

TÄRKEINTÄ EI OLE OLLA TÄYDELLINEN, VAAN  
HYVÄKSYÄ ITSENSÄ. HARJOITTELE SANOMAAN  
PARI KERTAA PÄIVÄSSÄ:

*”Hyväksyn itseni syvästi ja täysin  
varauksetta kaikkine puutteineni  
ja vajavaisuuksineni.”*

– Mikael Saarinen, psykologi



## TIE MIELEN HYVINVOINTIIN MINDFULNESS

### Tietoinen läsnäolo nykyhetkessä

Koe hetki, havainnoi sitä ja hyväksy tunteuksesi. Mindfulness – tietoinen läsnäolo nykyhetkessä – on taito, jonka avulla voit nauttia olevasta sen sijaan, että murehtisit menneitä tai huolehtisit tulevasta.

Tietoisesti läsnä oleva ihminen havainnoi hetkeä ja kuvailee kehonsa ja mielensä tunteuksia. Hän hyväksyy ne arvottomatta eikä tukahduta vaikeitakaan tunteita. Itselle on lupa olla lempeä: väsynyt voi käydä vaikeat ajatuksena läpi seuraavana päivänä.

Tietoisien läsnäolon taidosta hyötyvät kaikenikäiset: mielen tyyntyttäminen ja kokemusten utelias ja hyväksyvä havainnointi alentavat stressiä ja auttavat tarkkaavaisuuden ja tunteiden hallinnassa. Mindfulness voi olla avuksi myös masennuksen, stressin tai kivun lievittämisessä. Joka tapauksessa se on askel kohti onnellisempaa, rennompaa ja tietoisempaa elämää.

Lähde: Suomen Mielenterveysseura

AHLMAN.FI/HYVINVOINTI

LISÄÄ  
LUOVUUTTA

VAHVISTA  
ITSETUNTOA

PARANNA  
MUISTIA

VAPAUDU  
STRESSISTÄ

TIETOINEN  
LÄSNÄOLO  
NYKYHETKESSÄ

EDISTÄ  
TERVEYTTÄ

*”Jos et ole läsnä nykyhetkessä,  
syöt maistamatta, katsot näkemättä,  
kuulet kuulematta, kuljet tietämättä minne  
olet menossa, puhut tietämättä mitä sanot.”*

– Kimmo Takanen,  
mindfulness-menetelmän kouluttaja



TIE MIELEN  
HYVINVOINTIIN  
TIETOINEN LÄSNÄOLO NYKYHETKESSÄ



LÄHDE AHLMANIN HYVINVOINTIPOLULLE!



# AHLMANIN TIE MIELEN HYVINVOINTIIN

## AHLMANIN PIHAPIIRIN VIISI MINDFULNESS-HARJOITUSTA

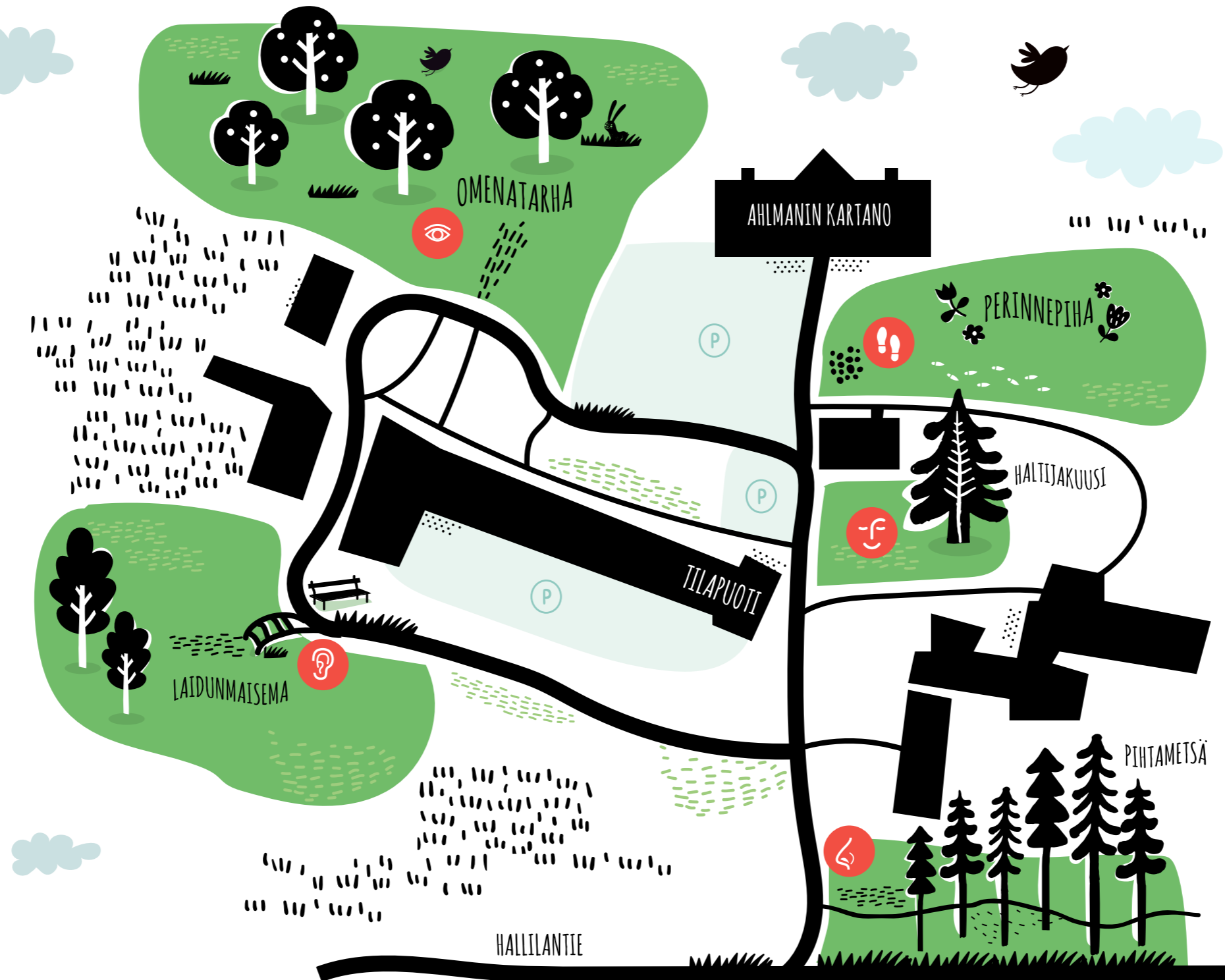
muodostavat Mielen hyvinvoinnin polun.  
Kierrä kaikki tai valitse mieleisesi siinä  
järjestyksessä kuin haluat.

