



MINDSTONE

ELÄMÄ ON NYT

Mindfulness- voimavara arjessa

Hyväksyvän, tietoisien läsnäolon, mindfulnessin, hyötyjä.

Mindfulness tukee elämän hallinnan tunnetta. Se vahvistaa kehon (hermosto, hormonaalinen toiminta, verenpaine, aivotoiminta jne) tervettä toimintakykyä ja edistää tasapainoista mielialaa. Mindfulnessin harjoittaminen elvyttää aivotoimintaa ja tukee *kehon luontaista taipumusta tasapainoon*.

Sitoutuneen harjoittelun tuloksia on nähtävissä jo muutaman viikon harjoittelun jälkeen. Sen terveyttä tukevia ominaisuuksia on tutkittu paljon. Käytetään jo paljon terveyden hoidossa ja mm kroonisten sairauksien tukihoidona. Mindfulnessin on tutkittu vaikuttavan suotuisasti mm verenpaineeseen hoidossa, stressin lievittämisessä, uniongelmissa, kroonisen kivun hoidossa, ahdistuksen ja masennuksen hoidossa. Harjoittelun tuloksena ihminen ymmärtää itseään ja reaktioitaan paremmin. Keskittymiskyky, muisti ja sisäisen harmonian kokeminen vahvistuvat.

Mindfulnessin harjoittaminen on yksinkertaista. Päätyökalut ovat melkein kaikilla helposti käytössä ja kulkevat näppärästi mukana. **Hengitys, keho, aistit.**

Harjoittelu sujuu **arjen toimien yhteydessä tai muodollisina harjoitteina**. Läsnäololihas- kasvu tapahtuu sitoutuneen harjoittelun tuloksena. Harjoittelu on toisinaan hyvin helppoa ja joskus haastavaa. Jokainen harjoittelukerta on loistavaa treeniä ja mahdollistaa mindfulnessin käytön helpommin ja nopeammin myös haastavissa tilanteissa.

Ideoita oman arjen läsnäolottamiseen ja hyvinvoinnin lisäämiseen.

- Arjen läsnäolohetket
- Tutustuminen mindfulnessin työkaluihin
- Sitoutuminen omaan harjoitteluun ja kehittymiseen. Läsnäolotreenit. Suunnitelmallisuus ja mahdollisesti tuki alussa.
- Muita ”lääkkeitä”: luonto, hymy, kiitollisuus, hyvän tekeminen, pidennetyt uloshengitykset, musiikki
- lue asiaan liittyvää kirjallisuutta, hae lisätietoa ja tarvittaessa tukea
- tarkkaile kuinka lapsi tai vaikka lemmikkieläin toimivat
- varmista että arjessasi on riittävästi hyvinvointiasi tukevia asioita. Mitkä asiat ravitsevat?
- pidä kiitollisuuspäiväkirjaa kaksi viikkoa
- käy keskustelua muiden läsnäolotreenaajien kanssa. Kannusta muita ja vastaanota sinulle osoitettu tuki.

Eilinen meni jo. Huomisesta emme tiedä. Elämä on nyt! Voi hyvin.

T: Läsnäololähettilääsi Jonna

Jonna Huomo

jonna@mindstone.fi

www.mindstone.fi

<https://fi.linkedin.com/in/jonnahuomo>