinen



Jokainen ihminen pystyy vaikuttamaan oman elämänsä laatuun ja sisältöön. Jokainen ihminen pystyy tekemään muutoksia kohti positiivista elämänasennetta. Jokainen ihminen on oman elämänsä ohjaaja ja sen asiantuntija. Jokainen ihminen tarkoittaa myös juuri sinua.

Tahtoisitko ottaa ohjat omiin käsiin, vastuun omasta elämästäsi ja sen suunnasta?

Tahtoisitko muuttaa ajatusmaailmaasi positiivisemmaksi?

Tahtoisitko löytää voimavaroja, joiden avulla voit päästä tavoitteisiin, joita asetat itsellesi?

Tahtoisitko tunnistaa paremmin stressiä pahentavia ja lieventäviä tekijöitä ja ottamaan tästä tiedosta kaiken hyödyn irti arkipäiväisissä asioissa?

Haluatko löytää keinoja, kuinka toteuttaa kaiken tämän?



Olet kulkenut jo pitkän tien ajatusten polkua, jos olet siinä pisteessä, että haluat muutosta elämääsi. Olet päättänyt muuttaa asioita elämässäsi, et vain ehkä tiedä miten sen tekisit. Sinulla on kädessäsi opas, joka auttaa sinua muutosten kanssa sekä ajatusmaailman muuttamisessa positiivisempaan suuntaan. Motivaatio on suurin asia, joka saa sinut tekemään jotakin uutta oman itsesi hyväksi. Motivaatio antaa voimaa ja suuntaa toimintaa päämäärää kohti. Kaikki muutokset tarvitsevat toteutuakseen motivaatiota sekä uskoa omiin mahdollisuuksiin ja kykyä muuttua.

Tämä opas sisältää harjoitteita, joilla on mahdollista parantaa elämänlaatua pienten arkisten asioiden ja helppojen harjoitusten avulla. Harjoitteiden tekoon tarvitset halua kokeilla kenties jotakin sinulle uutta. Harjoitteita voidaan soveltaa helposti kaikille, jotka kokevat tarvitsevansa muutosta elämäänsä ja haluavat löytää itsestään uusia puolia ja mahdollisuuksia kasvaa ihmisenä. Oppaan lopussa on lista lähteistä, joista harjoitteita on kerätty sekä myös muokattu ja kehitetty eteenpäin.

Opas sisältää helppoja, monipuolisia harjoituksia, jotka on jaettu neljään eri osioon: elämänhallinta, voimavarat, rentoutus ja luovuus. Harjoituksia voit tehdä joka päivä tai vaikka viikoittain - mikä sinusta tuntuu hyvältä. Harjoitteiden inspiraation lähteenä ja pohjana käytetyt teokset löytyvät oppaan lopusta. Harjoituksia on mukailtu ja kehitetty.

Oletko valmis tutkimaan sisintäsi, omia havaintojasi ja ajatuksiasi? Harjoitusten avulla voit oppia ajattelemaan elämästäsi positiivisemmin ja kohdentamaan voimavaroja sellaisiin asioihin, jotka saavat sinut voimaan paremmin. Sinä olet se, joka voi vaikuttaa oman elämäsi suuntaan! Toivotan mukavaa matkaa harjoitellen parempaa elämänhallintaa, hyvinvoinnin lisäämistä ja voimavarojen löytymistä!



Elämänhallinta-osiossa harjoitellaan tietoista läsnäoloa ja ajatuksiin keskittymistä, etsitään positiivisia asioita elämästä, kartoitetaan hyviä ja huonompia asioita elämästä sekä pohditaan omia tavoitteita ja niiden asettamista. Osio sisältää myös tunteiden ilmaisun sekä NLP ankkuri -harjoitus.

Oleellista oppaan harjoituksissa on ymmärtää ja sanallistaa niitä asioita, jotka tuntuvat hyviltä, sekä niitä, jotka eivät tunnu hyviltä - sinulle itsellesi. Tavoitteena on hyvien asioiden lisääminen elämään, sekä turhaa tilaa ja voimavaroja vievien asioiden vähentäminen omassa elämässä. Harjoitteiden avulla voi myös tunnistaa asioita, joiden avulla voit saavuttaa parempaa oloa.

Tietoisien läsnäolon ja ajatuksiin keskittyvien harjoitusten avulla voit tiedostaa ja kiinnittää huomion kaikkeen tai johonkin tiettyyn ympärillä tai itsessäsi olevaan asiaan. Huomion kiinnittäminen asioihin tulee tehdä tarkoituksenmukaisesti olemalla läsnä hetkessä ja tekemällä havaintoja siitä mitä olet päättänyt havainnoida.

Positiivisen ajattelun avulla pystyt itse vaikuttamaan omaan elämänlaatuusi. Mitä enemmän positiivisia asioita elämästäsi löydät ja huomaat, sitä enemmän niitä tuntuu olevan. Huomion kiinnittäminen positiivisiin asioihin tietoisesti keventää elämää ja tekee siitä mielekkäämpää.



ELÄMÄN- HALLINTA

Harjoite: Positiiviset asiat

Kirjaa joka päivä muistiin kolme positiivista asiaa. Tee näin viikon ajan. Lue sen jälkeen joka päivä kirjoittamasi asiat läpi. Jatka samoin seuraavat kolme viikkoa. Huomaatko näiden neljän viikon aikana ja niiden jälkeen, että olet alkanut kiinnittää huomiota kuin huomaamatta paljon enemmän positiivisiin asioihin, mitä näet ja koet ympärilläsi ja itsessäsi?

Harjoite auttaa sinua keskittymään joka päivä positiivisiin asioihin negatiivisten sijaan ja pyrkii ottamaan sen automaattiseksi käytännöksi toiminnassasi.

Päivä 1

Päivä 2

Päivä 3

Päivä 4

Päivä 5

Päivä 6

Päivä 7

Mitä ajatuksia harjoitus herätti?



Harjoite: Tietoinen läsnäolo

On erityisen tärkeää harjoittaa tietoista läsnäoloa arjessa. Tiedostavassa läsnäolossa huomio kiinnitetään nykyhetkeen juuri sellaisena kuin se on. Tietoinen läsnäolo mahdollistaa, että näet selvästi kaiken, mitä elämässä tapahtuu ja on olemassa juuri nyt.

Keskity tarkasti johonkin arkiaskareeseen, esimerkiksi pyykkien ripustamiseen, suihkussa käyntiin, syömiseen tai tiskaamiseen. Älä anna ajatustesi karata. Tee valitsemasi askare niin kuin tekisit sen ensimmäistä kertaa ja se olisi aivan uutta. Kohdista koko ajan tietoisuus tarkoituksellisesti siihen mitä teet, mitä tapahtuu missäkin järjestyksessä. Käytä aistejasi, tarkastele mitä tunnet, mitä näet, mitä haistat, mitä aistit kehollasi, mitä kuulet, mitä ajattelet, mitä maistat. Tietoisuus on siis kokonaisvaltaista hetkessä elämistä. Kokeile, kuinka pystyt tiedostamaan tekemisesi juuri silloin kun sitä teet, murehtimatta tulevaa tai miettimättä menneitä.

Pystyitkö pitämään ajatuksesi vain tekemässäsi asiassa? Millaiselta se tuntui?

Mitä ajatuksia se herätti?



Pieniä ajatuksia

Älä murehdi turhia! Etukäteen huolissaan oleminen aiheuttaa paineita ja stressitaso nousee. Runsas murehtiminen on myös yhteydessä väsymykseen. Elä tässä hetkessä. Nauti siitä, mitä sinulla on juuri nyt!

Salli itsellesi kaikki tunteet! Naura tai itke sydämesi pohjasta.

