



Virkeää marraskuuta

Kesällä kootut energiavarastot tahtovat huveta syksyn mittaan. Samalla unohtuu taito kuunnella itseä ja kehon viestejä. Nyt, kun luonto hiljenee, on hyvä aika pysähtyä tähän hetkeen ja kuulostella omaa oloa.

Teksti Ritva-Liisa Sannemann Kuva SKOY

1. Ole läsnä kaikilla aisteillasi

Opettele olemaan läsnä arkisissa askareissa. Niin voit kehittää kykyä elää kokonaisvaltaisesti juuri tätä hetkeä. Keskity tunto-, näkö-, kuulo-, maku- ja hajuaistia aktivoiviin tekijöihin. Niiden havainnointi avartaa suhtautumistasi arkeen ja myös ikäviin töihin.

ESIMERKIKSI: Kun rapsutat auton jäätyneitä laseja, havaitse, miten kätesi liikkuu, kuinka jää lentelee valkoisina haituvina ikkunapinnoilta ja raaputin rahisee vetojesi tahdissa. Huomaa myös tunteesi: ehkä olet kiireinen, harmissasi ja stressaantunut, että myöhästyit töistä rapsutuksen takia.

2. Nauti luonnosta

Myös marraskuussa luonnossa voit olla läsnä kaikilla aisteillasi. Kaamos tarjoaa visuaalisen elämyksen graafisilla, yksinkertaisilla väreillään. Hämärä ja pimeä verhoavat tienoon ja antavat tilaa keinovaloille. Lahoavien lehtien ja maan voimakas tuoksu toivottavat tervetulleeksi puistoissa, metsissä ja pelloilla. Voit tuntea kasvoillasi myös sateen ja viiman.

ESIMERKIKSI: Tee retki ympäristöösi ja havainnoi taivasta, puita, maata, vettä ja värejä. Kuuntele ja haistele, mitä ääniä ja tuoksua marraskuinen luonto tarjoaa.

3. Valitse oikeat tamineet

Marraskuun elementtien aistiminen tuo nautintoa, kun varustaudut oikein kylmään ja märkään. Loppujen lopuksi räntä ei ole ongelma, vaan sopivien vaatteiden ja kenkien käyttö. Kun arvostat omaa hyvinvointiasi, valitset kunnon tamineet, joissa jalat ja pää pysyvät lämpiminä.

ESIMERKIKSI: Pue päällesi säänkestävä takki ja päähine ja vedä jalkaasi kumisaappaat tai kosteutta hylkivät jalkineet, kun lähdet ulos räntäkeliin.



Harri Tahvanainen/Corilla

Kaikenlaiset pitkät ja toistuvat kädenliikkeet rauhoittavat mieltä. Vaivaa pullataikinaa ja pyörittele taikinasta pikkupullia.

4. Syö hyväksyen

Harjoittele hyväksyvää, tietoista syömistä vaikka yhdellä ruokailukerralla päivässä. Kokeile rusinan syömistä, jota kutsutaan syömismeditaatioharjoitukseksi. Pidä rusinaa ensin kädelläsi, katsele ja koskettele sen pintaa ja muotoa, vie se sitten suuhusi ja liikuttele sitä kielelläsi, tunnustele sen pintaa ja makua, pureskele hitaasti ja huomaa, miten sen koostumus muuttuu ja miten maiskutteleet. Tietoinen syöminen kehittää kykyä valita sellaisia ruokia, jotka

ravitsevat ja tekevät meille hyvää.

ESIMERKIKSI: Mukavaa ja terveellistä napposteltavaa ovat kaamosaikaan erilaiset pähkinät, jotka sisältävät runsaasti terveellisiä rasvahappoja. Omega-3-rasvahappoja saat myös kalasta, jota kannattaa valita aterialle kahdesti viikossa. Muista eriväriset vihannekset, joista saat monipuolisesti vitamiineja ja joita on myös hauska katsella. D-vitamiinilisää suositellaan nykyään pimeänä vuodenaikana, jolloin pohjoisella pallonpuoliskolla on vähän valoa.

Asiantuntijana kehopsykoterapeutti (ECP), mindfulness-kouluttaja

Leena

Pennanen,

Center for

Mindfulness Oy

5. Salli herkut

Syömisharjoitukset eivät merkitse sitä, että kaikki herkut ja pienet ”synnit” pitäisi jättää pois listalta. Herkkuhetkien kieltäminen ja julma asenne itseä kohtaan johtaa korkeintaan jatkuvaan huonoon omaan tuntoon.

