



Rauhoita mieli – jaksat paremmin!

Opi tiedostamaan ja hyväksymään ikävät, kehää kiertävät ajatukset ja tuimat tunteet, jotka nousevat pintaan eri tilanteissa. Työpaikalla vellovat tunteet voivat imaista liiksi mukaansa vieden voimavaroja. Aloita mielenrauhan tavoittelu mindfulnessin avulla, voit paremmin.

Joogaterapeutti ja mindfulness-ohjaaja **Riitta Lusenius** kertoo mindfulnessin opettavan tiedostamaan ja hyväksymään ajatuksia ja tunteita, näkemään sekä ymmärtämään, että ajatukset ja tunteet muuttuvat. Ne auttavat myös selkeyttämään, etten ole yhtä kuin ajatukseni ja tunteeni.

Haaveilu paremmasta elämästä, sitten kun -elämän saavuttaminen, eläkepäivien odottaminen, vääryksien vatkominen mielessä, epäkohtiin

huomion kiinnittäminen ja ongelmapuheessa kiinni oleminen ovat monen arkea.

Mieli on televisio, jossa on tuhansia kanavia. Valitsen kanavan, joka on rauhallinen ja tyyni, ja iloni on aina raikasta.

”Epävarmuus työstä, toistuva joustaminen, tiukat aikataulut ja armoton työtahti ahdistavat vieden nopeasti mielen mukanaan. Ei ihme, että keskittymiskykyä, mielenrauhaa

ja stressinhallintaa parantavien menetelmien suosio kasvaa”, kertoo Lusenius.

Mitä mindfulness on?

Tietoista, toteavaa ja hyväksyvää läsnäoloa, huomion kiinnittämistä siihen, mikä on tässä hetkessä, tässä ja juuri nyt: ympäristössä, mielessä, kehossa,

muissa ihmisissä. Mindfulness on valintaa, pysähtymistä olemaan tietoinen nykyhetkestä.

”Mieli harhailee helposti menneessä tai tulevassa. Keskittymällä nykyhetkeen aisteillamme havainnoimme tietoisemmin ajatuksiamme ja tunteitamme. Näin pystymme keskittymään nykyhetkeen, siihen mikä on totta ja läsnä juuri nyt, siihen mitä olemme tekemässä parhaillaan ja mitä ympärillämme tapahtuu tässä hetkessä. Keskittyminen luo

mielenrauhaa”, Lusenius selvittää.

Mindfulness-taito kehittyy säännöllisellä harjoittelulla. Tämän ansiosta mieli ja keho harjaantuvat olemaan läsnä missä tahansa tilanteessa ja tunnetilassa. Tietoisuuden harjaantumisella voi saada kykyä keskittyä, tunnetaitoja, mielenrauhaa, stressinhallintaa, taitoa tunnistaa omaa osaamistaan ja voimavarojaan sekä luottamusta niihin.

Tuloksia kahdeksassa viikossa

Aivojen muokkautuvuus lisääntyy ja opimme reagoimaan joustavammin, kykenemme paremmin hillitsemään itseämme ennen toimimista, ja kykenemme helpommin yhteiseen kommunikointiin jo kahdeksassa viikossa harjoittelun aloittamisesta.

”Harjoitukset vahvistavat ja auttavat löytämään sisäisen yhteyden. Jonkin aikaa menetelmää harjoittanut saattaa huomata, ettei ole enää niin vahvasti ulkoapäin ohjattavissa kuin ehkä aiemmin oli. Ajatusten ja tunteiden takaa tai alta löytyy rauhan- ja tietoisien läsnäolon tila, josta käsin ajatuksia ja tunteita voi vain havainnoida ja todeta mitä tapahtuu, juuri sellaisena kuin kokemukset ja havainnot tapahtumahetkellä ovat, ilman että ihminen toimii ajatustensa ja tunteidensa transsissa ja

on niiden vietävissä”, tarkoittaa Lusenius.

”Mindfulness lisää yksilöllistä suhtautumistapaa ilman kantaa ottamista. Mieli saa rauhan ja vapautuu kaikenlaiselta pohtimiselta siitä, mitä tuo toinen nyt minusta miettii tai on miettivinä, asioiden vatvomiselta, arvostelulta ja asioiden analysoimiselta. Se parantaa vuorovaikutusta kasvavan kuuntelukyvyn ansiosta ja laaja-alaisesti ihmiskuvaa. Mindfulness-harjoittelu ja meditaatioharjoitukset vapauttavat mieltämme sen lempipuuhiesta: arvostelusta, arvottamisesta, vastustamisesta, kritisoimisesta, syyttämisestä, tuomitsemisesta ja vertailusta”, Lusenius tietää.