Muista arvostaa itseäsi sekä muita.

Pyydä ja anna anteeksi.

Älä sano ehkä, jos haluat sanoa ei. Äläkä varsinkaan sano kyllä. Muista ajatella itseäsi ja omaa jaksamistasi, aina ei ole tarpeellista miellyttää muita.

Kehu itseäsi ja koe mielihyvää jostakin, mitä sait tehtyä!

Huolehdi itsestäsi ja tunnista omat voimavarasi – ja hyödynnä niitä!



Harjoite: Elämä, jota kohti tahdon tavoitella

Tämä harjoitus on suunniteltu tehtäväksi ryhmämuotoisena, mutta sen voi aivan hyvin toteuttaa myös yksilöllisesti. Silloin ryhmäkeskustelut muuttuvat omaksi pohdinnaksi ja päiväkirjan pitämiseksi. Harjoitus auttaa löytämään positiivisia merkityksiä arjen pienistä asioista ja tuomaan ne konkreettisesti näkyville.

Valitse mielekkään värinen kartonki. Selaa lehtiä, valokuvia, runokirjoja, etsi materiaaleja esim. luonnosta. Leikkaa kuvia, kirjoita tekstejä, käytä värejä ja materiaaleja, jotka kuvastavat sinulle sitä, millaiset asiat merkitsevät sinulle miellyttäviä asioita elämässä, hyvinvointia ja mukavaa tulevaisuutta. Mitkä asiat tuottavat sinulle hyvää oloa? Käytä sekä sanallista että kuvallista viestintää, sekä pintoja ja värejä. Mitkä asiat saavat hyvälle tuulelle? Mitkä saavat rentoutumaan? Mitkä asiat voimauttavat, mitkä asiat parantavat elämänlaatuasi? Minkä asioiden avulla voit vähentää kipuja? Mitkä ovat elämän pieniä arkisiakin asioita, jotka auttavat sinua jaksamaan?

Kollaasissa on hyvä miettiä kaikkia hyvinvoinnin eri osa-alueita: psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia, sosiaalista hyvinvointia sekä energisyyttä ja jaksamista. Esimerkiksi lepo, rentoutuminen, liikunta, uni, ravinto, mieliala, luovuus, itsensä kehittäminen, ihmissuhteet...

Harjoitusta aloitetaan tekemään ryhmässä. Sitä voi jatkaa kotona sekä seuraavalla tapaamiskerralla.

Aseta kollaasi kotona näkyvälle paikalle.

Seuraavan kerran tapaamisella keskustellaan, mitä ajatuksia työn tekeminen on herättänyt. Seuraavia asioita kirjoitetaan keskustelun pohjaksi. Mitä eri osa-alueita kollaasissa esiintyy? Mitkä nousevat tärkeimmiksi asioiksi elämässä, mihin panostat? Minkä asioiden kanssa olet tekemisissä joka päivä, mitä teet voidaksesi paremmin? Mihin asiaan haluaisit/pitäisi panostaa, mutta se uhkaa jäädä sivuun? Mitä asioita tahdot elämääsi tulevaisuudessa, jotta se on tavoittelemisen arvoinen? Mitkä asiat voivat haitata tavoitteiden saavuttamista? Mitä on tärkeä ottaa huomioon, että hyvät asiat elämässä voivat toteutua?

Kollaasin pohjalta jokainen tekee itselleen oman elämänlaadun parantamissuunnitelman. Siihen kuvataan:

- toiminta, jota tekee oman elämänlaadun parantamisen toteuttamiseksi, paremman olon saavuttamiseksi, hyvinvoinnin parantamiseksi
- paikka, jossa toiminnan toteuttaa
- toistuvuus, kuinka usein toiminnan toteuttaa.

Kirjaa muistiin havaintojasi viikoittain suunnitelmasi toteutumisesta ja sen vaikutuksista. Ota havainnot mukaan ryhmätapaamisiin. Keskustellaan ryhmässä elämänlaadusta, omista vaikuttamismahdollisuuksista sen parantamiseen, muilta saaduista ideoista. Miten tehtävä muutti arkea, vai muuttiko se? Yksilötehtävänä tehtynä pidä päiväkirjaa havainnoistasi esimerkiksi kerran kuukaudessa. Mieti, kuinka kollaasiin löytämäsi asiat ovat piristäneet mieltäsi ja kuinka ahkerasti olet ottanut ne mukaan jokapäiväiseen elämään. Onko viikoittainen suunnitelmasi elämänlaadun parantamisesta jonkin käytännön toiminnan kautta toteutunut? Miten ja kuinka se on vaikuttanut mielialaasi?

Ole kiitollinen hyvistä asioista, jotka sinulla on!

Löysitkö kollaasia varten mieluisaa materiaalia? Oliko materiaalia helppo vai vaikea löytää?

Saitko haluamasi asiat ilmaistua kollaasin avulla? Jäikö jotakin puuttumaan?

Mitä ajatuksia kollaasin tekeminen herätti?



ELÄMÄN- HALLINTA

Harjoite: Elämänhallinta

Onko elämäsi mielestäsi tasapainossa? Onko elämäsi hallinnassa? Listaa asioita, jotka saavat sinut viihtymään ja hyvälle tuulelle, mitkä asiat ovat hyvin. Tee viereen lista asioista, jotka tuottavat sinulle epämukavuutta elämässäsi. Ovatko listat tasapainossa, vai onko toisella puolella enemmän asioita? Miten saisit tasapinotettua listat, jos epämukavia asioita on enemmän? Vain hankaliin asioihin keskittyminen saa ihmisen yleensä stressaantuneeksi. Mitä enemmän keskityt elämässäsi hyviin asioihin, sitä paremmalta olosi tuntuu.

Hyvät asiat

Epämukavat asiat



Harjoite: Kivut

Kuvaile kipujasi. Millaisina ne tunnet, missä päin kehoa?

Miten kivut vaikuttavat elämääsi? Entä mielialaasi? Miten kivut vaikuttavat sosiaalisiin suhteisiisi?

Ovatko kivut muuttaneet sinua ihmisenä? Miten?

Onko kivuista ollut sinulle elämässä mitään hyötyä? Millaista?

Mitä voisit itse tehdä, että kivut vähenisivät tai muuttaisivat merkitystään?



Harjoite: Keskity ajatuksiin

Tämä harjoite perustuu NLP:n perusteisiin, mielen ja ajatusten hallintaan. Sanotaan, että mitä negatiivisemmin ihminen omassa mielessään ajattelee, sekä mitä negatiivisempia ajatukset ovat, sitä negatiivisempi on hänen suhtautumisensa ympäröivään maailmaan ja elämään. Nyt keskitytään siis oman ajatusmaailman tutkimiseen. Keskity useana kertana päivässä, esimerkiksi kolmen päivän ajan, omiin ajatuksiisi. Hyviin asioihin keskittyminen lisää itseluottamusta ja tekee olosi levollisemmaksi. Tule tietoiseksi omista ajatuksistasi, vaikka muutama minuutti kerrallaan päivän aikana voi lisätä energiaasi ja rauhoittaa oloasi.

Millaista on sisäinen puheesi? Miten ajattelet mielessäsi asioista? Onko ajatuksissasi positiivinen vai negatiivinen sävy?

Negatiivisen ajatuksen tullessa mieleesi kokeile muuttaa sen sävy positiivisemmaksi. Voisiko asiaa ajatellakin toiselta kantilta?

Millaisia ajatuksia harjoitus herätti?



Harjoite: Käyttäytyminen

Millaisen kuvan tahtoisit antaa itsestäsi muille? Kuinka käyttäydyt tai puhut, kun kivut ovat korkealla tai mieli maassa?

