

Hyväksyvä tietoinen läsnäolo - lisää hyvinvointia yhdessä tekemiseen

Työterveyspsykologi, mindfulness-ohjaaja, työnohjaaja

Minna Haataja

Helin kesä 11.6.2022

Kotisivut: lasnaolo.wordpress.com

minna.haataja1@gmail.com ja puh. 050 9100963



Mindfulness

eli hyväksyvä tietoinen läsnäolo

- Harjoitellaan viemään huomio tarkoituksellisesti johonkin
- Palautetaan huomio mielen avulla tähän hetkeen
- Havainnoidaan sitä, mitä on ilman arvostelua

Mielenlaatu:

Uteliaisuus

Vasta-alkajan mielentila

Kärsivällisyys

Ponnistelemattomuus

Luottamus

Arvostelemattomuus

Hyväksyntä

Irti päästäminen

Lempeys

Mindfulness-harjoituksilla harjoitellaan mielen kykyä olla läsnä tässä hetkessä

HARJOITUS:

HENGITYKSEN HAVAINNOINTI (kesto 3-10 min)

- *Varaa itsellesi tila, jossa sinua ei häiritä. Ota itsellesi asento, jossa sinun on hyvä olla.*
- *Vie huomiosi kehoosi. Mitä kehon tuntemuksia tunnet juuri nyt?(--)
--)
Millaisia tunteita ja ajatuksia huomaat olevan juuri nyt? Voiko ne vain olla?---*
- *Vie huomiosi hengitykseen. Aina kun huomaat huomiosi siirtyvän pois kehostasi ja hengityksestäsi, pane merkille mikä vei huomiosi ja tuo huomiosi lempeästi ja päättäväisesti takaisin kehoosi ja hengitykseesi. (---)*
- *Anna tietoisuutesi laajentua. Aisti asentosi sisältä päin. Jos huomaat kehossasi olevan jännitystä, voitko vain antaa kehosi pehmentyä jokaisella uloshengityksellä, ilman että pakotat sitä?*
- *Voit vähitellen avata silmäsi jälleen. Anna hyväksyvän tietoisien läsnäolon olla mukana arjen hetkissäsi.*

