

Wellness With Elina

Viikko 3 harjoitukset: keho ja mieli

Kun olosuhteisiin ei voi vaikuttaa, pienet hengähdystauot ja rentoutushetket auttavat. Raskaus voi olla monelle meistä myös kuormittavaa ja väsyttävää aikaa. Voi olla, että tunteet vaihtelevat laidasta laitaan, mutta se on täysin normaalia ja inhimillistä. Keho käy läpi isoja asioita ja on luonnollista, että muutokset voivat pelottaa.

Helppo keino tasata ajatuksia ja lieventää stressiä on pysähtyminen. Joskus se voi olla vaikeaa, mutta lyhyetkin rauhoittumishetket ja hengitykseen keskittyminen auttavat. Meidän mieli on vahvasti yhteydessä kehomme vointiin. Kun hengityksellä saamme kehoa rennommaksi, mielikin tyyntyy ja ajatus kirkastuu.

Ota siis joka päivä pieni hetki vain itsellesi. Sulje televisio, sosiaalinen media ja laita puhelin kokonaan pois. Älä mieti sellaisia asioita, joihin et voi vaikuttaa. Keskity ainoastaan itseesi ja kehosi tuntemuksiin. **Ajattele hyvää itsestäsi.**





Keskity hengitykseen

Yksinkertaisesti helpoin ja paras harjoitus rauhoittumiseen ja keskittymisen parantamiseen on hengityksemme tarkkailu. Voit tehdä sitä missä ja milloin vain. Kuinka keskittyä hengittämiseen jos ajatus karkailee?

- Laske numeroita sisään ja uloshengityksen tahtiin.
- ..tai voit toistaa jotain itsellesi tärkeää sanaa.
- Kokeile myös ajatella ilman virtausta keuhkoissasi. Mieti miten syvänhengittäminen vähitellen rentouttaa kehosi päästä varpaisiin.

Pidä esimerkiksi kolmen - viiden minuutin tauko, jossa käyt läpi tämän hetkiset tuntemukset ja ajatukset. Muista mikään tunne tai ajatus ei ole väärä, sille löytyy paikkansa. Anna tunteiden ja ajatusten tulla sellaisina kuin ovat ja laske ne sitten menemään.

Itsemyötätunnon harjoitus

Onko päässäsi jatkuvasti jokin ääni kommentoimassa negatiiviseen sävyyn itseäsi ja tekemisiäsi? Sanoisitko samaa ystävällesi mitä ääni sanoo? Et varmasti. Puhu itsellesi samalla tavalla kuin puhuisit ystävällesi. Itsemyötätunnon harjoittaminen tekee hyvää; se voimaannuttaa, lohduttaa ja auttaa tekemään arjesta miellyttävämpää. Sinä vietät itsesi kanssa eniten aikaa elämässäsi - miten haluat sen ajan käyttää? Itseä moittien ja ankarasti kohdellen vai itseään ystävänä pitäen?

Kehomeditaatio

Ajatukset sinkoilevat helposti ja ei ihme, sillä päässämme pyörii noin 60 000 ajatusta joka päivä. Kehomeditaatio on kuitenkin sellainen helppo arjen pysähtymiskeino, joka auttaa keskittymään tähän hetkeen. Kehomeditaatiossa käy läpi ruumiinosat yksi kerrallaan varpaista päähän. Keskity kunkin ruumiinosan kohdalla miettimään juuri kyseistä ruumiinosaa, älä ajattele mitään muuta. Kun olet käynyt läpi kehon, voit myös hyvin kokeilla ympäristön tarkkailua. Mille vieressäsi tuoksuu, mitä ääniä kuulet?





Kiitollisuus -harjoitus

Meillä ihmisillä on luonnollinen taipumus murehtia ja löytää arjesta ongelmia. Tämän vastapainoksi meidän kannattaisi keskittyä hyvään ja miettiä mistä asioista olemme kiitollisia. Elämä ei ole täydellistä, mutta moni asia meillä on kuitenkin hyvin. Mistä sinä olet tänään kiitollinen? Kirjoita ainakin 4 asiaa ylös. Voit halutessasi keksiä kuinka monta asiaa tahansa jatkamalla listaa.

-
-
-
-
-