Miten voisit muuttaa omaa käyttäytymistäsi, jos siinä mielestäsi on parannettavaa?

Millaisia ajatuksia harjoitus herätti?



Harjoite: Tavoitteet

Kun heräät aamulla, rentoudu hetki sängyssä silmät kiinni. Rentouta koko keho. Älä mieti tulevaa päivää. Suuntaa kaikki huomiosi hengitykseen. Tämä hetki on sinun, jossa voit rentoutua.

Kun lähdet hiljalleen päivän askareisiin, vietä vielä lyhyt hetki pohtien, mikä on sinun tämän päivän tavoitteesi, joka tuottaa mielihyvää. Se voi olla hyvin pieni tavoite, mutta sellainen, joka kannustaa sen saavuttamaan. Tavoite voi olla esimerkiksi tehdä herkullista ruokaa tai käydä pienellä kävelyllä. Voit asettaa myös pidemmän tähtäimen tavoitteita. Etsi tietä tavoitteeseen pieni askel kerrallaan. Pienetkin muutokset ovat tärkeitä. Keskity sellaisiin tavoitteisiin, jotka ovat oikeasti saavutettavissa, jolloin sinulla on myös voimaa keskittyä niihin.

Millaisen tavoitteen asetat itsellesi?

Nyt voit miettiä jonkin mukavan tavoitteen viikon päähän:

Nyt voit miettiä jonkin mukavan tavoitteen kuukauden päähän:

Mitä teet ja miten toimit, että pääset tavoitteisiin?



Harjoite: Priorisointi

Tekemättömät tehtävät ja kiire voivat aiheuttaa kireyttä ja stressiä, etenkin, jos et saa laitettua asioita tärkeysjärjestykseen. Kokeile seuraavaa: Listaa asiat kolmeen eri kategoriaan, A, B ja C. Laita A-kohtaan erittäin tärkeät asiat, B-kohtaan ei-niin-tärkeät ja C-kohtaan ei lainkaan tärkeät asiat. Listaa vielä kohdan A-tehtävät kiireellisyysjärjestykseen: A1, A2, A3... Näin saat selkeän järjestyksen, missä järjestyksessä tehtävät tulee hoitaa, ja mitä kaikkia tehtäviä on hoitamatta. Näin energiaa jää myös tehtävien tekemiseen eikä kaikki energia kulu niistä murehtimiseen. Asioiden muistiin kirjoittaminen saa sinut tyynemmäksi. Jos päiväsi on täynnä tehtäviä ja ohjelmaa, opettele sanomaan ”ei” ja delegoimaan tehtäviä myös muille. Pyydä apua! Kaikesta ei tarvitse suoriutua yksin. Opettele myös joutilaana olemista!

A

B

C



Harjoite: Pura stressi

Varaa tätä tehtävää varten paperia ja värikyniä. Tunnetko itsesi stressaantuneeksi? Mitä kaikkea stressi sisältää ja merkitsee? Sulje silmäsi. Kuvittele, miltä sinun stressisi näyttäisi. Mitä värejä ja muotoja siinä on? Esittääkö se jotain, vai onko se yhtä sekamelskaa? Onko se nippu köysiä solmussa vai myrskyävä meri? Avaa silmäsi ja piirrä mielikuvasi stressistä paperille. Piirtämisen jälkeen kuvittele, miten saat stressin purettua ja olotilasi tyyntynytettyä. Kuinka saat avattua solmut, tai tyyntynytettyä myrskyn?

Millaiselta sinun stressisi näyttää?

Millaisia ajatuksia harjoitus herätti?



Harjoite: Lupa ilmaista tunteet

Miltä tuntuu ilmaista tunteita läheisillesi? Onko tunteista puhuminen sinulle helppoa vai vaikeaa?

Kerro miten olet ilmaissut esimerkiksi kipeitä tunteitasi toiselle? Miltä se on tuntunut?

Milloin olet viimeksi ilmaissut toiselle ihmiselle kiintymystä tai muuta positiivista tunnetta? Miten teit sen?

Sinulla on oikeus ilmaista tunteitasi, sekä positiivisia että negatiivisia. Älä anna asioiden jäädä käsittelemättä.



Harjoite: Kirje toiselle

Harjoituksena on kirjoittaa kirje, jota ei koskaan tarvitse lähettää. Mieti kenelle tahtoisit kirjoittaa kirjeen. Oletko esimerkiksi vihainen jollekin henkilölle? Ovatko välisi ystävään katkenneet? Etsi rauhallinen paikka ja kirjoita. Ei ole mitenkään määrättyä, mitä pitäisi kirjoittaa. Kirje voi koostua ajatuksista ja tunteista, asioista, jotka saavat sinut reagoimaan voimakkaasti, tai ylipäätään mitä haluaisit sanoa tuolle vastaanottajalle.

Kenelle kirjoitit?

Mitä ajatuksia kirjoittaminen herätti?

Kirjoittamalla saat ulos tunteita, joita ehkä muuten on vaikea käsitellä. Kirjoittaminen voi olla hyvinkin puhdistava kokemus ja saa sinut tuntemaan olosi rauhallisemmalta. Asioita on kenties helpompi käsitellä ja jäsentää kirjoittamisen kautta.



Harjoite: Kirje itselle

Kirjoita kirje itsellesi ja lue se vasta vuoden kuluttua. Voit kirjoittaa haaveista ja toiveista, joita kohti tavoittelet. Vuoden kuluttua voit lukea kirjeen, ja katsoa oletko onnistunut tavoitteissasi. Voit myös kirjoittaa tunteuksia tästä hetkestä, ja kuinka haluaisit muuttaa kenties elämäsi paremmaksi. Voit myös pohtia keinoja, kuinka voisit siihen pyrkiä.

Miltä kirjeen kirjoittaminen itselle tuntui?

Lue kirje vuoden kuluttua kirjoittamisesta. Ovatko tavoitteesi toteutuneet?



Harjoite: Hyvän mielen Ankkuri

NLP:ssä käytetään erilaisten ankkureiden luomista erilaisten tunnetilojen saavuttamiseksi eri tilanteissa. Kinesteettiset eli tuntoaistiin perustuvat ankkurit ovat helppoja toteuttaa ja tehokkaita tietyn tunnetilan saavuttamisessa.

Valitse itsellesi rauhallinen paikka, istu ja sulje silmäsi. Keskity hengitykseen ja rentouta keho. Muistele menneisyydestä sellaista hetkeä, jolloin tunsit itsesi onnelliseksi, terveeksi ja iloiseksi. Muistele tätä hetkeä yksityiskohtaisesti ja keskity hetken eri hyviin puoliin. Muistellessasi tätä hetkeä tee itsellesi jokin aistisignaali, esimerkiksi paina oikean käden peukalo ja etusormi yhteen. Tämä signaali on oma henkilökohtainen ankkurisi. Kun tunnet olevasi stressaantunut, kivut ovat kovat tai tunnet muuten olosi kurjaksi, tartu ankkuriisi.

Samaan ankkuriin voit lisätä hyviä tunnetiloja aina, kun sellainen on. Hyvän olon vallatessa sinut paina vain peukalo ja etusormi yhteen. Näin hyvän mielen ankkuri voimistuu. Liitä esimerkiksi viikon ajan kaikki hyvän olon tunteet hyvän mielen ankkuriin painamalla peukalo ja etusormi yhteen. Ankkuri on toimivin, jos liität tunnereaktion ankkuriin silloin, kun tunne on voimakas ja nouseva. Testaa toimivuutta, jos esimerkiksi olosi on ihan tavallinen, paina sormet yhteen ja huomaat, kuinka se kohottaa tunnetilaasi.

