

## Hyvinvoinnin taitoja

Hanna Härkönen @movewithhanna

Tässä työpajassa käymme läpi tärkeitä hyvinvoinnin taitoja ja asioiden taitokehyksiin asettamista; loppujen lopuksi, useassa asiassa on kyse erilaisia taidoista.

Itsensä kehittäminen on tärkeää ja palkitsevaa, mutta *itsestä* kehittyminen on myös erittäin tärkeää. Kehittyessä itsestä, oppii ymmärtämään omia tapojaan paremmin ja sen, että me itse pystymme muuttamaan asioita. Jos itseään pyrkii kehittämään tarkoituksena liimata päälle ja päästä eroon, ei muutos ole pysyvää.

Teemme erilaisia harjoitteita, keskustelemme ja jaamme ajatuksia.

### Taito perspektiivi

Liian usein kuulen ihmisten puheessa, että ”tällainen vain olen”, ajatus siitä, ettei tietyille asioille voi mitään. Toinen uskomus on se, että ”perheessämme kaikki on tällaisia”, tämäkään ei ole kiveen hakattu fakta. On siis tärkeää ymmärtää, että monia asioita voidaan katsoa taito perspektiivistä, niin, että voimme tehdä asioille jotain ja voimme oppia toisin.

Kyse ei ole siitä, että muuttuisimme täysin eri ihmisiksi, vaan siitä, että opimme hahmottamaan asioita eri tavoin. Nuorten kohdalla tämä kaikki vasta kehittyy, nuoret ovat ison muutoksen ja myllerryksen äärellä, mutta erityisesti tällöin on tärkeää oppia erilaisia hyvinvoinnin taitoja. Mitä aikaisemmin opimme mm. sen, ettei ajatuksia kannata ostaa tuosta noin vain ja antaa liikaa painoarvoa tutuille tunnemalleille ja uskomuksille, sitä parempi mahdollisuus on kehittää psykologista joustavuutta.

Mielenhyvinvoinnissa on paljolti kyse erilaisista tavoista, tottumuksista, ympäristöstä ja taidoista – sekä erilaisten taitojen puutteesta. Emme voi muokata ympäristöämme tai ihmisiä ympärillämme, mutta pystymme vaikuttamaan siihen, mihin itse uskomme ja mihin keskitymme.

- ”Mulla menee aina niin herkästi hermo” -> onko se tosissaan osa identiteettiä, vai enemmänkin kyse tarpeesta harjoittaa tunnetaitoja ja erityisesti rauhoittumista?
- ”Mä oon kyllä niin kierroksilla aina, ettei nuo rauhoittumisharjoitukset mulle sovi” -> vai onko kyseessä ennemminkin niin, että hermosto ja mieli kaipaisi rauhoittumisen taitoharjoittelua ja sen hyväksyntää, että alkuun harjoitteet voivat tuntua vaikeilta? Monissa harjoituksissa on kyse siitä, että ne antavat suoraa palautetta meidän nykyisestä tilasta ja siksi alkuun voi tuntua todella haastavalta.
- ”Mulla on huono itsetunto” -> jos mietimme itsetuntoa, sehän on periaatteessa itsensä tuntemista. Jos koemme, että meillä on huono itsetunto, olemmeko siis tutustuneet tarpeeksi itseemme?
- Stressin sietokyvyssä on paljolti kyse erilaisista taidoista, tavoista ja mm. uskomuksista. Liian usein omat ei-niin-toimivat mallimme vain lisäävät stressiä (esim. negatiivinen sisäinen puhe, päihteidenkäyttö, liiallinen istuminen, liiallinen treenaaminen, syömisen kontrolloiminen, tunnesyöminen, syyttely jne.). Tällöin alamme herkästi ohjelmoimaan omaa toimintaamme ajatustemme ja tuntemustemme mukaisesti, ilman, että kyseenalaistamme niiden toimivuutta. On tärkeää oppia ymmärtämään, mitä taitoja olisi

hyvä harjoitella, jotta oma hyvinvointi ei kärsisi liian. Oppia kantamaan vastuuta omasta jaksamisestaan ja pitää huoli, että itsellään on sellaisia hyvinvoinnin työkaluja, jotka oikeasti toimivat omaan tilanteeseen ja itselleen.

