



Mindfulness päivittäiseen elämään

Valitse harjoituksista esim. kolme, jotka on mahdollista tänään ja jatkossa (miltei) päivittäin toteuttaa:

Palauttavat tauot:

q Pidä tauko: esim. istu 5-10 minuuttia lounastauon lisäksi ilman suorittamista.

q Sulje silmät ja aisti (itseäsi, ympäristöäsi) 15-60 sekuntia tarpeen mukaan:

- kun tunnet "verenpaineesi kohoavan"
- kun tuntuu, että "on pakko" kiihdyttää tahtia, vaikkei haluaisi
- kun tuntuu, että "tämä kaikki on nyt liikaa"

Aistimindfulness:

q Aistit ovat portti tähän hetkeen: *kuuntele* toisten äänensävyjä, *maistele* ruokaa ja taukojuomaa ajatuksella, *tunne* kehosi viestejä vaikkapa kävellessäsi tai vaihtaessasi asentoa, *näe* värit ja muodot ympärilläsi...

q Etsi arjesta uutuuksia aistien eroja (vaikkapa auringonlaskuissa).

Vaali läsnäolevaa asennetta:

q Siirry päivän tehtävissä eteenpäin yksi asia (tehtävä) kerrallaan.

q Vältä monen asian yhtäaikaista tekemistä.

q Tee asioita poikkeuksellisella tavalla: keksi uusi tapa tervehtiä muita, rakenna ruoka-annoksesi haistelemalla, ole poikkeuksellisen aktiivinen tai hymyile valitsemallesi henkilölle arvoituksellisesti.

q Kiinnitä huomiosi juuri tähän hetkeen aina kun huomaat takertuvasi menneeseen tai kun tulevaisuuden visiosi on kielteinen.

Mindfulness ajatteluun

q Kiinnitä erityistä huomiota muiden myönteisiin viesteihin.

q Tervehdi kielteisiä ajatuksia ja hyvästele ne saman tien.

q Palauta ajatus tämänhetkiseen tehtävään lempeästi aina, kun huomaat mielesi vaeltavan epäolennaiseen.

Kirjaa valintasi itsellesi (kalenteriin/ kännykkään...) ja tee harjoitukset jo tänään, vaikka heti. Aloita tulevat päiväsi palauttamalla harjoitukset mieleen. Ehkä keskustele jonkun kanssa siitä, mitä valitsit, miksi ja mitä huomasit tehdessäsi harjoituksia.

McKenzie, S., Hassed, C. 2012. Mindfulness for life. How to use mindfulness meditation to improve your life. Exisle publishing.

Niemiec, R. 2012. Mindful living: Character strenghts interventions as pathways for the five mindfulness trainings. International journal of wellbeing 2012;2(1): 22-33.