Hyvän hetken muistelemisen liittäminen aistisignaaliin, helpottaa hetken palaamista ja hyvien asioiden muistiin palauttamista. Ankkuria käyttämällä saa olotilan muuttumaan positiivisemmaksi. Käytä ankkuria, jos olosi on kurja.

Paina sormet yhteen, ja voit huomata, kuinka palaat hyviin muistoihin ja onnelliseen olotilaan, ja olosi muuttuu paremmaksi. Ankkuria voi aktivoida, jos olo palaa takaisin kurjaksi. Mitä useammin mielikuvaa hyvän olon tunteesta ja ankkurin muodostamista toistaa, sitä voimakkaampi ankkurista tulee.

Ankkureita voi tehdä itselleen erilaisiin tilanteisiin: esimerkiksi millaisella fiiliksellä tahdot mennä töihin tai millaisen olotilan haluat, kun palaat kotiin. Esimerkiksi kotioven kahvaan voi ankkuroida rauhallisen, mukavan olotilan. Aina kun avaat kotioven, hyvän olon tunne valtaa sinut. Ankkureilla pystyt vaikuttamaan omiin tunnetiloihisi päivän mittaan.

Ankkureita voi luoda tuomaan turvaa ja voimaa erilaisiin tilanteisiin. Esimerkiksi kova jännittäjä voi luoda ankkurin jännittäviä tilanteita, esimerkiksi esiintymistä varten. Tällöin tulee ankkuroida johonkin aistisignaaliin olotiloja turvallisuudesta ja sellaisista kokemuksista, joissa on kokenut olevansa vahva ja uskalias.

Minkälaiseen tilanteeseen sinä teit itsellesi ankkurin? Toimiiko se?

Mihin muihin tilanteisiin voisit tehdä ankkureita?

Millaisia ajatuksia harjoituksen tekeminen herätti?



Harjoite: Muutos

Muutokset ovat usein pelottavia, erityisesti jos ne tapahtuvat ilman omaa haluasi. Saatat suhtautua muutoksiin vastustavasti ja negatiivisesti. Jos itse haluat muutosta ja laitat sen alulle, se yleensä tuntuu miellyttävältä ja hallitulta – joko heti tai ajan mittaan. Muutoksia tulee aina vastaan elämässä, ja niihin on helpompi suhtautua, jos suhtaudut muutokseen positiivisesti, myönteisenä mahdollisuutena. Tämä vaatii usein asenteiden muutosta. Muutoksen aikana tutut rutiinit ja asiat rauhoittavat ja tyyntyttävät mieltä, esimerkiksi koiran ulkoiluttaminen.

Millaisia muutoksia sinun elämässäsi on juuri tällä hetkellä tai tulossa lähiaikoina?

Mitkä ovat muutoksessa asioita, joihin et voi vaikuttaa?

Mihin asioihin muutoksessa voit vaikuttaa? Keskity niiden toteuttamiseen, äläkä murehdi asioita ja keskitä energiaa niihin asioihin, joille et vain voi mitään!



Voimavara-osiossa kartoitetaan omia voimavarojasi erilaisten harjoitteiden avulla. Keskitytään harjoituksissa omien vahvuuksien ja hyvien puolien löytämiseen ja erilaisten hyvää mieltä tuottavien asioiden tekemiseen.

Harjoitusten avulla voit oppia nauttimaan arjen pienistä asioista ja löytää arjesta uusia hyvää mieltä tuottavia asioita. Voit pohtia esimerkiksi omaa sosiaalista verkostoasi ja sen merkitystä elämässäsi. Myös arvojen tarkastelu kartoittaa elämääsi.

Oppaassa on esimerkkinä yksi muisteluharjoitus. Muistelu saa usein aikaan voimakkaita tunteita ja voi herättää pintaan sellaisia asioita, jotka ovat olleet unohduksissa. Varaa muisteluharjoitukselle aikaa ja rauhallinen paikka.

Kun pohdit tämän osion avulla omia voimavarojasi, mieti myös, millaisia voimavaroja sinulta kenties puuttuu, ja miten voisit lisätä niitä elämääsi.



Harjoite: Voimakuva

Valitse itsellesi jokin sinulle tärkeä valokuva, josta saat voimaa. Pidä valokuva esillä tai sellaisessa paikassa, jossa siihen on helppo palata, aluksi vaikka viikon ajan kerran päivässä tai aina kun koet siihen olevan tarvetta. Jos kuva on esimerkiksi puhelimesiasi, asenna se vaikka taustakuvaksi. Positiivisesta valokuvasta saatu hyvinolontunne voimauttaa, tuottaa hyvää mieltä ja lisää positiivisuutta.

Miltä kuvan katseleminen on tuntunut?

Oliko kuva vaikea löytää? Miksi? Miten päädyit juuri valitsemaasi kuvaan?



Harjoite: Voimavarat

Tee lista omista hyvistä puolistasi ja vahvuuksista. Tee toinen lista kaikista voimavaroista, jotka auttavat sinua jaksamaan arjessa. Kun olet tehnyt listat, pohdi puuttuuko niistä jotain, mitä tahtoisit listoissa olevan. Mieti, kuinka voisit käyttää voimavarojasi enemmän arjessa. Unohtuuko niiden käyttö kiireisessä elämässä? Voimavaroihin voi liittyä erilaisia elämän osa-alueita, esimerkiksi ihmissuhteet, koti, liikkuminen, rentoutuminen ja uni, ravinto, kulttuuri ja taide, taloudellinen toimeentulo sekä työ ja harrastukset. Mieti, millaisia voimavaroja sinulla esimerkiksi näiltä osa-alueilta löytyy. Omien hyvien ominaisuuksien huomaaminen kasvattaa itseluottamusta ja saa ymmärtämään syvemmin omia voimavaroja. Älä ole liian vaativa itseäsi kohtaan, vaan ole hyvä itsellesi. Voisitko olla itseäsi kohtaan ymmärtäväisempi ja sallivampi?

Omat hyvät puolet ja vahvuudet:

Voimavarat:



VOIMAVARAT

Harjoite: Oma päivä

Omista yksi päivä vain itsellesi. Ajattele itseäsi ja tee niitä asioita, joista nautit. Hemmottele itseäsi niillä keinoilla, jotka sinulle sopivat. Voit esimerkiksi kokeilla jotakin seuraavista: tee rentoutusharjoituksia, syö hyvin, kuuntele musiikkia, polta kynttilöitä, käy saunassa, soita ystävälle, poikkea kahvilaan, tee jalkahoito, istu puutarhassa, käy kylpylässä, unohda älylaitteet, hyräile, lue kirjaa, tee ristisanoja, kudo sukkaa, tanssi, ota päiväunet tai käy vaikka hierojalla. Älä vilkuile kelloa, vaan nauti hetkestä!

Millainen on olotilasi illalla?

Kuinka usein voisit pitää tällaisen hemmottelupäivän?

Millaisia ajatuksia harjoitus herätti?



VOIMAVARAT

Harjoite: Hyvän mielen liikunta

Etsi itsellesi jokin mieluisa liikuntalaji, joka tuottaa sinulle hyvää oloa ja mieltä. Kaikkien ei tarvitse hikoilla punttisalilla saadakseen hyvinolontunteen. Sinulle itselle mieluisa liikuntalaji on varmasti parempi, kuin väkisin yrittää harrastaa jotakin. Hyvän olon liikunta voi olla esimerkiksi metsässä kävelyä, joogaa, asahia, vesiliikuntaa tai vaikka tanssia. Tavallinen käveleminenkin alentaa stressiä ja rauhoittaa mieltä, poistaa väsymystä ja antaa lisää energiaa. Kävellessäsi keskity ympärillesi: ihmisiin, luontoon, rakennuksiin. Tiedosta missä kuljet ja mitä näet ja kuulet.

