Ella Sohlo
Janica Moilanen
(toim.)

Mielen paletti

Tehtäväkirja mielen hyvinvointiin
ja inspiroitumiseen

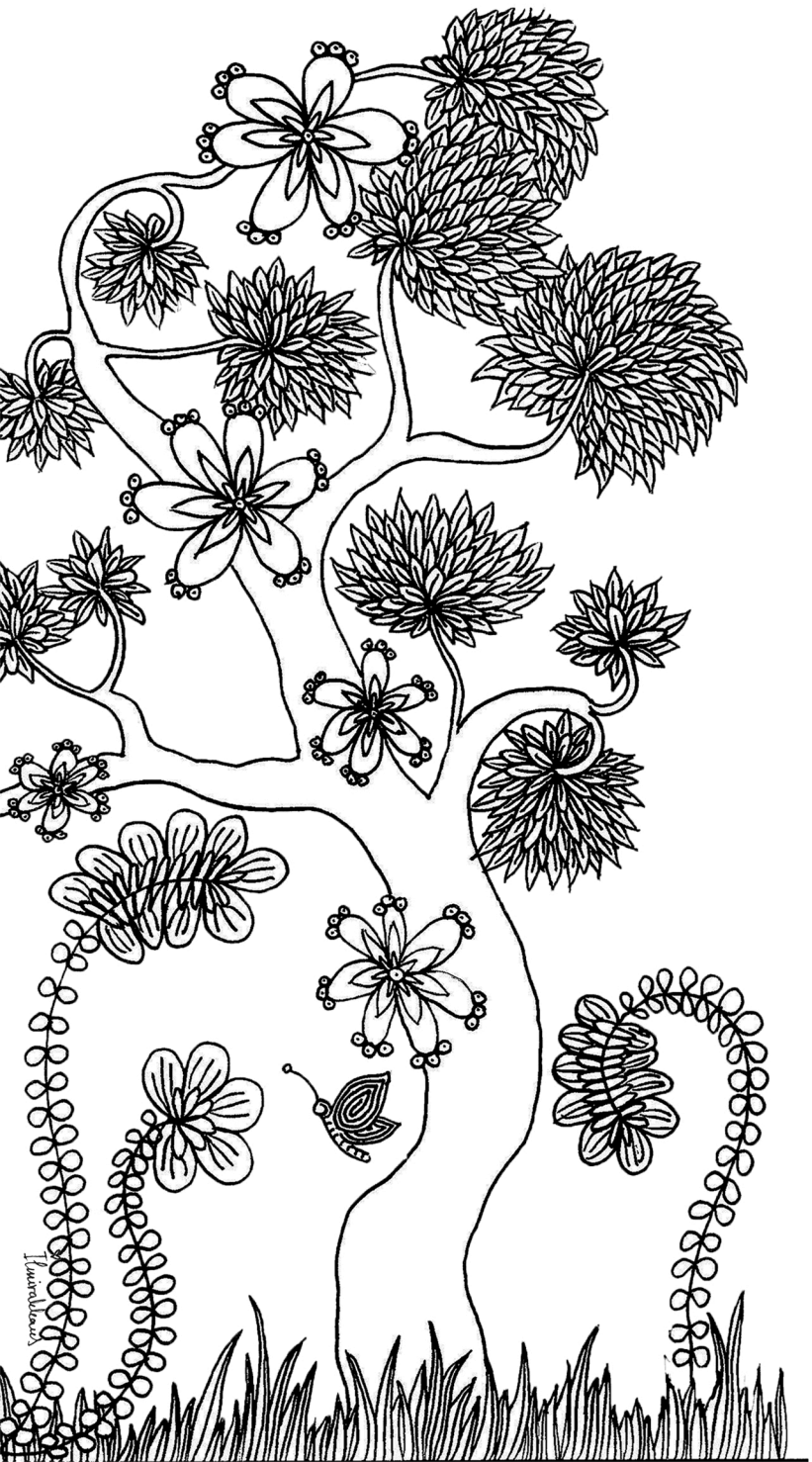
Hyvän mielen talo ry

Ella Sohlo
Janica Moilanen
(toim.)

