

Mielitreffit

Mielenterveydestä huolta pitäminen ei vaadi ihmeellisiä tekoja. Kyse on enemmänkin pienistä asioista, joita voit lisätä vaikka jokaiseen päivääsi. Alla on listattuna lyhyitä tehtäviä, joiden avulla voit pitää huolta mielenterveydestäsi, nostaa mielialaasi tai rauhoittaa mieltäsi. Keksitkö itse lisää?

- ★ Pysähdy päivän aikana esimerkiksi bussimatalla keskittymään aisteihisi. Sulje silmäsi ja rauhoita hengityksesi. Mitä kuulet? Miltä penkki tuntuu vasten jalkoja? Pysy näin muutaman minuutin ajan. Kuulostelee sen jälkeen oloasi – miltä tuntui rauhoittua?
- ★ Kirjoita heti herättyäsi kaikki mielessäsi olevat ajatukset paperille. Älä suodata tai kumita, vaan tyhjennä pää kunnolla kaikista ajatuksistasi. Näin voit lähteä päivään kevein mielin.
- ★ Pidä taukoa älylaitteista. Sulje tai hiljennä laitteet viikon ajan pari tuntia ennen nukkumaanmenoa. Käytä aika vaikka lukemiseen, piirtämiseen, tämän vihon täyttämiseen tai muihin sinulle mieluisiin asioihin.
- ★ Keskity positiiviseen. Laita ranteeseen kumilenkki ja räpsäytä sitä aina, kun huomaat jääväsi pohtimaan negatiivisia ajatuksia pitkäksi aikaa.
- ★ Kirjaa huolet, keskeneräiset asiat ja mieltä painavat ajatukset paperille ennen nukkumaanmenoa, niin ne ovat poissa mielestäsi. Jos heräät yöllä huolehtimaan, kirjaa asia ylös ja jatka uniasi.
- ★ Kokeile joka viikko jotain uutta ruokareseptiä. Kokkaaminen herättää kaikki aistit, ja uusien asioiden kokeileminen lisää tutkivasti hyvinvointia.
- ★ Voit myös irrottaa mielikartan vihosta ja laittaa näkyville esimerkiksi huoneesi seinälle. Tällöin voit pysähtyä tarkastelemaan sitä aina välillä.

Mielikarttani

Tähän kuvaan on tiivistetty ajatuksia kaikista mielen hyvinvointiin vaikuttavista teemoista. Tehtävän avulla voit koota omat ajatukset. Jokaisen otsikon jälkeen olevat sivunumerot kertovat, miltä sivuilta löydät kyseiseen teemaan liittyvät tehtävät.

Täytä kuva haluamassasi vaiheessa – joko ennen muita tehtäviä tai ihan viimeiseksi. Sitä ei tarvitse näyttää muille, mutta halutessasi voit käydä sitä läpi itsellesi tärkeiden ihmisten kanssa. Kuva auttaa sekä sinua että muita ymmärtämään, kuka olet, mikä sinulle on tärkeää ja mitkä asiat ylläpitävät omaa mielenterveyttäsi.

Voit irrottaa täyttämäsi kuvan vihosta ja laittaa esimerkiksi oman huoneesi seinälle. Voit myös koristella sen mieleksesi. Kuvia on kolme, joten voit täyttää toisen kuvan esimerkiksi kuukauden tai vuoden kuluttua. Näin voit tarkastella, ovatko ajatuksetsi pysyneet samana.

Mielikarttani

(Täytä tähän päivämäärä)



Keneen turvaudun? (s. 21-22)

Huolistani kerron (kenelle?)..

Tunnen oloni turvalliseksi..

Maltanko pysähtyä? (s. 26-27)

Rentoudun, kun..



Kun olen stressaantunut, haluan..

Miten selviydyn haasteista? (s. 23-25)

Pääsen haasteista eteenpäin (miten?)..

Mitä arvostan ja miten ajattelen? (s. 28)

Minulle on tärkeää..

Kun on vaikeaa..



Arvostan muissa..

Mitä tunnen? (s. 12-18)

Turhaudun, kun..

Ilahdun kun..

Miten voin arjessa? (s. 4-8)

Arjen parhaat hetket ovat..

Tällä hetkellä minua kuormittaa eniten..

Keitä ympärilläni on? (s. 19-20)

Kenen/keiden seurassa voin olla oma itseni?

Salaisuuteni kerron..



Kuka olen? (s. 9-11)

Minussa on parasta..

Haluaisin kehittyä..

Mistä unelmoin? (s. 29-31)

Viiden vuoden kuluttua haluaisin olla..

Minua kiinnostaa..