Internetistä löytyy lukuisia opetusvideoita erilaisiin liikuntalajeihin. Etsi mieleinen, laita lempimusiikkiasi soimaan ja valloita olohuoneen lattia 😊

Mitä lajeja tahtoisit kokeilla?

Millaisia ajatuksia harjoitus herätti?



Harjoite: Arvot

Ihmiset arvostavat erilaisia asioita elämässä. Mitä sinä arvostat? Mitkä asiat ovat sinulle tärkeitä? Mitkä asiat ovat elämäsi tukipilareita?

Mitä hyviä asioita toivoisit elämääsi?

Kuinka voisit saavuttaa niitä?



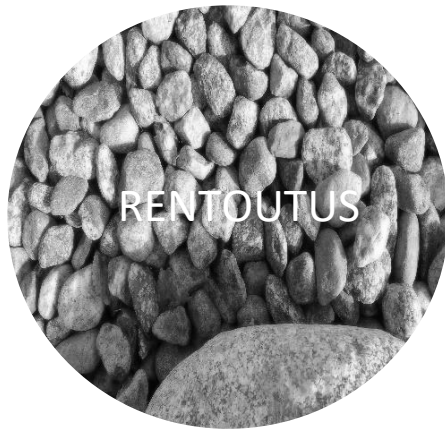
Harjoite: Sosiaalinen verkosto

Ihmissuhteet kannattelevat. Ne auttavat jaksamaan pahoina päivinä. Sosiaalista tukea perheen ja ystävien lisäksi saa monenlaisista järjestöistä tai yhteisöistä. Vertaistukiryhmät ovat oivallisia paikkoja tavata samojen asioiden kanssa painivia ihmisiä. Samalla kun saat itse tukea ja uusia ystäviä, autat myös muita. Erilaiset ryhmät voivat auttaa elämänilon palauttamisessa.

Millaiset ovat sinun sosiaaliset verkostosi? Keitä kuuluu perheeseesi ja ystäväpiiriisi?

Oletko mukana jossakin ryhmätoiminnassa? Missä?

Millaisiin ryhmiin ja yhteisöihin tahtoisit kuulua?

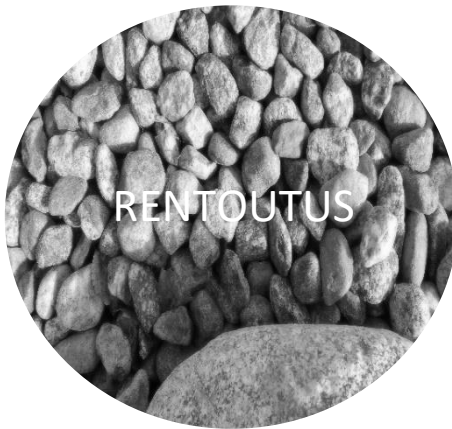


Rentoutuminen on loistava tapa päästä irti hetkeksi arkisesta aherruksesta ja saada hetki omaa rauhaa. Tässä osiossa on rentoutusharjoituksia, joita tehdään keskittymällä hengityksen tarkkailuun, mielikuvitusharjoituksena tai koko kehon rentouttamisena päästä varpaisiin. Huomion kiinnittäminen omaan kehoon rentoutusharjoituksin auttaa sinua tunnistamaan kireyksiä ja kiputiloja kehossasi. Hengitykseen keskittyminen on tehokas rentoutumiskeino, jota kannattaa harjoitella usein.

Musiikin avulla tehtävillä rentoutusharjoituksilla on rauhoittava vaikutus niin kehoon kuin mieleenkin. Rentoutusharjoituksilla voit siirtää huomiosi pois epämukavista asioista keskittymällä kehon ja mielen rentoutumiseen.

Rentoutusharjoitusten tarkoituksena on suunnata ajatuksia itseen, omaan hengitykseen ja kehoon, ja unohtaa hetkeksi kaikki muu. Pyritään vapauttamaan keho ja mieli hetkeksi kaikesta muusta aktiivisuudesta ja kohdistamaan ajatukset itseen. Rentoutuminen voi vähentää turhaa jännitystä kehossa ja mielessä.

Mielikuvaharjoittelun avulla on mahdollista muuttaa omia negatiivisia ajatuksia positiivisemmiksi. Usein se vaatii paljon harjoittelua, mikä onkin tärkeää, että pystyy ottamaan harjoitusten opit käyttöön vaikeassa tilanteessa. Hengitys- rentoutus- ja mielikuvaharjoitukset auttavat positiivisempien mielikuvien luomisessa.

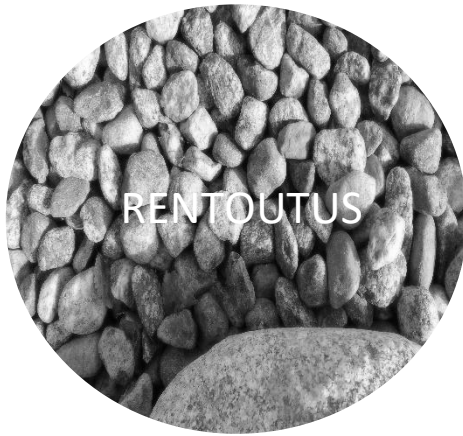


Harjoite: Muistot

Muisteleminen herättää voimakkaita tunteita ja aistimuksia. Muistelua voi harjoittaa esimerkiksi musiikin, valokuvien tai tavaroiden avulla. Valitse sinulle tärkeä musiikkikappale, muistoja tuova esine tai valokuva. Jos valitsit musiikin, laita se soimaan ja uppoudu siihen hetkeen, jonka se mielikuviisi tuo. Jos valitsit tavaran tai valokuvan, palaa mielessäsi siihen hetkeen johon yhdistät valitsemasi asian.

Minkä asian valitsit?

Millaisia muistoja se herättää? Millaisia tunteita sinussa nousee pintaan?
Mitä musiikki, esine tai kuva kertoo sinulle?

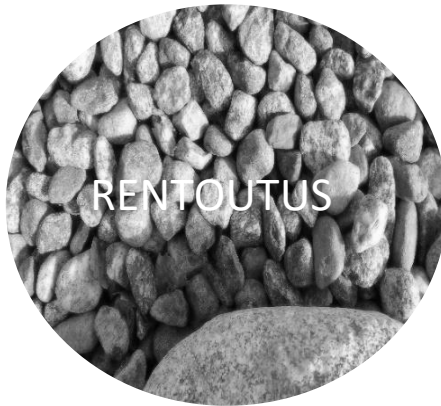


Harjoite: Hengitys

Helppo rentoutusharjoitus, jota voit tehdä missä ja milloin vain. Ota hyvä, ryhdikäs asento. Rentouta hartiat ja sulje silmäsi. Vedä hitaasti ja pitkään ilmaa nenän kautta sisään. Keskitä ajatuksesi vain siihen, miltä ilma tuntuu, kun se tulee kehoosi. Pidätä hetki hengitystä ja anna sen hiljaa liikkua ulos suun kautta. Päästä samalla irti kaikista kielteisistä ajatuksista. Sisään hengittäessäsi voit toistaa mielessäsi esimerkiksi sanaa ”rauha”. Ulos hengittäessä voit toistaa mielessäsi esimerkiksi sanaa ”rentoudu”. Mitä enemmän toistat rentouttavia sanoja, sitä suurempi vaikutus niillä on kehoosi ja mieleesi.

Miltä kehosi ja mielesi tuntui harjoituksen jälkeen?

Mitä ajatuksia harjoitus herätti?