Mielen paletti

Luovia, elämyksellisiä ja itsetuntemusta lisääviä tehtäviä, joiden avulla voi vaikuttaa oman mielen hyvinvointiin ja saada ideoita itsensä toteuttamiseen

Hyvän mielen talo ry



Työryhmä:
Elias Koistinen, Kati Konkka,
Tiina Kukkonen, Riikka Salmu,
Riina Tauriainen, Johan-Antti Wahlstén,
Ella Sohlo, Janica Moilanen, Outi Pantsar

Valokuvat:
Elias Koistinen, Kati Konkka,
Riikka Salmu, Johan-Antti Wahlstén,
Mielipaletin kuva-arkisto

Värityskuvat:
Tiina Kukkonen, Riikka Salmu

Sitaatit:
Mielipaletti-projektin osallistujat

Tekstit ja graafinen ilme:
Ella Sohlo, Janica Moilanen

Kustantaja: Hyvän mielen talo ry, Oulu
Kirjatiedustelut: info@hyvanmielentalo.fi
Tulostettava pdf-versio saatavilla nettisivuilta
www.hyvanmielentalo.fi

Kirjaa ei ole tarkoitettu kaupalliseen käyttöön.

Painopaikka: Arkmedia Oy 2016
ISBN 978-952-5770-16-2 (nidottu)
ISBN 978-952-5770-17-9 (pdf)

Ajatus

Omien voimavarojen löytäminen ja itsetutkiskelu. Rentoutuminen ja inspiroituminen. Uuden kokeileminen ja omien rajojen tunnustelu. Näiden teemojen ympärille rakentui Mielen paletti -tehtäväkirja. Kirja on tehty yhdessä 17-29-vuotiaiden nuorten kanssa Hyvän mielen talolla.

Hyvän mielen talo on oululainen mielenterveysyhdistys, joka tekee mielen hyvinvointia vahvistavaa työtä. Hyvän mielen talon 17-29-vuotiaille suunnatussa Mielipaletti-projektissa (2013-2016) on tuettu nuoria löytämään omia voimavaroja ja selviytymiskeinoja. Projekti on sisältänyt taide- ja elämystoimintaa, mielialan itsehoitotaitojen opiskelua sekä vertais- ja vapaaehtoistoimintaa.

Tähän kirjaan on koottu nuorten mielestä tärkeimpiä ja hyödyllisimpiä projektissa käytettyjä menetelmiä. Ideoita ja sisältöjä kirjaan saatiin haastattelujen ja yhteisten ideapajojen myötä. Nuoret osallistuivat kirjan tekoon myös kuvittamalla ja testaamalla tehtäviä.

Kirjan tarkoituksena on antaa välineitä itsensä toteuttamiseen ja oman mielen hyvinvoinnista huolehtimiseen. Tehtäviä voi tehdä yksin, yhdessä tai soveltaa ryhmätoiminnassa eri kohderyhmien kanssa. Tehtävistä voi valita itselleen mieluisimmat tai kokeilla kaikkia.

Anna tajunnan virrata, näe pintaa syvemmälle, huomaa valo ja varjo.
Jätä kädenjälki, ota irtiotto, nauti luonnosta ja löydä mielesi voima.

Mielipaletti-projektin työntekijät
Ella Sohlo ja Janica Moilanen

Tajunnan-virtaa

"Sain purkaa tuntojani paperille. Inspiraatio iski ja raivoisan rustaustuokion jälkeen lyriikat ja suuri määrä henkistä taakkaa lepäsi paperilla."

Kirjoittaminen on itseilmaisua, joka usein selkeyttää ajatuksia. Kirjoittamalla voi oppia ymmärtämään itseään paremmin, ja joskus vaikeitakin kokemuksia pystyy käsittelemään kirjoittamisen avulla.

