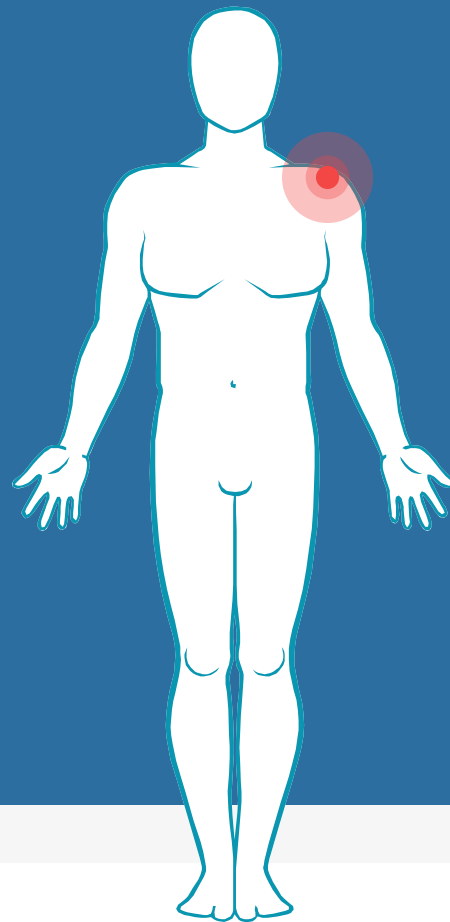


On-Call

103: Digitaalinen työkalupakki

Mindfulness stressinhallinnassa



TÄSSÄ ESITYKSESSÄ OPIT

- ▶ Mitä on Mindfulness
- ▶ Miksi Mindfulness on tehokas stressinhallinnassa
- ▶ Mitä Mindfulness meditaatio on, ja kuinka sitä harjoitetaan
- ▶ Kuinka harjoittaa Mindfulnessin eri muotoja stressin lievitykseen jokapäiväisessä elämässä





MINDFULNESS

- ▶ Mindfulness on lähestymistapa, jossa korostetaan **huomion keskittämistä nykyhetkeen.**
- ▶ Mindfulnessia voidaan kuvata myös rentoutumistekniikkana, jonka tarkoituksena on auttaa saavuttamaan mielentila, jossa **keskitytään tietoisesti nykyhetkeen**

MINDFULNESSIN OSATEKIJÄT

Mindfulnessissa kiinnitetään huomiota:

- ▶ Itsetuntemukseen
- ▶ Nykyhetkeen keskittymiseen
- ▶ Tunteiden ja ajatusten hyväksymiseen
- ▶ Kehon aistimusten havaitsemiseen



MINDFULNESS HYÖDYT

- ▶ Tulet tietoisemmaksi ajatuksistasi
- ▶ Stressivasteesi tulee vähemmän impulsiiviseksi
- ▶ Se saa aivosi enemmän 'olemisen' tilaan 'tekemisen' sijaan.
- ▶ Tulet tietoisemmaksi ja herkemmäksi kehosi tarpeista
- ▶ Se vähentää sen aivojen osan aktiivisuutta, joka vastaa stressivasteesta
- ▶ Olet keskittynyt enemmän nykyhetkeen
- ▶ Hallitset paremmin toimiaksi välttääksesi stressitilanteita

MINDFULNESS MEDITAATIO

- ▶ Mindfulnessia harjoitetaan yleisimmin meditaation muodossa
- ▶ Mindfulness meditaation ei tarvitse liittyä mihinkään uskontoon, sitä voi harjoittaa kuka tahansa vakaumukseen katsomatta



MINDFULNES MEDITAATIO – tee näin

- ▶ Istu mukavassa asennossa
- ▶ Keskitä ajatuksesi nykyhetkeen.
- ▶ Keskity hengitykseesi. Kuuntele ääniä ympärilläsi, tunnista tuoksuja ja kehosi tunteuksia.
- ▶ Kun stressaavia ajatuksia tulee mieleesi, anna niiden virrata pois. Pysy rauhallisena ja keskity hengittämiseen.



Tuntuuko ettei meditaatio ole sinua varten?

Voit harjoittaa mindfulnessia minkä thaansa tekemisen kautta, jossa olet täysin läsnä..



KUINKA HARJOITTAAMINDFULNESSIA JOKAPÄIVÄISESSÄ ELÄMÄSSÄ?

Yhdistä mindfulnessin harjoittaminen fyysiseen aktiivisuuteen ja yksinoloon. Voit kokeilla sitä samalla kun:

- ▶ Tiskaat astioita,
- ▶ Silität vaatteita,
- ▶ Korjaat autoa,
- ▶ Teet puutarhatöitä
- ▶ Käyt kävelyllä, jne.

Keskity siihen mitä näet, mitä tunnet, mitä haistat ja kuulet.

KUINKA HARJOITTAAMINDFULNESSIA JOKAPÄIVÄISESSÄ ELÄMÄSSÄ?

Keskeistä mindfulnessissa on keskittyä nykyhetkeen ja hiljentää sisäistä ääntäsi, joka saa sinut analysoimaan tai kritisoidaan kaikkea.

Oletko usein stressaantunut?

– Mindfulness voi auttaa sinua lopettamaan sen!

Kun olet stressaavissa tilanteissa, harjoita helppoa S.T.O.P. tekniikkaa kehittääksesi tietoisien stressinhallinnan taitojasi:

- ▶ **S**low down - hidasta
- ▶ **T**ake a break - pidä tauko
- ▶ **O**bserve – havainnoi. Mieti mitä tunnet? Miten kehosi reagoi? Millaiset ovat ajatuksesi? Vasta tämän jälkeen,
- ▶ **P**roceed – etene.





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.