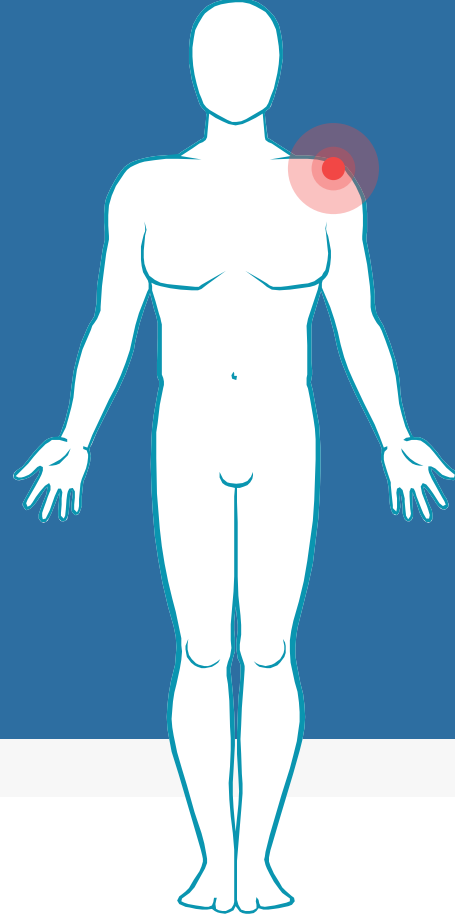


On-Call

Digitaalinen työkalupakki

Mindfulnessin hyödyt



Johdanto Mindfulnessiin

- Mindfulness- eli tietoisuusharjoitukset kehittävät kykyä keskittyä yhteen asiaan ilman, että muut ajatukset tai tunteet alkavat häiritä meitä.
- Harjoitukset voi tuntua vaikeilta, sillä nykyään olemme oppineet tekemään monia asioita yhtäaikaaisesti.
- Mindfulness-harjoituksissa pyritään löytämään hiljaisia hetkiä, jopa kiireisten päivittäisten rutiinien aikana



Mindfulnessin hyödyt

- Mindfulness-taidoilla on monia hyötyjä tereydelle ja hyvinvoinnille.
- Esimerkiksi:
 - Vähentää stressiä
 - Eläminen nykyhetkessä
 - Kehittää meitä ihmisenä
 - Auttaa vähentämään yksinäisyyden tunteita



Mindfulness- harjoitustekniikoita

- On olemassa monia erilaisia tekniikoita, joilla tietoisuustaitoja voi harjoittaa arjessa.
- Seuraavissa osissa esitellään seuraavia tekniikoita:
 - Tietoinen hengittäminen
 - Tietoinen syöminen
 - Tietoinen käveleminen



Tietoinen hengittäminen

- Tietoisessa hengittämisessä tulee istua paikallaan, hiljaisessa tilassa ja tuoda huomio omaan hengitykseen.
- Keskittymällä omaan hengitykseen tietoinen hengittäminen ohjaa sinua olemaan tietoisempi ympäristöstäsi ja olemaan enemmän läsnä jokapäiväisessä elämässäsi.
- Se on tehokas menetelmä stressin kognitiivisten, emotionaalisten ja käyttäytymisoireiden vähentämisessä



Tietoinen hengittäminen

- ▶ Tässä videossa 3 minuutin tietoisien hengittämisen harjoitus:
<https://youtu.be/SEfs5TJZ6Nk>
- ▶ Videossa on hyvät ohjeet tietoisesta hengittämisestä ja tätä harjoitusta voidaan pidentää 5-10 minuuttia harjoittelemalla
- ▶ Säännöllisen harjoittelun avulla, voit tehdä pidempiä tietoisien hengittämisen harjoituksia, mutta aloittelijoille tämä video sopii hyvin johdannoksi aiheeseen



Tietoinen syöminen

- Tietoinen syöminen on tekniikka, joka auttaa hallitsemaan ruokailutottumuksia technique that helps you gain control over your eating habits.
- Sen on osoitettu edistävän laihtumista, vähentämään liiallista syömistä ja yleistä hyvinvointia
- Sitä ei kuitenkaan tule mieltää ruokavalioksi
- Tietoisessa syömisessä olet tietoisempi siitä, kuinka paljon syöt ja osaat lopettaa syömisestä ollessasi kylläinen, sen sijaan, että söisit liikaa saadaksesi annoksen syötyä loppuun.



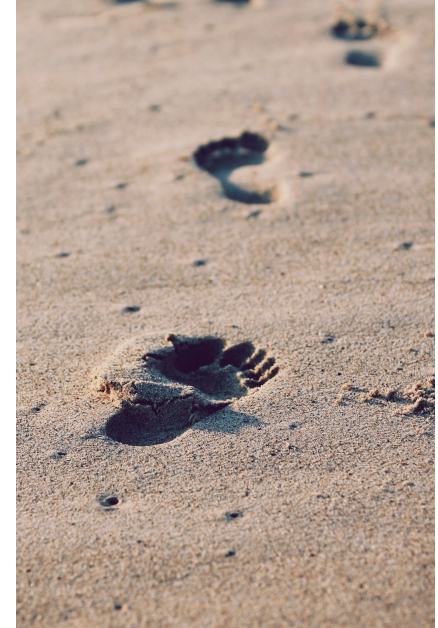
Tietoinen syöminen

Tietoisessa syömisessä:

- Syödään hitaasti, ilman häiriötekijöitä;
- Kuunnellaan fyysistä näläntunnetta ja lopetetaan syöminen kun vatsa on täysi;
- Erotetaan todellisen nälän ja ei-nälän laukaisevat tekijät;
- Käytetään aisteja ja kiinnitetään huomioita väreihin, tuoksuihin, ääniin, rakenteeseen ja makuihin;
- Opetellaan selviytymään ruoan aiheuttamista tunteista kuten syyllisyydestä ja ahdistuksesta;
- Syödään yleisen terveyden ja hyvinvoinnin ylläpitämiseksi;
- Kiinnitetään huomiota siihen, kuinka ruoka vaikuttaa tunteisiimme ja vartaloomme;
- Arvostetaan ruokaa.

Tietoinen käveleminen

- Tietoinen käveleminen on yksinkertainen tekniikka, jota voi harjoitella saadakseen lisää tietoisuutta päivittäisiin rutiineihin.
- Tämä on erittäin tehokas tapa harjoittaa tietoisuutta. Siinä suunnataan huomio omaan kävelemiseen.



Tietoinen käveleminen

- Tietoinen käveleminen on yhtä helppoa ja monimutkaista, kuin tietoisuus siitä, että kävelet.
- Yritä olla tietoinen jokaisesta askeleestasi.
- Yritä yhdistää hengitys kävelemiseen
- Huomioi ympärilläsi olevat äänet
- Jos kävelet kotona, saatat kuulla esimerkiksi lattialankkujen narahtelun
- Jos yrität tehdä nämä kaikki kerralla, se voi olla vaikeaa, joten aloitta yhden tai kahden asian huomioimisen harjoittelulla.
- “Yritän olla tietoinen jaloista lattiaa vasten ja ympärilläni olevista äänistä”.



Erasmus+

This project has been funded with support from the European Commission.
This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot
be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



2018-1-UK01-KA204-048095