Runoissa, tarinoissa ja sanoituksissa mielikuvitus pääsee valloilleen.

Elias K.

"Vaikka kirjallinen ilmaisu on itselleni ylitsepääsemättömän vaikeaa, olen silti tehnyt sitä ja kokenut sen auttavaksi toiminnaksi."

Tiina K.

Vapaa kirjoittaminen

Vapaa kirjoittaminen on tajunnanvirtaa, joka ilmestyy paperille pakottamatta. Kirjoita muutaman minuutin ajan mieleen nousevia ajatuksia nostamatta kynää paperista. Voit myös valita aiheen seuraavalta sivulta. Unohda itsekritiikki!

Vinkki!

Mene rauhalliseen tai vastavuoroisesti meluisaan paikkaan ja tarkkaile tilannetta. Havainnoi mitä kuulet, näet, haistat, maistat tai tunnet. Kirjoita havainnoistasi.

Kirjoitusaiheita

- Olen
- Näen ikkunastani
- 25 lausetta, jotka alkavat sanalla "kunpa..."
- Kirje 10- tai 50-vuotiaalle itselleni
- Kirje tärkeälle ihmiselle
- Elämäni käännekohta
- Kirjoita viisi hyvää ja viisi huonoa puoltasi. Kirjoita sitten mitä huonoa hyvissä puolissasi on ja mitä hyvää huonoissa puolissasi on.
- Kirjoita allekkain numerot 1-50. Kirjoita 50 asiaa, joista pidät.
- Tämänhetkinen tunne. Kirjoita tajunnanvirtaa siitä viiden minuutin ajan.

Vinkki!

Lisää kirjoitusaiheita löytyy esimerkiksi kirjasta Julia Cameron - Tyhjän paperin nautinto: tie luovaan kirjoittamiseen.

Runoilua

Runon ei tarvitse noudattaa sääntöjä tai tiettyä muotoa - sekin voi olla tajunnanvirtaa. Erilaiset tekniikat voivat kuitenkin helpottaa kirjoittamista. Kirjoita runo niin, että ensimmäisellä rivillä on yksi sana, toisella kaksi sanaa, kolmannella kolme sanaa, neljännellä neljä sanaa ja viimeisellä taas yksi sana.

Esimerkki:
Kirjoitan
Kirjoitan runon
Runon omasta elämästäni
Runon jossa kaikki on
Kohdallaan

"Runoihin liittyvät ennakkoluulot ovat vahvoja (ja typeriä)."

Biisin sanat

Biisin kirjoittamiseen ei ole olemassa yhtä oikeaa tapaa tai muotoa. Kappaleiden sanat ovat loppujen lopuksi laulettuja runoja tai tarinoita. Hyvä kertosäe voi olla yksi sana tai se voi tiivistää kappaleen sanoman monimutkaisella, tunnelmaa luovalla ja syvällisellä tavalla. Hyvä biisi voi olla myös kertosäkeetön.

Olli PA, rap-artisti
laulaja-lauluntekijä

Vinkki!

"Kun kirjoitat, muista että voit kirjoittaa mistä vain ja mitä vain. Monesti parhaat kappaleet ovat vahinkoja ja lyyriset oivallukset syntyvät hetkessä. Myöskään inspiraatio ja sen ajoitus ei ole itsestäänselvyys. Joskus voi olla hyvä olla odottamatta inspiraatiota ja vaan kirjoittaa. Antaa itse prosessin luoda inspiraatiota."
Olli PA

"Inspiroiduin tästä mahdottomasta tehtävästä sulateltuani ajatusta pari päivää."

