

mieli

Vahvista mielenterveyttäsi hyvillä teoilla ja unelmilla -harjoituksia

Harjoitus 1. Tee arkisia hyviä mikrotekoja

Laadi innostava lista hyvistä teoista, joiden tekemisestä tulee hyvä mieli itsellesi ja muille. Ota niiden tekeminen tavaksi. Esimerkiksi:

- Hymyile liikenteessä,
- Pidä ovea auki toiselle,
- Päästä kiireinen eteesi ruokakaupan jonossa,
- Levitä myönteisiä juoruja,
- Sanoita kaverin onnistumisia,
- Kirjoita kehu-lappu kaverille,
- Nosta kadulle kaatunut sähköpotkulauta pystyyn,
- Kiitä, jos saat tietä liikenteessä,

Harjoitus 2. Tutustu eri tapoihin tehdä vapaaehtoistyötä

Harjoitus 3: Askartele mielialaa kohottavien asioiden kokoelma



- Kerää itsellesi kokoelma kuvia ja tarinoita, joista tulee hyvä mieli ja jotka pistävät oksitosiiniin virtaamaan.
- Kiinnitä huomiota myönteisiin uutisiin
- Seuraa "kohottavia" some-tilejä
- Vinkki: #trashtag instassa → ihania kuvia eri puolilta maapalloa ihmisistä, jotka siivoavat rantoja, meriä, puistoja jne. ja postaavat ennen –ja jälkeen -kuvia
- Viipyile mukavissa muistoissa
- Fiilistele tulevia kivoja juttuja

mieli

Harjoitus 4. Rakastavan ystävällisyyden ”metta” -meditaatio

- Haluatko myönteisiä muutoksia aivoihisi?
- Kokeile ”Rakastavan ystävällisyyden meditaatiota”
- Tämä meditaatio vahvistaa aivoissamme niitä alueita, jotka vastaavat myönteisten ja myötätuntoisten tunteiden tuottamisesta etuotsalohkossa sekä ”insula” nimisellä aivoalueella.
- You Tubesta löytyy monia eri versioita. Tässä yksi: <https://www.joylla.com/blogi/rakastavan-ystavallisuuden-meditaatio> meditaation kesto on 20 minuuttia.

Harjoitus 5: Vahvista unelmointilihaksiasi: Walt Disney -metodi

Aluksi tulee unelmoida ja miettiä sitä, mitä haluaa saavuttaa.

1. Tee unelmasta niin konkreettinen, että tunnet sen kehossasi:
 - näe itsesi siinä tilanteessa,
 - aisti tilanteen aiheuttamat tunteet,
 - haista ja maista,
 - kuule mitä tilanne tuo mieleen.
2. Vasta tämän jälkeen puheenvuorot Realistille ja Tekijälle:
 - Anna niille tehtäväksi miettiä, mitä tämä unelma käytännössä tarkoittaa ja edellyttää.
3. Vasta lopuksi on Kriitikon puheenvuoro:
 - Tehtävä on suhtautua kriittisesti kaikkeen kuultuun ja sanottuun;
 - Kriitikko käy läpi mikä toimii ja mikä ei, missä ovat riskit ja mitä ei ole otettu huomioon.



mieli

Harjoitus 6: Paras mahdollinen tulevaisuus –harjoitus



- Kirjoita päivittäin 20 minuutin ajan ”parhaasta mahdollisesta tulevasta minästä”
- Pinnistele mielikuvitustasi ja kuvittele mielessäsi suurin ja parhain tulevaisuudennäkymä.
- Myönteinen kirjoittaminen teki kirjoittajista terveempiä, lääkärissä käynnit harvenivat.
- Mikroteko: kuvittele 5 minuutin ajan mielessäsi myönteistä tulevaisuudennäkymää.

