



Ikäinstituutti

Mielen hyvinvoinnin lähteitä

Vinkkivihko





Mielen hyvinvointia vahvistamaan!

Mielen hyvinvointi on hyvän arjen perusta. Siihen liittyvät esimerkiksi myönteiset tunteet, mielekkäältä tuntuva toiminta ja ihmis-suhteet.

Omaa mielen hyvinvointiaan voi ja kannattaa vahvistaa. Jo pienetkin teot ja päivittäiset valinnat ovat avainasemassa.

On tärkeää huomata arjessa iloa ja voimaa antavia asioita. Tämä tukee selviytymistä myös silloin, kun on vaikeaa.



*Tutustu, kokeile ja ota
vihkon vinkit käyttöön!*



Kohdista katseesi hyvään

Hyvän huomaaminen arjessa herättää myönteisiä tunteita, joita ovat esimerkiksi kiitollisuus, tyytyväisyys, toiveikkuus, innostus ja rakkaus. Tällaisilla tunteilla on monia myönteisiä vaikutuksia terveyteen, ihmissuhteisiin, luovuuteen ja oppimiseen.

Ajattele, millaisista asioista sinä voit tuntea iloa ja tyytyväisyyttä. Tunnista myös, mistä olet kiitollinen. Vähitellen opit huomaamaan yhä enemmän hyvää itsessäsi ja ympäristössäsi.

Hyvän huomaamisen hetket



Mieti mitä mukavaa tai kiinnostavaa tänään on tapahtunut?

Mikä sinua on ilahduttanut erityisesti?



Anna tekemisen tunteen viedä

Mitä teet mielelläsi, mihin uppoudut helposti, mikä sinua innostaa? Mielekäs tekeminen antaa mahdollisuuden käyttää ja kasvattaa omia taitoja ja vahvuuksia. Lisäksi se luo tyytyväisyyden tunnetta ja onnistumisen kokemuksia.

Näistä nautin tänään



Mieti itsellesi mieluisia arkisia tekemisiä tai harrastuksia. Anna jollekin niistä enemmän aikaa ja huomiota. Nauti tekemisen tunteesta – kenties myös oppimisen ilosta.



Rakenna yhteyttä toisiin

Kun rakennat yhteyttä lähellä oleviin ihmisiin, vahvistat omaa ja toisten mielen hyvinvointia. Jo pienessäkin hetkessä voit tehdä ystävällisen teon ja näyttää, että huomaat toisen.

Pieni hyvä teko päivässä



Mitä hyviä tekoja sinä valitset tähän päivään? Hymyile, katso lämpimästi, anna hyvää palautetta, avaa ovi – keksit varmasti useita tapoja. Mitä huomaat?



Löydä omat suunta- viittasi

Jokainen itselle tärkeältä tuntuva teko vahvistaa mieltä. Myös omien taitojen sekä kykyjen käyttäminen muiden iloksi ja avuksi on arvokasta. Oletko tullut ajatelleeksi, millä asioilla on juuri sinulle suuri merkitys?

Aikasi arvoiset asiat



Valitse kaksi sinulle tärkeää asiaa. Onko näitä sisältynyt eiliseen tai tähän päivään? Voisitko jättää huomenna jotakin muuta tekemättä, että saisit enemmän tilaa juuri näille asioille?



Arvosta aikaan- saannoksesi

Mielen hyvinvoinnin kannalta on hyvä arvostaa omia, pieniäkin tekoja. Huomaa ne ja pysähdy kiittämään itseäsi. Aikaansaamista on myös se, että osaa kääntyä tarvittaessa muiden puoleen silloin, kun tarvitsee apua.

Aikaansaamisen askeleita



Onko jotakin, mitä haluaisit saada tänään tehdyksi?
Mieti, mistä aloitat. Entä mitä teet sen jälkeen?
Kun olet toteuttanut suunnitelmasi, pysähdy huomaa-
maan miltä tuntuu.

Harjoitus tekee mestarin – mielen hyvinvoinnissakin



Valitse vinkeistä itsellesi mieleiset. Niitä kannattaa kokeilla useammin, vaikka muutaman viikon ajan. Voit merkitä harjoituskerrat oheiseen taulukkoon.

	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
Hyvän huomaamisen hetket							
Näistä nautin tänään							
Pieni hyvä teko päivässä							
Aikasi arvoiset asiat							
Aikaansaamisen askeleita							



Lisää tietoa ja tehtäviä osoitteessa

www.ikäopisto.fi