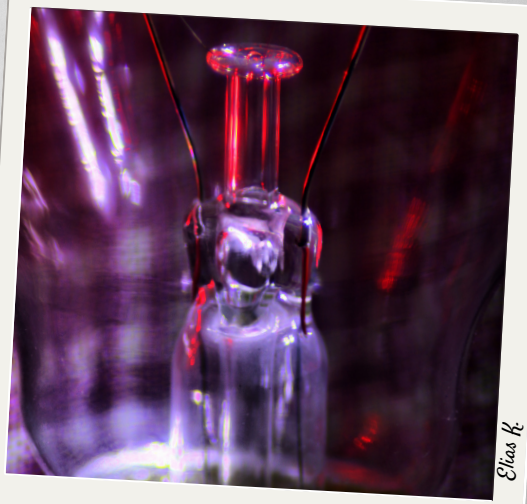
Kirjoita oma biisi.

Valoa ja varjoa

"Oivalsin sen, että valokuvaus voisi olla yksi tapa pysähtyä hetkeen."

Valokuvaamalla voi nähdä pieniä, mutta suuria asioita. Kuvilla voi tavoittaa sellaista, jota ei sanoilla tavoita.

Kuvien avulla näkee myös itsestään eri puolia. Valokuva voi herättää tunteita ja muistoja. Kuvilla voi kirjoittaa elämäntarinaa, omaa tarinaa.



Elias K.

Ikuista päiväsi

Valokuvaa päiväsi kulkua - tekemisiä, ihmisiä, ruokia tai vaikka maisemia. Huomaa pienetkin yksityiskohdat.

2 - 3 h

Tarvitset

Kamera tai kamerapuhelin

Vinkki!

Voit myös videokuvata.

Tunnelmia päivästä

Kuvausreissu

Lähde kameran kanssa ulos, esimerkiksi lähimetsään tai -puistoon. Tarkkaile ympäristöä ja etsi mielenkiintoisia kuvauskohteita. Voit pyytää mukaan tuttavaasi.

Hyviä kuvauskohteita

Minä kuvassa

1 - 2 h

Tarvitset

Kamera tai kamerapuhelin

Valokuvalla voi tuoda esille omaa persoonallisuutta ja kuvassa oleminen voi myös voimaannuttaa. Rentouttava ympäristö helpottaa kuvassa olemista.

Pyydä mukaan tuttuasi. Kuvatkaa toisianne vuorotellen mieluisissa paikoissa. Kuva voi olla lähikuva, yksityiskohta tai kauempaa otettu. Kuvattava saa päättää paikan ja kuvakulman - sen miten haluaa tulla kuvatuksi. Valitse kuvista mielestäsi onnistuneimmat ja laita ne talteen.

Ajatuksia tehtävästä

Kuvausaiheita

- Yksityiskohta
- Lemmikki
- Ystävä
- Harvinainen
- Tärkeä
- Turvapaikka
- Kaunis
- Virtaus
- Vastakohdat
- Hiljaisuus
- Yllättävä
- Kodikas
- Valo
- Kohtaaminen
- Erikoinen
- Värikäs
- Vanha
- Läpinäkyvä
- Vapaa
- Yhdessä
- Varjo
- Kasvu
-
-

Kuvatarina

Kuvatarinat ovat mukavia muistoja ja niitä voi tehdä monista eri aiheista. Tee valokuvista kuvatarina, johon voit liittää musiikkia ja tekstiä.

1 - 2 h

Tarvitset

Valokuvia
Tietokone
Musiikkia

"Ennen en uskaltanut tuoda itsestäni asioita esiin, mutta nyt olen alkanut uskaltaa ilmaista itseäni."

1. Valitse ottamiasi valokuvia, joista haluat tehdä kuvatarinan (noin 20 kpl). Tee niille oma kansio tietokoneelle.

2. Lataa ilmainen Windows Movie Maker/ Elokuvatyökalu -ohjelma netistä ja siirrä kuvat kansiosta ohjelmaan.

3. Järjestä kuvat haluamaasi järjestykseen.

4. Voit tehdä tarinalle otsikon (Aloitus → Lisää otsikko) sekä liittää tekstiä kuvien päälle (Kuvateksti). Klikkaa valitsemasi kuva aktiiviseksi, jotta voit liittää tekstiä. Muista tallentaa projektia välillä.