## Hyväksyntä

Hyväksyminen on tärkeä taito opetella. Herkästi haluamme päästä eroon, painaa alas ja unohtaa, mutta nämä harvemmin toimivat, vaan yleensä pahentavat tilannetta. Kun harjoitteleme hyväksyntää (toisinaan on tärkeää hyväksyä se, ettei juuri nyt pysty hyväksymään jotain), autamme keventämään asioiden tuomaa taakkaa ja sisäistä vastustusta. Hyväksyminen on myös tie itsemyötätuntoon.

- ➔ Toisinaan auttaa, kun miettii, että kohtelee itseään kuin parasta ystävää; jos parhaalla ystävällä on haasteita, suruja tai on mogannut jossakin, miten puhut hänelle tällöin? Miten kohtelet häntä?
- ➔ Vastaavia kokiessasi, on tärkeää muistaa tämä 'paras ystävä' perspektiivi; tuntiessaan erilaisia tunteita, ei siinä kaivata rankaisemista tai häpäisyä, vaan myötätuntoa, ymmärrystä ja hyväksyntää.

## Itsestä kehittyminen

Itsestä kehittyminen on juuri sitä itseään; itsestä kehittymistä. Kyse ei ole itsensä kehittamisestä, mikä sekin on tärkeää, vaan ennemminkin se "esiaste", missä opimme tunnistamaan omia totuttuja kaavoja, toimintamalleja, tottumuksia ja tapoja. Tämän avulla opimme myös hahmottamaan elämää eri tavoin.

- ➔ Opettele huomaamaan erilaisia tapoja ja taitoja, miten toimit erilaisissa tilanteissa? Mitkä asiat saavat sinut stressaantumaan? Miltä stressi tuntuu? Missä se tuntuu? Miten se sinuun vaikuttaa?
- ➔ Kyseenalaista; onko toimintatapasi oikeasti tilanteeseen toimivia? Vai onko kyseessä pakeneminen? Välttely? Pelkojen kautta regoiminen? Vähättely? Mitä? Miten voisit toimia toisin, mikä olisi se kaikista matalakynnyksisin vaihtoehto?

## Tarkkailijaminä

Tarkkailijaminä on kuin talo; se ei ole sama kuin sen sisältö, vaan se tarjoaa paikan erilaisille huonekaluille ja olennoille, jotka asuvat siellä. Talo pysyy samana sen sisällöstä ja asujista huolimatta, eikä sen arvo riipu huonekaluista, joita siellä on.

- ➔ Me emme ole yhtä kuin ajatuksemme, tunteemme, kehomme tai muistomme, olemme ikään kuin taloja, joka luo paikan näille.
- ➔ Tarkkailijaminä on osa sinua, joka huomaa omat kokemuksesi ja huomaa ulkomaailman tapahtumat suoran kokemuksen avulla (Joustava mieli – Arto Pietikäinen).

## HARJOITE:

Huomaa tämä hetki

"Huomaa asentosi ja huomaa jalkojesi kosketus lattiaa vasten. Huomaa ympäristösi huone, jossa nyt olet. Huomaa sitten kehosi tuntemukset, kun istut. Huomaa tuntemukset, joita tuoli aiheuttaa niissä kohdissa, joissa se koskettaa kehoasi.

Huomaa nyt äänet ympärilläsi, huomaa myös tuoksut ja lämpötila. Huomaa hengityksesi. Huomaa, miltä kehossa tuntuu, kun hengität sisään... ja ulos. Huomaa ilman virtaavan sieraimissa.. Huomaa, miten rintakehä ja vyötärösi liikkuvat hengityksen tahdissa.

Huomaa nyt ajatuksesi. Pane merkille, millaisia ajatuksia ajattelet.

Kun huomasit juuri kaiken tuon, kuka oli huomaaja?”

(Joustava mieli – Arto Pietikäinen)