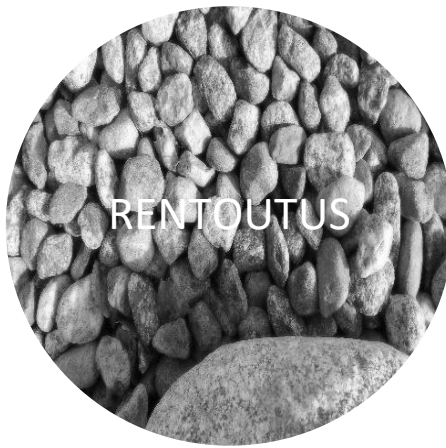


Harjoite: Kuvittelu

Valitse rauhallinen paikka, istu tai makaa. Laita halutessasi soimaan rauhallista musiikkia. Sulje silmäsi ja hengitä muutaman kerran syvään. Rentouta kehosi. Valitse lempipaikkasi, jossa olet lomaillut. Muistele paikkaa. Katsele mielikuvissasi ympärillesi. Mitä näet? Mitä ääniä kuuluu? Mitä tuoksuja huomaat? Lepää ajatellen paikkaa ja nauti. Viivy lempipaikassasi noin 10 minuuttia. Sen jälkeen hiljalleen availe silmäsi ja venyttele. Harjoittele mielikuvamatkailua säännöllisesti. Näin sinulla on aina lempipaikka, jonne palata, kun haluat rauhoittua. Kun uneksit ja palaat taas takaisin todellisuuteen, saatat pystyä kohtaamaan arkiset tilanteet paremmin ja saat pienen hengähdystauon arjen askareista.

Minkä paikan valitsit? Miksi?

Mitä ajatuksia harjoitus herätti?



Harjoite: Koko kehon skannaus

Tee tämä harjoitus silloin, kun sinulla on aikaa rauhoittua ja rentoutua. Rentoutuksen voi lukea sinulle joku toinen rauhallisella äänellä ja hitaasti, tai voit lukea sen läpi ensin ja tehdä sitten sen mukaan. Rentoutus on yksinkertainen ja etenee varpaista päälakeen.

Valitse mukava paikka, jossa voit maata pitkälläsi. Himmennä valot. Voit ottaa viltin, jonka alla on mukavan lämmin. Käy selinmakuulle, jos mahdollista. Aseta kädet sivuille alustaa vasten, kämmenet ylöspäin. Hengitä syvään sisään nenänkautta ja päästä ilma rauhallisesti ulos suun kautta. Toista tämä muutamia kertoja. Rauhoita hengitys ja keskity siihen hetki. Jos mitään ajatuksia nousee mieleesi rentoutuksen aikana, palauta ajatuksesi hengitykseen.

Rentouta varpaasi ja jalkateräsi. Kun hengität ulos, kuvittele miten jännitys häipyy jalkateristä, kun lihas rentoutuu. Rentouta lihakset uloshengityksen avulla samoin harjoituksen jatkuessa joka lihaksen kohdalla. Anna jalkaterien levätä rauhallisesti. Siirrä ajatus nilkkoihin ja rentouta ne. Jatka rentoutusta sääriin ja pohkeisiin. Voit tuntea kuinka jalat painuvat lattiaan ja ne tuntuvat painavilta. Etene rentouttaen polvet, reidet, pakarat. Anna alaselän painua lattiaan.

Hengitä rauhallisesti. Lämmön tunne alkaa levitä kehossa. Rentouta nyt vatsalihakset ja koko selkä. Olosi on painava ja rento. Siirrä ajatus käsiisi. Anna

niiden painua sormenpäistä aina olkapäihin asti lattiaa vasten. Rentouta kaula ja niska, edeten kohti kasvoja. Rentouta koko pää. Anna sen painua omalla painollaan lattiaa vasten. Hengitä rauhallisesti muutaman kerran syvään.

Tunne koko kehon rentous ja nauti siitä niin kauan kuin se tuntuu tarpeelliselta. Kun olet rentoutunut ainakin viisi minuuttia, ala rauhallisesti liikuttelemaan sormia ja varpaita. Liikuttele vähitellen käsiä ja jalkoja. Avaa silmät ja nouse pikkuhiljaa rauhallisesti kyljen kautta istumaan.

Millainen olo sinulla on rentoutuksen jälkeen?

Kuinka usein voisit tehdä rentoutusharjoituksia?

Millaisia ajatuksia harjoitus herätti?



Harjoite: Rentouttava musiikki

Valitse rauhallinen tila. Kuuntele rentouttavaa ja rauhallista musiikkia esimerkiksi silmät kiinni makuuasennossa. Voit kuunnella sitä myös esimerkiksi automaikoilla. Musiikilla on rauhoittava vaikutus. Kokeile kuunnella rauhoittavaa musiikkia ennen tärkeää tapahtumaa tai stressaavaa tilannetta. Esimerkiksi YouTubesta löytyy monenlaista rentoutus-, meditaatio-, luonto- tai unimusiikkia. Yksi esimerkki rentouttavasta musiikista:

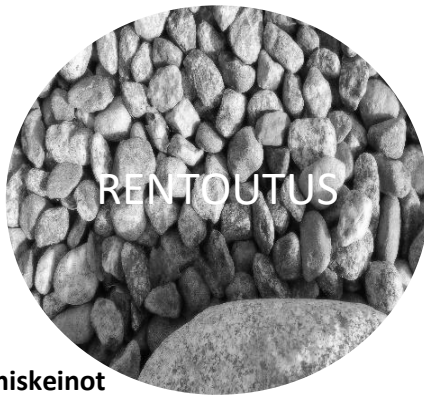
Relaxing Celtic music (called "Dance of Life") by Soothing Relaxation

Meditatiivinen musiikki tai esimerkiksi sateen ropinan kuuntelu, keskittymällä vain siihen hetkeen, auttaa aivoja putoamaan nopeasti meditatiiviseen tilaan ja auttaa rauhoittumaan.

Rentouduitko?

Missä tilanteessa kuuntelit musiikkia?

Millaisia ajatuksia harjoitus herätti?



Harjoite: Rentoutumiskeinot

Kivut eivät vähene itsestään, mutta kun niiden rinnalle tuodaan positiivisia asioita, ne eivät ehkä hallitse elämää enää niin lujasti. Opettele hoitamaan itseäsi mukavilla keinoilla ja rentoutumaan juuri silloin, kun koet siihen olevan tarvetta. Ole armollinen itsellesi.

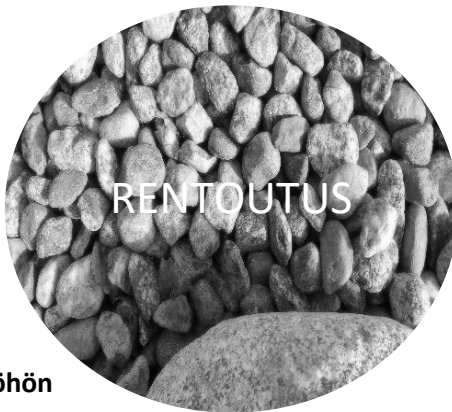
Millaisia rentoutumiskeinoja sinulla on käytössäsi?

Minkä keinon avulla rentoudut parhaiten?

Milloin olet käyttänyt tätä rentoutumiskeinoa viimeksi?

Voisitko käyttää sitä useammin?

Kun tiedät itse mistä asioista pidät ja mitkä saavat sinut rentoutumaan, muista myös käyttää niitä!



Harjoite: Voimia yöhön

Mietitäänpä hetki yötä. Kuinka nukut?

Yöaikaan mielessä voi pyöriä monia ajatuksia, jotka valvottavat. Kivut ja stressi pitävät yöunet kaukana. Unohda, että ”pitäisi” nukkua. Katsele yötä, fiilistele. Mitä näet? Onko jossakin valoa enemmän kuin muualla? Mitä ääniä kuulet? Kiinnitä huomiota asioihin, jotka tuntuvat itsestään selviltä.