5. Halutessasi voit liittää kuvien taustalle musiikkia tietokoneeltasi (Lisää musiikkia).

6. Voit kokeilla erilaisia kuvanvaihtoja tai visuaalisia tehosteita. Klikkaa se kuva aktiiviseksi, johon haluat tehosteita.

7. Tallenna valmis esitys (Tiedosto → Tallenna elokuva).

Jos esität kuvatarinaa julkisesti, muista valokuvien, musiikin ja tekstien tekijänoikeudet.

Vinkki!

Kuvaesityksen voi tehdä myös Power point -ohjelmalla. Macin ilmainen editointiohjelma on iMovie. Tekijänoikeusvapaata musiikkia löytyy esimerkiksi www.jamendo.com

JÄLKIÄ PAPERILLA

"Piirtäessäni muu maailma unohtuu ja syventyy omaan maailmaan. Murheet unohtuu. Hyvä tapa rentoutua."

Värit, viivat ja muodot kertovat tarinaa. Piirtämällä ja maalaamalla voi tehdä näkyväksi sisäistä maailmaansa.

Ajatukset ja tunnelmat voi maalata isoilla vedoilla tai piirtää pieninä kuvioina. Itseään ei kannata rajoittaa turhaan, vaan antaa ajatusten piirtyä juuri sellaisina, kuin ne tulevat.

Johan-Aatti W.

"Rohkaistuin maalaamaan, ja aion maalata jatkossakin."

Tiina K.

Piirtely

Piirtäminen ilman suunnittelua voi olla rentouttavaa. Zentangle-tekniikassa oleellista on itse tekeminen ja keskittyminen hetkeen.

10 min - 1 h

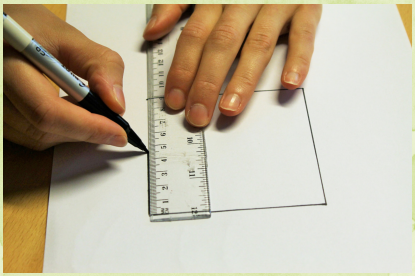
Tarvitset

Musta tussi
Paperia
Viivoitin

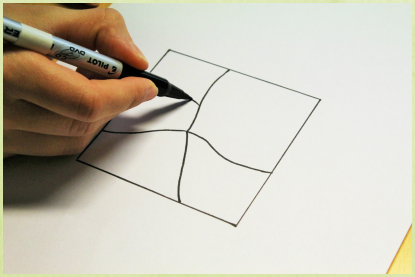
Vinkki!

Samalla tekniikalla voi piirtää erilaisia kuvia, kuten kasvin tai eläimen. Piirtämiäsi kuvia tai kirjan värityskuvia voi myös värittää - sekin rentouttaa!

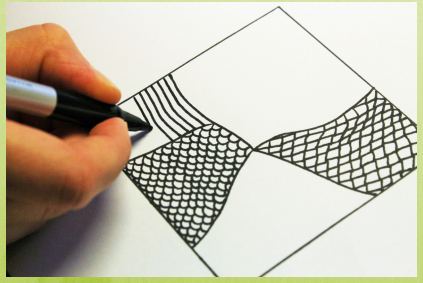
1. Piirrä neliö tai käytä viereistä neliötä.



2. Jaa neliö vapaasti pienempiin osiin.



3. Täytä osiot erilaisilla kuvioilla.



"Sain näiden tehtävien ansiosta aloitettua piirtämisen melkein kolmen vuoden tauon jälkeen."

Hyvän mielen talo ry - Mielen paletti

Vapaat värit

Kun musiikki antaa siveltimelle siivet, ei maalausaihetta välttämättä tarvita. Maalaamisen vapaus antaa tilaa uusille oivalluksille.