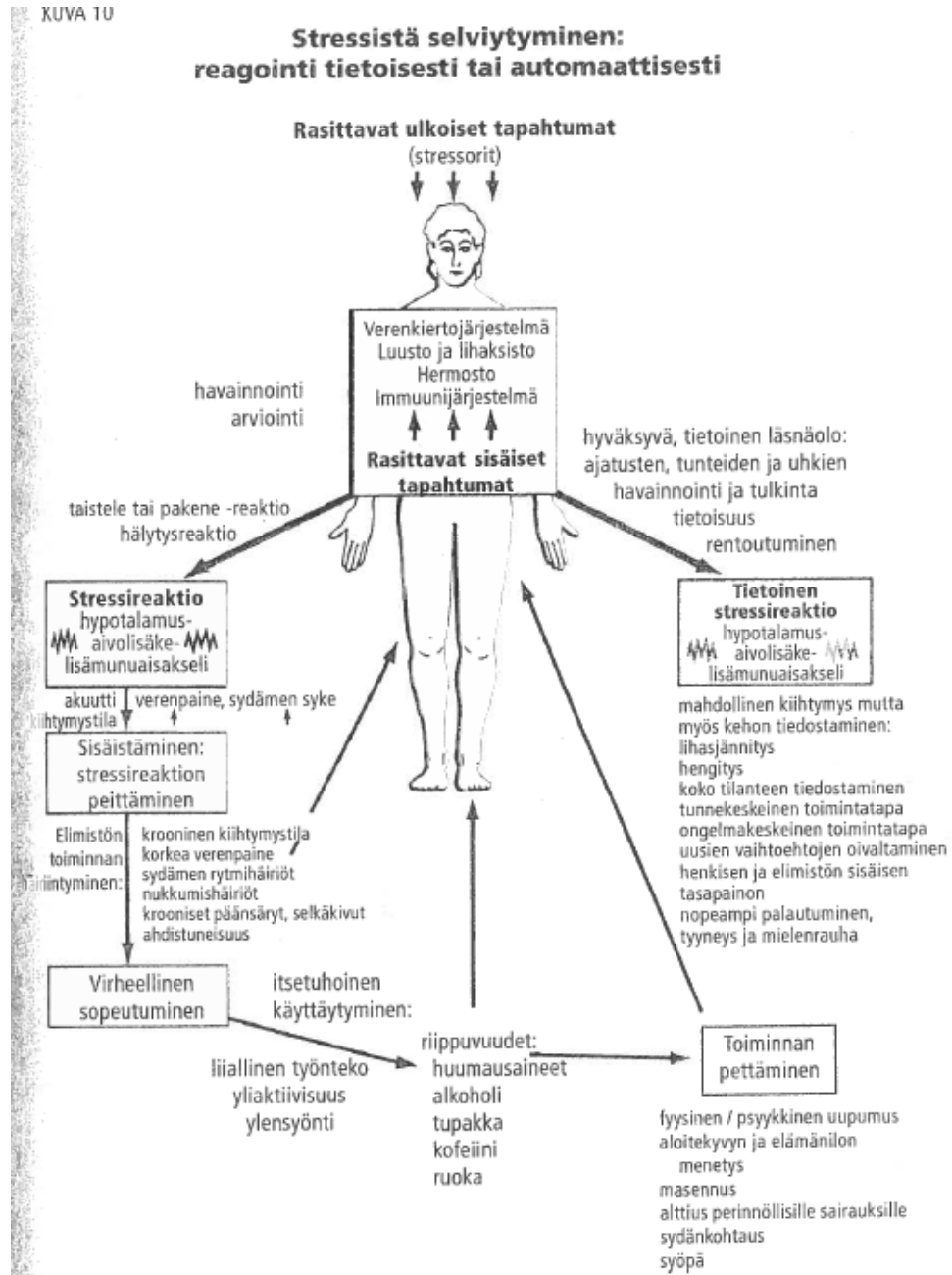


Luonto opettaa meille olemisen mielentilaa, jolloin asiat vain ovat. Asiat muuttuvat koko ajan. Muutoksen vastustaminen tuottaa kärsimystä.

Stressi monien sairauksien taustalla

- Ihminen on kokonaisuus: keho-mieliyhteys on vahva
- Elimistöllä taipumusta hakeutua tasapainon tilaan
- Automaattinen vs. tietoinen stressireaktio

Kuva kirjasta: Jon Kabat-Zinn: Täyttä elämää. Kehon ja mielen yhteistyö stressin, kivun ja sairauksien hoidossa. (s.341)



Kohti tunnistamista, tutkimista ja hyväksyntää

- Sen sijaan, että epämiellyttäviä tunteita ja ajatuksia yritettäisiin poistaa, mindfulness tähtää niiden tunnistamiseen, tutkimiseen ja hyväksymiseen. Epämiellyttäviä ajatuksia, tunteita ja kehollisia kokemuksia voi havainnoida ja tutkia, niitä ei tarvitse torjua tai poistaa, ja sinällään nämä kokemukset voi hyväksyä vaikka kokemuksiin johtaneita tilanteita ei hyväksyisikään.
- Kun tiedostaa kulloisessakin hetkessä tapahtuvat asiat ja oman kokemuksen, voi reagoida tietoisemmin automaattisen reagoinnin sijasta.

Mindfulness-harjoittelu vaikuttaa myönteisesti terveyteen



- voin vahvistaa omaa käsitystä siitä, että voin itse rentouttaa kehoni ja vaikuttaa omaan olotilaani.
- voin lisätä uskoa omiin vaikutusmahdollisuuksiin, keskittymiskykyyn ja vahvistaa sitä, että muutos on luonnollinen osa elämää.
- voin saada ymmärrystä oman mieli-keho toimintaan ja luottamusta elämään, mikä lisää eheyden tunnetta ja selviytymisen uskoa vaikeissa tilanteissa.

Itsemyötätunto käytännössä

On olemassa viisi perustapaa, joiden avulla voimme lisätä itseemme kohdistuvaa myötätuntoa elämäämme:

1) Omaan kehoon pehmentyminen

2) Ajatusten salliminen

3) Ystävystyminen tunteiden kanssa

4) Samastuminen toisiin

(ja hengellisyys, hengen viljely, ts. arvojen, merkityksellisyyden viljely)

Harjoituksia

- **hengityksen havainnointiharjoitus**

<http://www.mindfulness.fi/meditaatio.html>

(3 minuutin läsnäolon voima-harjoitus)

- **Oivamieli-sivustolla erilaisia läsnäolon harjoituksia**

<http://oivamieli.fi/dashboard.php>

(tietoinen läsnäolo – harjoitukset)

Lähteitä

- Mark Williams & Danny Penman. Tietoinen läsnäolo. Löydä rauha kiireen keskellä. 2012 (cd mukana)
- Mark Williams, John Teasdale, Zindel Segal & Jon Kabat-Zinn. Mielekkäästi irti masennuksesta. Tietoisen läsnäolon menetelmä. 2007. (Cd mukana)
- Sarah Silverton. Mindfulness tietoisien läsnäolon läpimurto. Vallankumouksellinen tapa kohdata kiire, stressi, ahdistus ja masennus. 2012
- Jon Kabat-Zinn. Täyttä elämää. Kehon ja mielen yhteistyö stressin, kivun ja sairauksien hoidossa. 2007
- Bob Stahl & Elisha Goldstein. Stressinhallinnan käsikirja. Tietoisen läsnäolon menetelmä. 2011
- Tara Brach. Ehdoton hyväksyminen. Elämän vastaanottaminen avoimin sydämin. 2010
- Eckhart Tolle. Läsnäolon voima. Tie henkiseen heräämiseen. 2010
- Christopher K. Germer. Myötätunnon tie. Vapaaksi itsetuhoisista ajatuksista ja tunteista. 2011