ESIMERKIKSI: Jos mielesi tekee suklaata, syö jokainen pala hitaasti ja tietoisesti tunnustellen herkun makua, kokoa ja muotoa. Aisti, kuinka suklaapala sulaa suussa. Voi käydä niin, että täytyt nopeasti parista palasta eikä sinun tarvitse ahmia kokonaista suklaalevyä kerralla.

6. Hyväksy hemmottelu

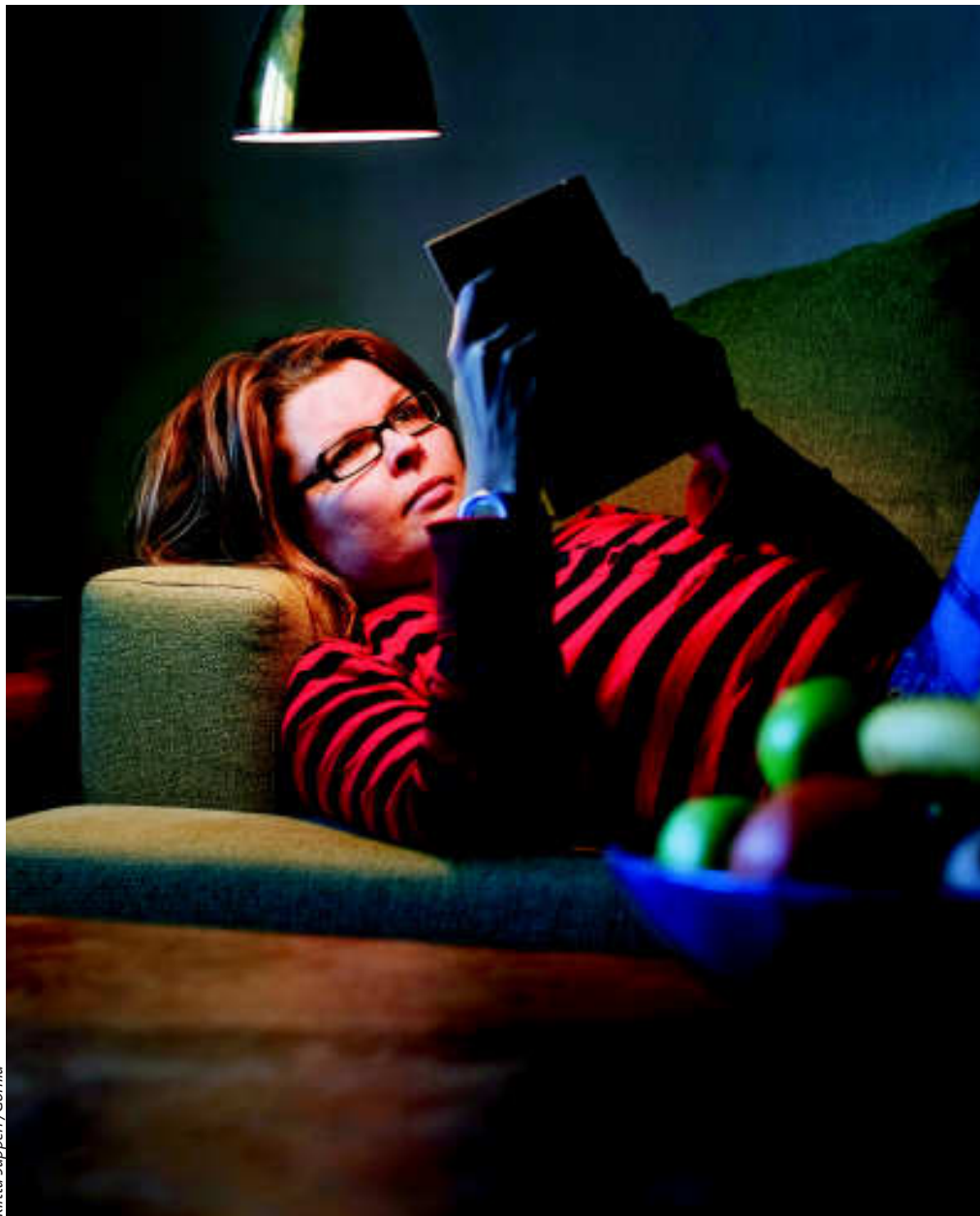
Muista, että hemmottelussa on mukana rakkaudellinen asenne itseä kohtaan. Ohjeiden mukaan eläminen ei riitä, vaan mielen tasapaino ja täydestä sydäimestä tekeminen vaikuttavat myös terveyteemme. Hyväksy itsellesi sellainen hemmottelu, joka tuottaa mielihyvää eikä johda varakkoon.