30 min

Tarvitset

Musiikkia
Iso paperi
Vesivärit/akryylimaalit
Sivellin
Vesikippo

"Tuntui todella mahtavalta maalata pitkästä aikaa. Ei hedelmäasetelma-pakkopullaa, vaan todella toteuttaa itseä!"

1. Etsi maalaamiseen sopivaa musiikkia esimerkiksi Youtubesta ja tee soittolista.
2. Valitse ja sekoita värejä rohkeasti ja anna siveltimen liikkua paperilla vapaasti.

Soittolista-vinkki!

1. Yann Tiersen - Comptine d'un autre été
2. Van Syla - What is love
3. Kingston Wall - I Feel Love
4. TSF -Sunny day

Pohdi, miten eri värit vaikuttavat sinuun

"Kyky katsoa ja kuunnella asioita vieraan silmin ja korvin. Uskallusta maalata vaaleanpunainen taivas ja pyöreä laatikko. Mahdollisuus kurkistaa pyöreän laatikon ulkopuolelle!"

Elämän sävyt

Mandala on pyöreä kuvio, jota voi käyttää elämän tai maailmankaikkeuden kuvaamiseen. Tee tästä oma mandalasi lisäämällä siihen tunnelmia, värejä tai yksityiskohtia elämästäsi. Voit aloittaa täyttämisen keskeltä ja edetä kohti reunoja.

30 min - 1 h

Tarvitset

Vahaliidut tai puuvärit

Vinkki!

Piirustus- ja maalausaiheina voi käyttää Valoa ja varjoa -osion valokuvausaiheita.

KÄDEN-JÄLKI

"Olen tosissaan innostunut käsillä tekemisestä. Tuntui hienolta saada aikaiseksi jotain konkreettista"

Käsillä tekeminen on mukavaa ajanvietettä, johon saa uppoutua. Oman kädenjäljen voi tehdä näkyväksi vaikka muotoilemalla, tuunaamalla tai rakentelemalla.

Vanhojen vaatteiden ja esineiden muokkaaminen on ympäristö-ystävällistä. Antamalla käytetylle tavaralle uuden elämän, säästää myös rahaa.

"Luonto on itsessään canvas, jonne voi taiteilla vaikka mitä."

Luontotaiteilua

Omaa lähiympäristöä voi piristää pienillä luonnonmateriaaleista tehdyillä taideteoksilla. Ympäristöön viedyt teokset muuttuvat ja sulautuvat osaksi ympäristöä.

1. Valmista taikataikinaa viereisen reseptin mukaisesti tai käytä esimerkiksi savea.

2. Muotoile massasta jotain, joka kuvastaa sinua jollain tavalla juuri nyt.

3. Vie esine lähiympäristöösi haluamaasi paikkaan. Voit valokuvata esineen ympäristöineen.

1 - 2 h

Tarvitset

Kulho
Jauhoja
Suolaa
Vettä
Ruokaöljyä

"Ympäristötaide on miellyttävää niin itse taideteoksen tekijälle, kuin teoksen löytäjällekin."

Taikataikina

3 dl jauhoja
1,5 dl suolaa
1,5 dl vettä
1 rkl ruokaöljyä.

Sekoita keskenään jauhot ja suola. Lisää vesi ja ruokaöljy. Vaivaa ainekset kiinteäksi massaksi. Jos taikina on tahmeaa, lisää hieman jauhoja. Jos taikina murenee liian helposti, lisää vettä. Taikataikinaa voi kovettaa huoneenlämmössä tai uunissa (125 °C n. 1 tunti). Sitä voi myös maalata ja koristella.

Vanhasta uutta

Kirpputorilta, kierrätyskeskuksesta ja omista kaapeista voi tehdä hyviä löytöjä tuunaamista varten. Tässä erilaisia vinkkejä kierrätystavaran hyödyntämiseen.