Lähde: Laura King, ”The Health Benefits of Writing about Life Goals”, Personality and Social Psychology Bulletin 27 (2001): 798-807

Harjoitus 7: Visiointi: ”aarrekartat” ja ”action boardit”

- Aarrekartan tekeminen tehokas tapa aktivoida omaa mieltä unelmien suhteen.
- Kerää kuvia kaikesta, mistä unelmoit tai mikä muistuttaa sinua unelmistasi
- Aseta aarrekarttasi paikkaan, josta näet sen joka päivä: heti herättyä ja vielä ennen nukkumaan menoa.
- Pysähdy päivittäin fiilistelemään tekemääsi aarrekarttaa.



mieli

Harjoitus 8; jatka virkkeitä

- Jos kaikki olisi mahdollista, minä....
- Vuoden päästä toivon olevani....
- Vuoden päästä uskon olevani....
- Vuoden päästä olen....
- Kuukausittain minun tulee muistaa, että....
- Viikoittain pidän huolen, että....
- Päivittäin minä siis....

Lähde: Kaski, S. & Miettinen, M. Onnistumisen taidot. 2018.

Harjoitus 9: Ilo toisen puolesta -harjoitus

- Sulje silmät ja kuvittele itsesi sielusi silmin.
- Kuvittele, että sinulle tapahtuu jotakin hyvää. että
- rakastut, onnistut tavoitteessasi tai kirjoitat hyvän tekstin, josta olet ylpeä.
- Tunnet ilon, joka siitä kumpuaa. Anna ilon virrata lävitsesi.
- Kuvittele sitten sama jollekin puolittutulle. Yritä tuntea hänen puolestaan aitoa iloa.
- Sen jälkeen kuvittele joku, josta et erityisemmin pidä.
- Sitten kuvittele joku, jota inhoat tai jota syvästi kadehdit.
- Yritä tuntea iloa myös hänen puolestaan, aitoa todellista iloa.
- Opit näkemään toisen ilon myös oman ilosi lähteenä.



Achos, S. (2018). Onnellisuusetu. Positiivisuuspaketti: 7 periaatetta, jotka auttavat onneen ja menestykseen.

Harjoitus 10: ”Just do it” – kannustuslauseet

- Kirjoita itsellesi sopivia kannustuslauseita muistiin, laita näkyville, lue niitä ääneen!
- Millaisia kannustuslauseita käytät?
- Miten ”tuuppaat” itsesi toimintaan?
- Millainen on sisäinen puheesi itsellesi?
- Puhutko itsellesi kuin puhuisit hyvälle ystävälle?

mieli

Harjoitus 11: Myönteisen minäkuvan vahvistaminen -harjoitus

- Nimeä ainakin viisi asiaa, joissa olet hyvä
- Nimeä ainakin viisi asiaa, jotka ovat vahvuuksiasi
- Nimeä ainakin 10 asiaa, missä olet onnistunut (tämän viikon aikana, tämän kk aikana, viimeisen vuoden aikana)
- Keneltä saat sparrausta?
- Kenelle sinä annat tukea ja sparrausta?

Lähde: Satu Kaski ja Marianne Miettinen: Onnistumisen taidot 2018

Lisälukemista:

Achos, S. (2018). Onnellisuusetu. Positiivisuuspaketti: 7 periaatetta, jotka auttavat onneen ja menestykseen.

Eckart, K. (2020). Altruistic babies? Study shows infants are willing to give up food, help others. Five Ways to Wellbeing. New applications, new ways of being. NHS Confederation.

Gray, P. (2018) Toddlers Want to Help and We Should Let Them. Psychology Today.

Hamlin, Wynn & Bloom, 2007. Young infants prefer prosocial to antisocial.:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3076932/>

Hanson, R. ja Mendiou, R. 2009. Buddhan aivot. Käytännön neurotiedettä onnellisuuteen, rakkauteen ja viisauteen. Basam Books.

Lyubomirsky, S. (2007). Kuinka onnelliseksi? Uusi tieteellinen lähestymistapa

Martela, F., Ryan, R. (2015). The Benefits of Benevolence: Basic Psychological Needs, Beneficence, and the Enhancement of Well-Being

Pessi, A., Martela, F. Paakkanen, M. (toim.) Myötätunnon mullistava voima,

Kaski, S., Miettinen, M. (2018) Onnistumisen taidot

Robbins, Mel. 2020: 5 sekunnin sääntö.

Siegel, D. J. 2010. Mielitaju. Basam Books.

Iloa päivääsi!

Elina Marjamäki

Lasten ja nuorten mielenterveyden edistäminen

Osaamiskeskus Kanuuna

MIELI Suomen Mielenterveys ry

elina.marjamaki@mieli.fi

www.mieli.fi