### EI-TEKEMISEN HARJOITUS HALTIJAKUUSI

Asetu seisomaan hyvään asentoon. Sulje silmäsi ja hiljenny. Tunne alusta, jolla seiset; tunnustele sitä. Tunne kehosi. Tunne hengityksesi. Kuuntele ympäristön ääniä. Sano mielessäsi seuraavan kaltaisia lauseita: ”Tässä seison ja hengitän. Minun ei tarvitse pyrkiä mihinkään, ei saavuttaa mitään. Tämän ei tarvitse tuntua millään tavalla erityiseltä. Minun ei tarvitse etsiä mitään. Pysähdyn vain olemaan siinä määrin kuin se on mahdollista. Minun ei tarvitse muuttaa kokemuksessani mitään. On se mitä tahansa, se on jo tässä.”

### HENGITYSHARJOITUS PIHTAMETSÄ

Asetu mukavaan asentoon. Pidä silmät kiinni tai auki, voit myös lukea tätä tekstiä hitaasti harjoituksen aikana. Tarkkaile hengitykseesi liittyviä asioita. Tule tietoiseksi, kuinka ilma virtaa sisään sieraimista ja henkitorvea pitkin keuhkoihin. Tunne kuinka keuhkot laajenevat ja rintakehä kohoaa. Kuuntele hengityksen ääntä. Tunnustele, kuinka pallea nousee ja laskee. Tunne, kuinka hartiat ja yläselkä kohoavat sisäänhengityksellä ja kuinka koko ylävartalosi kohoaa ja laajenee samalla. Hengitä välillä syvään niin, että tunnet laajenemisen ja kohoamisen voimakkaammin. Anna uloshengityksen viedä kaikki ilma ulos. Anna hengityksen vain tapahtua, ikään kuin joku hengittäisi sinussa. Jatka harjoitusta niin pitkään kuin haluat.



**KEHON KUUNTELU, LAIDUNMAISEMA**  
Asetu mukavaan asentoon istumaan tai seisomaan. Käy kehosi rauhallisesti läpi, alue kerrallaan, varpaista päähän: jalat, selkä, kädet, vatsa, rintakehä, kaula, pää ja kasvat. Tunne, kuinka kehosi on vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa, miten jalkasi painautuvat maankamaraan ja mitä tuntemuksia vaatteet, silmälasit tai korut aiheuttavat. Huomaa kohdat, joissa on tuntemuksia. Pane aistimukset merkille ja siirry kehossa eteenpäin; älä jää pohtimaan niitä sen enempää. Tunne hengitys ja suuntaa sitä mielessäsi kohti sitä kehon kohtaa, jossa tarkkaavuutesi kulloinkin on.

## OHJEITA HARJOITUKSIIN

- Harjoitukset saat tehdä niin kuin haluat.
- Harjoituksilla ei ole tarkoitus saavuttaa mitään.
- Kuvaukset antavat suuntaviivoja siitä, mitä voit kokeilla.
- Älä etsi tiettyä aistimusta, vaan havainnoi sinussa syntyviä tuntemuksia.
- Kun mielesi karkaa pois harjoituksesta, palauta se takaisin lempeästi.
- Anna kaiken tapahtua niin kuin se tapahtuu.



### ELÄINTEN TAI MAISEMAN TARKKAILU OMENATARHA

Keskity vain katselemaan eläimiä tai maisemaa. Älä puuhaa muuta tai juttele muille. Katso näkemääsi kuin et olisi ikinä nähnyt mitään sellaista. Näe eläinten tai maiseman muodot ja värit. Kuuntele eläinten tai ympäristön ääniä. Aisti sinua ympäröivän ilman lämpö tai viileys. Huomaa tuoksut. Ihmettele.

**TIETOINEN KÄVELY, PERINNEPIIHA**  
Kävele hitaasti ja luonnollisesti, mieluiten ympyrää tai samaa reittiä edestakaisin. Älä katso jalkojasi. Keskity jalkojesi liikkeeseen ja tunne se kehossasi hetki hetkeltä. Tunne, miten jalkapohja irtautuu alustasta. Tunne, miten se liikkuu ja sen jälkeen painautuu takaisin alustaa vasten. Voit laskea askelia mielessäsi kolmen askeleen sarjoissa. Kädet voivat olla alavatsan päällä, jos se tuntuu luonnolliselta. Huomaa ajatukset, joita käveleminen sinussa herättää. Tunne hengityksesi. Tunne koko kehosi liikkuvan. Suhtaudu kävelemiseen ihmeenä.