Paidan tasku

1 h

Tarvitset

Vanha paita
Pala kangasta
Neula ja lankaa/ ompelukone
Nuppineuloja

Leikkaa kankaasta taskun mallinen palanen niin, että kaikille reunoille jää ylimääräistä noin sentti. Ompele taskupalan reunat siksakilla. Taita reunat sisäänpäin sentin verran nuppineulojen avulla tai silittämällä. Taita yläreuna sisäänpäin toisen kerran ja ompele taitos. Ompele tasku kiinni paitaan käsin tai ompelukoneella. Jätä yläreuna avoimeksi.

Kierrätyslyhty

1 - 2 h

Tarvitset

Säilykepurkki
Naula ja vasara
Rautalankaa
Liimaa
Akryyli- tai spraymaalia
Koristeita

Maalaa pesty ja kuivattu peltipurkki haluamillasi väreillä. Anna kuivua. Liimaa koristeita, kuten höyheniä ja pitsinauhaa. Tee naulalla reikiä purkkiin ja laita rautalangasta ripustuskoukku lyhdylle.

Valokuvakehys

1 - 2 h

Tarvitset

Valokuvakehys
Akryylimaalia
Skräppipaperia
Liimaa
Nauhoja tai helmiä

Tuunaa puinen valokuvakehys esimerkiksi akryylimaaleilla tai skräppipapereilla. Koristelussa voi käyttää lisäksi nauhoja tai helmiä. Kehyksestä voi tehdä liitutaulun liimaamalla pohjaan liitutaulutarraa.

Leija

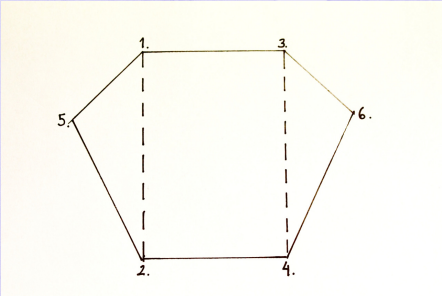
Muovipussista voi rakentaa värikkään leijan. Leijaa voi lennättää sopivan tuulisella säällä.

2 - 3 h

Tarvitset

Muovipussi Teippiä
Sakset Rei'itin
2 pitkää ja 1 lyhyt keppi
Narua (esim. kalastajalankaa)
Koristeita

1. Leikkaa muovipussi auki pohjasta ja toiselta sivulta. Leikkaa pussista mahdollisimman iso, mallin mukainen leija.



2. Mittaa kaksi keppiä sopivan mittaisiksi ja teippaa ne huolellisesti päistä katkoviivojen kohdille. Laita teippiä muutamaan kohtaan keppien päälle.

3. Vahvista teipillä kohdat 5 ja 6, joihin kiinnitysnaru tulee. Tee rei'ittimellä tai saksilla reiät kohtiin 5 ja 6. Solmi noin metrin mittainen naru molemmista päistä reikiin. Tee lenkki narun puoleen väliin lennätys-narun kiinnittämistä varten.

4. Tee sopivat hännät esim. muovista ja teippaa ne kohtiin 2 ja 4. Koristele leijaa haluamallasi tavalla. Leijaan voi kirjoittaa vaikka runon tai toiveen.

5. Mittaa vähintään 10 metriä lennätysnarua. Solmi langanpää lyhyeen keppiin ja kierrä naru kepin ympärille. Solmi toinen langanpää tiukasti kiinnitysnarun lenkkiin.

"Tästä saa mahtavia onnistumisen kokemuksia"

IRTI-OTTO

"Kykenen ilmaisemaan itseäni monipuolisesti, kunhan vaan uskallan ja annan itselleni luvan."

Irtiotto on hetkestä nauttimista, uusien asioiden kokeilemista ja omien rajojen rikkomista. Pienen irtioton voi tehdä keskellä arkipäivää vaikka tanssimalla.