Läsnäoleva mieli rauhoittuu

”Tietoisien läsnäolon harjoittaminen vähentää tutkitusti stressiä ja stressiperäisiä sairauksia, kipuja, lievittää masennusta ja ahdistuneisuutta, parantaa unen laatua, vahvistaa tunnetaitoja, kasvattaa itsetuntemusta ja itseluottamusta. Se tuo energiaa ja auttaa havainnoimaan ympärillä tapahtuvia asioita vain ilmiönä, ja näkemään paremmin kokonaisuuksia”, Riitta Lusenius iloitsee. Mindfulness on tutkitusti tehokas menetelmä hyvinvoinnin ja terveyden lisäämiseksi.

”Harjoituksissa ollaan hyväksyvästi läsnä sille kaikelle,





mitä kussakin hetkessä nousee. Näin taito olla läsnä lisääntyy ja tuo mukanaan rauhallisuutta sekä levollisuutta. Harjoituksissa voidaan keskittyä esimerkiksi hengittämisen tuntemiseen ja tiedostamiseen”, kertoo Lusenius. Kyky hallita stressiä, sietää hankalia tilanteita, olla läsnä vaikealtakin tuntuissa tunteissa ja taito valita huomion kohteita vahvistuu säännöllisellä mindfulnessharjoittelulla. Samoin tietoisuus myönteisistä tunteista: ilo, innostus, kiitollisuus ja rauha kohenee.

Läsnäolo tuo tarkoitusta

Hyvinvointivalmentaja ja logoterapiaohjaaja Susanne Peltola on huomannut valmennustyönsä kautta, että tarkoituksen löytäminen elämälle ohjaa ihmistä parhaiten. Ilman tätä ihminen helposti ajalehtii. Elämä tarjoaa joka hetki mahdollisuuksia löytää uusia tarkoituksia, ja läsnäolo tässä ja nyt, auttaa huomaamaan näitä.

Hankalissa tilanteissa ja ikäviä tunteita nostattavissa kohtaamistilanteissa toimimme tunteen vallassa, ja reaktiivisesti: Suusta saattaa päästä mitä milloinkin – vahingossa.

”Esimerkiksi viha on erittäin voimakas tunne. Sen voimaa konkretisoi hyvin se, että tulipalotilanteessa emme hae ensimmäisenä syyllistä palon syttymiselle, vaan riennämme sammuttamaan sitä. Tällöin

huomiomme suuntautuu siihen, mikä on tarkoituksenkeskeistä eikä siihen, mihin kokemamme tunne meitä ohjaisi”, selvittää Peltola.

Peltola kertoo läsnäolon antavan vapaata tilaa tehdä valintoja ja ottaa vastuuta omista tunteista sekä teoista. Tunne on aina todellinen. Onneksi emme ole yhtä kuin tunteet, joita meissä nousee. Voimme tehdä tietoisesti valintoja toimia toisin, kuin tunne meitä ohjaisi. Tällöin voimavaroja jää enemmän ja työssään jaksaa paremmin.

”Tekomme ja toimintamme muuttavat meitä ihmisinä. Läsnäollessa voimme tehdä valintoja siitä, miten toimimme. Toimintamme lähtiessä arvoista, itsearvostus ja itsetunto vahvistuvat. Arvot ohjaavat valintojamme, olivat ne sitten tietoisia tai eivät. Siksi arvoja kannattaa aika ajoin pohtia”

Terhi Mäkinieniemi



Kirjoittaja on työyhteisökouluttaja ja toimittaja.

- Mindfulness ulottuu tuhansien vuosien päähän, itämaiseen meditaatioperinteeseen, buddhalaiseen filosofiaan ja länsimaiseen kognitiivipsykologiaan.

LYHYT LÄSNÄOLOHARJOITUS

- Istahda tuolille, tunne kehosi istumassa, pinnat kehon alla ja ilma ympärillä.
- Katso ympärille ja sulje kevyesti silmät.
- Kuule kaikki äänet eri puolilta tilaa ja sen ulkopuolelta.
- Kun huomaat mieleen tulevan ajatuksia ja tuntemuksia, anna niiden vain tulla ja keskity hengitykseen.
- Tunne sisään- ja uloshengitys, hengitys hengitykseltä.
- Jos keskittyminen herpaantuu ulkopuolelta kuuluviin ääniin, ajatuksiin tai kehon tuntemuksiin, katso niitä, tule niistä tietoiseksi ja anna niiden olla, ymmärtäen että ne ovat `vain` ajatuksia, tunteita ja tuntemuksia - ei sama asia kuin minä itse.
- Tunne olevasi läsnä tässä paikassa, tässä hetkessä. Tiedosta kehosi, ajatuksesi ja tunteesi.
- Jo muutaman minuutin keskittymisharjoitus rentouttaa mieltä ja lievittää stressiä säännöllisesti tehtynä.

LUE LISÄÄ

- Pietikäinen, Arto. Joustava mieli.
- Kabat-Zinn Jon. Olet jo perillä: tietoisien läsnäolon taito.
- Laakso, Juhani. Mielen taito.



Riitta Luseniuksen verkkosivut: www.joogaterapia.fi



Susanne Peltolan verkkosivut: www.happyheart.fi