Jos olet virkeä, älä turhaan makaa sängyssä ja koita saada unen päästä kiinni. Puuhaa jotakin pientä ja rauhallista. Kuuntele musiikkia hiljaisella, laita kuulokkeet korville ja tee rentoutusharjoituksia, esimerkiksi [www.oivamieli.fi](http://oivamieli.fi), hengityksen seuranta -harjoitus.

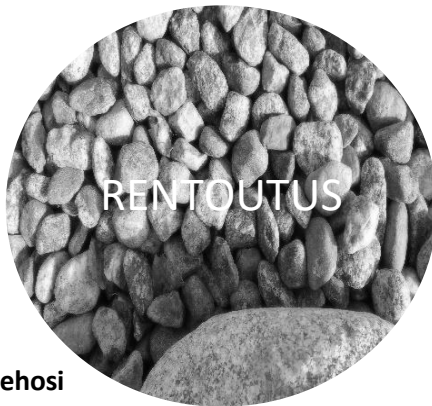
http://oivamieli.fi/hengityksen_seuranta.php

Luettele paikkoja kehostasi, joissa ET tunne kipua:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Makaa rauhassa, hengittele syvään ja rauhoitu.

Onko olosi yhtään rentoutuneempi?

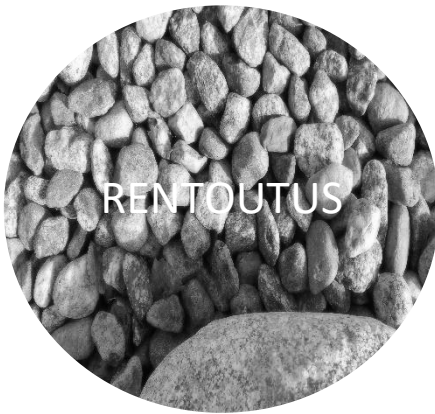


Harjoite: Huomioi kehosi

Ota tavaksi kiinnittää päivän aikana huomiota kehoosi. Voit tehdä sen useita kertoja päivässä, lyhyen aikaa kerrallaan. Kiinnitä huomio siihen, mitä teet ja miten kehosi siihen reagoi. Sulje hetkeksi silmäsi ja hengitä hitaasti syvään. Miltä kehossa tuntuu? Onko se kireä ja jännittynyt vai levollinen ja rento? Mitä muuta tunnet? Kuvittele kuinka kaikki jännitykset poistuvat hitaasti kehostasi. Siirrä nyt ajatuksesi vain hengitykseen. Opettele olemaan ajattelematta mitään muuta. Huomaat, kuinka hiljalleen hengityksesi hidastuu ja rentoudut.

Miltä harjoituksen tekeminen tuntui?

Osaatko olla ajattelematta mitään muuta kuin hengitystäsi? Jos se tuntuu hankalalta, sitä kannattaa harjoitella usein. Huomion kiinnittäminen ja tietoisesti asioita tekeminen saa ajatukset kasaan ja keskittymään vain tähän hetkeen.



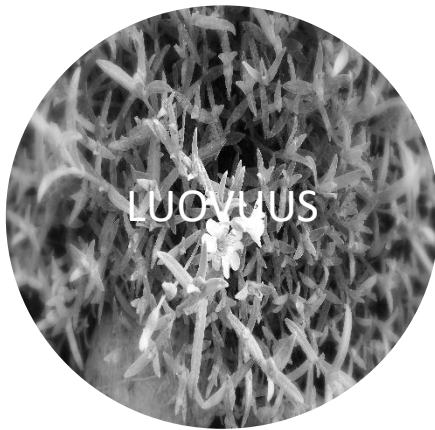
Harjoite: Tarkkailu

Kun tuntuu, että olosi on rauhaton ja stressaantunut, etsi itsellesi rauhallinen paikka, jossa voit istuskella. Paikka voi olla missä tahansa - metsässä, sohvalla, puutarhassa, terassilla...

Istu hiljaa ja tarkkaile, mitä ympärilläsi tapahtuu. Keskity vain tähän hetkeen. Käytä kaikkia aistejasi. Huomaa kaikki äänet, valot, tuoksut. Tutki ja uppoudu olotilaan niin kauaksi aikaa, kun pystyt, tai koet sen rentouttavana ja rauhoittavana. Jos ajatuksesi meinaa karata, keskitä se aina takaisin ympäristön tarkkailuun.

Harjoitus hiljentää sinut hetkeksi. hiljaisuuden voima on parantava ja rauhoittava.

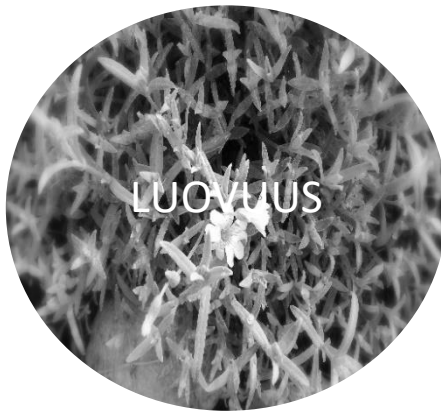
Miltä harjoituksen tekeminen tuntui? Minkä paikan valitsit?



Luovuusharjoitukset voi käsittää lähes tulkoon minkälaisia harjoituksia tahansa, oli sitten kyse piirtämisestä, luovasta kirjoittamisesta, maalaamisesta, käden taidoista tai vaikkapa tanssista. Luovat harjoitukset vaikuttavat usein mielialaan positiivisesti ja hyvinvointitunne lisääntyy.

Luovat menetelmät auttavat tutkiskelemaan syvällisesti omia tunteita ja ajatuksia sekä niiden avulla voit opetella hahmottamaan paremmin omaa elämäntilannettasi. Lopputuloksella ei ole merkitystä, miten jokin työ on tehty, vaan itse luovalla prosessilla on merkitys, millaisena sen koet.

Tutustu luoviin menetelmiin avoimin mielin ja kokeile rohkeasti erilaisia menetelmiä. Anna luovuudelle tilaa ja käytä sitä säästelemättä!



Harjoite: Runot

Runojen kirjoittaminen ja lukeminen vaikuttavat mieleen rauhoittavasti. Lainaa runokirjoja ja kirjoita omia runoja. Jos tuntuu että runon kirjoittaminen on hankalaa, kirjoita ajatuksiasi muistiin runolliseen tyyliin. Voit myös tehdä seuraavan harjoituksen:

Lue seuraava runo ääneen. Jätä teksti eteesi ja valitse siitä muutama sana tai säe. Jatka runoa valitsemastasi kohdasta.

Elämäni muutos

Ihmettelen elämääni.

-muuttunutta elämääni.

Onko elämäni enää samaa?

Olenko enää se, joka olen joskus ollut?

*On ollut pakko oppia päästämään irti
muuttumaan, kehittymään.*

*Joskus ihmettelen sitä
mitä ennen olen tehnyt,
kuinka olen elänyt.*

Uskonut elämään ja tulevaisuuteen.

Täysin itsevarmana.

Kun se kaikki karisee,

mikä minusta tulee?

Kuka minä olen?

Olenko edelleen kuitenkin se sama,

oma itseni?

Ihmettelen elämääni

-muuttunutta itseäni.

Ymmärrän kuitenkin,

ei mikään lopu tähän.

Ei tarvitse pysähtyä,

vaan voi elää edelleen.