ESIMERKIKSI: Pysähdy tarkkailemaan, millaista hemmottelua juuri nyt kaipaat. Ehkä mielesi tekee käydä hierojalla, kylpylässä tai hankkia uusi vaate, lukea hyvä kirja, ottaa päivätorkut, ostaa kukkakimppu tai tehdä mukava matka.

7. Iloitse liikkumisesta

Tunnustele, millainen liikkuminen voisi tuottaa sinulle eniten iloa. Havainnointiharjoitukset muistuttavat meitä lajeista, jotka olemme kenties jo unohtaneet, mutta joita kehomme kaipaa. Ehkä mielessäsi kytee halu kokeilla jotain uutta, joka toisi tähän hetkeen lisää iloa. Mieti, kaipaatko nyt kuntoa, lihasvoimaa, sykettä, rentoutumista, notkeutta vai raittiissa ilmassa kulkemista.

ESIMERKIKSI: Kuntoa kohottavat reipas kävely, pyöräily, juoksu, uinti ja hiihto. Lihasvoimaa saat kuntosalilta, tanssista,



Riitta Supperi / Corilla

Pysähdy tarkkailemaan, millaista hemmottelua juuri nyt kaipaat. Ehkä mielesi tekee käydä hierojalla, hankkia uusi vaate, lukea hyvä kirja tai ottaa päivätorkut.

pallopeleistä, laskettelusta ja kuntojumppista. Rentoutumiseen ja notkeuteen soveltuu jooga. Tai chi lisää keskittymiskykyä ja notkeutta. Raitista ilmaa saat liikkumalla luonnossa.

8. Nuku riittävästi

Riittävä yöuni on yksi terveyden ja virkeyden peruselementeistä. Ihmisten unentarve on yksilöllistä, mutta keskimäärin aikuiselle riittää 6–8 tunnin yöuni. Pimeänä

vuodenaikana sisäinen kello jätättää, koska valoa on vähemmän. Silloin aikainen herääminen vaikeutuu. Jos aikaiset herätykset ovat pakollisia, valo voi auttaa.

ESIMERKIKSI: Erityisesti valkeasta keinovalosta saa apua heräämisen jälkeen aamulla 6–10 välillä, jolloin elimistö on herkimmillään valon vaikutuksille. Jo 30–60 minuutin oleskelu kirkasvalossa auttaa. Tärkeää on kirkasvalon säännöllisyys: valoa tulee ottaa vähintään viitenä päivänä viikossa.

Etenkin keltainen, oranssi ja punainen ovat energisoivia värejä.

9. Vaali hyviä ihmissuhteita

Kun voimat ovat vähissä, tarvitset erityisesti sellaisia ihmissuhteita, joissa voit olla myös saavana osapuolena. Älä lankea auttajan syndroomaan, jossa olet jatkuvasti antamassa toisille. Syvälinen vuorovaikutus ja yhteiset kiinnostuksen kohteet virkistävät niin ystävyys- kuin parisuhteessa. Herkisty kuuntelemaan, millaisista sosiaalisista ympyröistä ja tukiverkostoista saat voimaa ja mitkä kuluttavat energiaasi.

ESIMERKIKSI: Kutsu kylään ystäviä tai ystäväperheitä, joiden kanssa teillä on jaettavaa. Harrasta kontakteja, jotka antavat molemmiin puolin. Karsi vähiin kuluttavat ihmissuhteet. Iloitse lapsenlapsista, jos olet siirtynyt isovanhempien onnelliseen joukkoon.

10. Muista kosketuksen voima

Halaa, kosketa ja helli läheisiä ihmisiä. Kosketus saa meissä liikkeelle oksitosiini-hormonin, joka rauhoittaa ja luo hyvää oloa. Oksitosiinin on todettu laskevan verenpainetta ja vähentävän stressiä. Lämmin kosketus voi auttaa jopa kipuun. Jos olet yksinelävä, voit sivellä esimerkiksi ke-

hosi kipualueita kevyesti, hellien. Kosketus myös lisää kehon herkkyyttä ja keho-tietoisuutta.

ESIMERKIKSI: Pyydä, että kumppanisi tai joku läheisesi hieroo sinua tai antaa vain kätensä levätä sinun kehollasi. Jos sinulla on kotieläin, silittle sen turkkia. Pitkät ja toistuvat kädenliikkeet rauhoittavat mieltä. Pyörittele vaikka taikinas-ta pikkupullia tai nauti kehon harjaamisesta lämpimän suihkun alla.

11. Ammenna iloa taiteesta

Pysähtymisen kautta opit näkemään selkeämmin, oletko visuaalisesti, verbaa-lisesti, auditiivisesti, kinesteettisesti vai avaruudellisesti suuntautunut ihminen. Suuntautumismme vaikuttaa siihen, mitkä taiteen lajit puhuttelevat meitä eniten. Joskus voi tehdä hyvää ylittää oman mukavuusalueen rajat ja tutustua itselle vieraampiin taidemuotoihin. On myös taidelajeja, joissa yhdistyvät monet elementit, kuten teatteri, ooppera ja elokuva.