Unelmoida ja haaveilla,

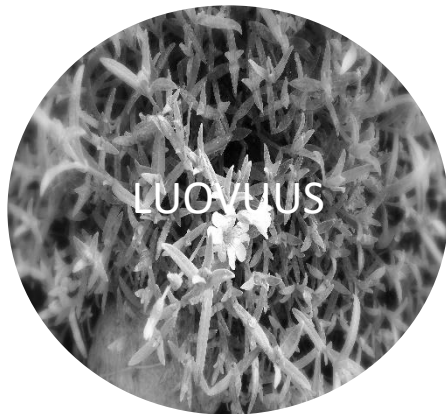
itseäni varten

-muuttuneessa elämässäni.

Valitse kohta ja jatka runoa tähän tai kirjoita oma runosi:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

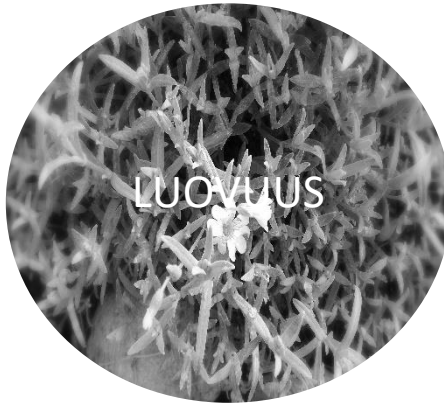
Millaisia ajatuksia harjoitus herätti?



Harjoite: Taiteilu

Ota tyhjä, tarpeeksi suuri paperi ja värikyniä tai vesivärit. Valitse lempimusiikkikappaleesi. Laita se soimaan. Ota kynä tai sivellin käteen ja ala taiteilla paperille kaikkea, mitä musiikki sinua inspiroi. Voit täyttää paperin kuvilla, viivoilla, väreillä tai miten vain, mikä tuntuu itsestä hyvältä juuri sillä hetkellä. Maalaaminen ja piirtäminen vapauttavat jännitystä ja taiteen tekemisellä on terapeuttinen vaikutus. Ei ole oikeaa tai väärää tapaa tehdä taidetta. Voit tehdä harjoituksen myös ilman musiikkia.

Mitä piirroksessa mielestäsi huomaat?



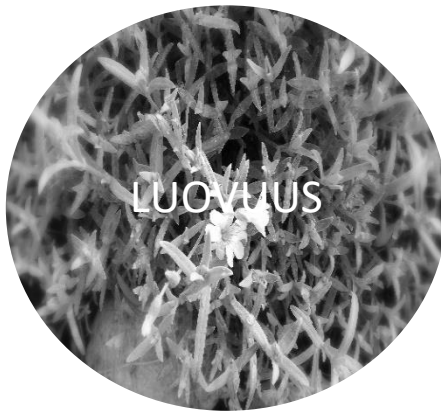
Harjoite: Tanssi

Kun tunnet olosi stressaantuneeksi, helppo tapa rentoutua on laittaa keho liikkeelle. Laita soimaan mukavaa tanssimusiikkia ja ala vain tanssia musiikin tahtiin. Mitä energisempää tanssisi on, sitä tehokkaammin se purkaa stressiä.

Aistit heräävät musiikin avulla. Tanssiminen tekee hyvää sekä keholle, että mielelle. Tanssin avulla voit poistaa kehon ja mielen kireyksiä ja jännitystä. Tanssiminen saa sinut tuntemaan itsesi rennommaksi ja itsevarmemmaksi. Tanssi juuri niin kuin se itsestäsi tuntuu hyvältä!

Minkälaisen musiikin tahdissa tanssit?

Minkälaisia ajatuksia harjoitus herätti?



Harjoite: Piirtäminen

Piirtäminen kiinnittää huomiosi muuhun kuin stressaaviin ja kurjiin asioihin, koska se vaikuttaa aivojen kontrolloivaan ja loogiseen vasempaan aivopuoliskoon. Kun olet stressaantunut, ota esille suuri paperi ja värikynät. Piirrä yhdellä jatkuvalla liikkeellä mikä tahansa suuri kuvio. Täytä kuvio erilaisilla asioilla - pilvenhattaroilla, kukilla, pilvillä, ympyröillä, sydämillä, tähdillä. Ihan millä haluat ja mikä tuntuu hyvältä. Hengitä syvään. Huomaa, kuinka alat tuntea rauhallisuutta.

Miltä harjoituksen tekeminen tuntui?

Kuinka usein teet jotakin käsilläsi, niin, että saat muut ajatukset unohtumaan? Mitä tykkäät tehdä?

Esimerkiksi käsityöt, maalaaminen, piirtäminen tai askartelu auttavat saamaan muuta ajateltavaa ja rauhoittaa mieltäsi.



Kun olet tehnyt tämän oppaan harjoitukset, toivon että sinulla on muuttunut, parempi käsitys itsestäsi ja omista voimavaroistasi. Olet saanut uudenlaisia elämänhallintakeinoja sekä vinkkejä rentoutumiseen. Kokonaisvaltaisen hyvän olon voi saavuttaa myös erilaisilla luovilla harjoitteilla, joita oppaassa on esitelty. Kenties toiset keinot ovat toimineet juuri sinulla paremmin kuin jotkut toiset.

Nyt on tilaisuus pohtia, kuinka oppaan harjoitukset ovat vaikuttaneet sinuun, ja miten joidenkin harjoitusten tekeminen muuttanut toiminta- tai ajattelutapaasi. Onko jokin harjoitus noussut ylitse muiden? Löytyykö oppaasta sellaisia harjoituksia, jotka voisit sisällyttää omaan arkeesi?

Elämän hankalia ja stressaavia asioita ei kokonaan saa tietenkään poistettua, mutta niiden vaikutusta ja omaa ajattelutapaa asioihin pystyy muuttamaan. Käyttämällä tämän oppaan harjoituksia säännöllisesti, mieluiten päivittäin, voit parantaa omaa elämänlaatuasi, löytää lisää voimavaroja ja ottaa niitä käyttöön sekä muuttaa omia ajattelutapojasi. Toivottavasti oppaasta on sinulle hyötyä myös tulevaisuudessa!

HARJOITTEIDEN LÄHDEKIRJALLISUUTTA JA INSPIRAATION LÄHTEITÄ

Alexander, L. 2009. Tasapainoinen arki – 365 ohjetta parempaan elämään. Helsinki: Aurinko Kustannus.

Erkkilä, J. & Lehtonen, P. 1999. Musiikkiterapian monet kasvot. Jyväskylä: Suomen Musiikkiterapiayhdistys ry.

Heikkilä, T., Paloheimo, L. & Taipale I. 2000. Mieli ja taide. Vantaa: Mielenterveyden Keskusliitto ry.

Hohenthal-Antin, L. 2013. Muistellaan – Luovat menetelmät muistisairaiden tukena. Juva: PS-kustannus.

Hohenthal-Antin, L. 2006. Kutkuttavaa taidetta – Taidetoiminta vanhus- ja seniorityössä. Juva: PS-kustannus.

Hyypä, M. T. 1997. Tunteet ja oireet. Uusin psykosomatiikka. Helsinki: Kirjayhtymä Oy.

Kaskiharju, E., Oesch-Börman, C., Hulmi, H. & Heimonen, S. 2014. Elämysmatkoja arjen yläpuolelle. Helsinki: Ikäinstituutti.

Malchiodi, C.A. 2010. Taideterapian käsikirja. Kuopio: UNIPress Suomi.

Teasdale J., Williams, M. & Segal, Z. 2016. Mindfulness-työkirja. Helsinki: Basam Books Oy.

Tikkanen, T. Minä kulanmurunen -hyvinvoinnin työkirja.

Suuret kiitokset
yhteistyöstä oppaan toteuttamisessa
sekä kehittämisavusta

Suomen Kipu ry
Kroonisen kivun vertaistukiryhmä

2017