ESIMERKIKSI: Kaiva esiin paikkakunta-si tapahtumakalenteri ja valitse sieltä kulttuuriento, joka ilahduttaa juuri nyt. Hyvä konsertti, leffa tai teatteriesitys antaa mielelle evästä pitkäksi aikaa.

12. Hae väriä ja huumoria

Luo kesästä muistuttavia aineksia ympärillesi sisustuksella, kukilla ja kynttilöillä. Ota käyttöön tekstiilit, joiden värit piristävät. Hanki kukkia ja koristeita, joissa silmä lepää. Sytyttele kynttilöitä iltojen iloksi. Pistäydy talvipuutarhaan tai isoon kukkakauppaan ihastelemaan värilois-toa ja kasvien vehreyttä. Anna huumorin kukan kukkia ja etsiydy naurun lähteille. Nauru on hyvä tapa purkaa stressiä.

ESIMERKIKSI: Etenkin keltainen, oranssi ja punainen ovat energisoivia värejä. Jos tunnet saavasi niistä voimaa, suosi iloista väriskaalaa kotonasi ja työpaikallasi. Hanki myös jokin vaate tai koru, jonka väri piristää sinua.

Marraskuu uusiksi

Kohenna hyvinvointiasi hyväksyvän ja tietoisien läsnäolon kautta. Voit oppia muuttamaan asenteitasi ja samalla koko marraskuuta.

PYSÄHDY PÄIVITTÄIN. Harjoita havainnointia pari kertaa päivässä. Kiinnitä huomiosi kolmen minuutin ajan kehoon ja hengitykseen, sen rytmiiin ja syvyyteen. Tulet huomamaan, mikä kehossasi on jumissa ja mitä se kaipaa eniten. Voit myös oivaltaa, mikä sinua stressaa ja mihin asioihin tulisi saada parannusta. Palaa harjoituksen aikana tarkkailemaan hengitystäsi, kun ajatukset lähtevät liikkeelle. Omat tarpeesi nousevat pintaan ilman älyllistä analysointia.

OTA KEHON VIESTIT TODESTA. Kaamosai-kaan liittyy opittua avuttomuutta, mutta todellisuudessa rântäsade ei aiheuta alakuloa, vaan tunne siitä, ettei asialle voi mitään. Pääset negatiivisista uskomuksista eteenpäin, kun alat ottaa kehosi viestit todesta ja sinussa syttyy halu voida hyvin.

Kun olet kaivanut esiin sen, miten voit olla hyvä itsellesi, sinussa syttyy halu työkennellä hyvinvointiasi eteen. Toive keksii konstit tarpeitten toteuttamiseen. Keinojen lista on loputon.

ALAKULO ON VAIN OSA SINUA. On parempi sallia se tosiasia, että mieli on allapäin kuin näytellä tekopirteää. Muista kuitenkin, että alakulo on vain osa sinua – ei koko sinä.

Mieti, oletko masentunut 24 tuntia vuorokaudessa vai vain hetkittäin. Tulet huomamaan, että tunneissa on vaihteluita ja elämässä monenlaisia värejä.

MUUTA MARRASKUUTA. Sinulla on kyky muuttaa suhtautumistasi marraskuuhun, kun valitset niitä asioita, jotka tuovat iloa ja voimia itsellesi. Jos huomaat pysähtymis-harjoituksessa, että sinulla on tarve nukkua enemmän, niin anna tilaa unelle ja rytmin hidastumiselle. Kun löydät sovun kehosi kanssa, alat voida paremmin. Tarpeiden kuunteleminen raivaa tietä kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin.

Lisätietoa: www.rentoutus-stressinhallinta.info

MIKÄ ON MINDFULNESS-MENETELMÄ?

Mindfulness-based-stress-reduction (mbsr) -metodin peruspilareita ovat yksinkertaiset mietiskely- ja joogaharjoitukset, joissa keho, hengitys ja mieli yhdistyvät kokonaisuudeksi.

Harjoitteet auttavat vastaanottamaan kaikki mielentilat, sekä miellyttävät että epämiellyttävät, asettamatta niitä paremmuusjärjestykseen. Tavoitteena on kohdata elämän kaaos ilman ennako-asennetta.

– Kyse on yksinkertaisesti siitä, että ihminen on oma itsensä ja läsnä tässä hetkessä, kouluttaja **Leena Pennanen** sanoo.