Uusia asioita tekemällä voi löytää yllättäviä puolia itsestä ja inspiroitua katsomaan maailmaa erilaisista näkökulmista.

Elias K.

"Olen uskaltanut kokeilla uusia juttuja, varsinkin kehollisia juttuja."

Tuna K.

Oma tanssi

Tanssiminen on yksi keino päästää irti ja tanssiessa myös kunto kohenee huomaamatta. Tämä tanssi on itseäsi varten - se saa näyttää ihan miltä vaan.

1. Tee soittolista tanssibiiseistä ja vaihda päälle mukavat vaatteet.
2. Laita musiikki soimaan ja anna musiikin viedä. Unohda hetkeksi muu maailma ja nauti hetkestä.

Biisivinkki!

Robin feat. Elastinen - Kipinän hetki
Enrique Iglesias - Bailando
Reel 2 real - I like to move it
Michael Jackson - Beat It
Kygo feat. Parson James - Stole The Show
Volbeat - Still Counting
Ovnimoon - Sacred Earth
Silentó - Watch Me
Pharrell Williams - Happy
Ludovico Einaudi - Ritornare

Tanssibiisejä

"Suosittelen kovasti! Mukavaa, terveellistä liikkumisen kannalta, mieliala kohoaa... Taidanpa tanssia!"

Tunnetekstit

Tekstin lukeminen ääneen eri tunnetiloihin eläytyen on improvisaatioharjoitus. Improvisaatio on heittäytymistä hetkeen ilman suurempia suunnitelmia.

1. Valitse jokin teksti tai kirjoita itse. Listaa myös erilaisia tunnetiloja (esim. iloinen, surullinen).
2. Valitse yksi tunnetila ja lue teksti ääneen siihen eläytyen.
3. Käy listaamiasi tunnetiloja läpi samalla tavalla. Ravistele lopuksi kehoasi ja palaa takaisin omaan tunnetilaasi.

Vinkki!

Olisiko heittäytymisestä harrastukseksi? Ota selvää paikkakuntasi harrastaja-teatteriryhmistä ja käy tutustumassa.

Teksti

Tunnetiloja

Erilainen päivä

Vietä yksi päivä niin, että katselet tuttuja katuja uusin silmin. Tee jotain hassua ja poikkeavaa. Laske liukumäkeä, tanssi liikennevaloissa, tervehdi vastaantulijaa tai tee lumienkeleitä.

Tältä heittäytyminen tuntui

Minulle sopivia tapoja heittäytyä

"Huomasin, että esteet ovat monesti kuviteltuja."

Vinkki!

Onko arki välillä puuduttavaa? Laita lempimusiikki soimaan kuulokkeista tiskatessa tai imuroidessa. Keksi omia tapoja tehdä arjesta värikkäämpää.

OSA LUONTOA

"Aina kun olen tehnyt luontoretken, olen palannut kuin uudestisyntyneenä. Luonnolla on parantava voima."

Pienikin hetki luonnon keskellä puhdistaa olkapäiltä raskaita ajatuksia. Puhdasta ilmaa on ihana hengittää.

Hiljainen metsä ja ritisevä nuotio. Soliseva vesi tai tuulinen pelto. Energinen kaupunki tai koti. Missä on hyvä olla?

Elias K.

"Kannattaa rohkeasti kokeilla uusia asioita."

Hetki metsässä

30 min - 3 h

Tarvitset

Säänmukaiset varusteet
Puita ja tulitikut
Eväitä
Marja-astia

Lähde pienelle luontoretkelle läheiseen metsään. Voit kävellä tai pyöräillä.

Jos lähialueelta löytyy nuotiopaikka, voit sytyttää nuotion ja rentoutua tulen ääressä. Muistathan sammuttaa nuotion lähtiessäsi.

Metsässä voi tehdä myös havaintoja eri aisteilla. Sulje silmät ja aisti ympäristön ääniä, tuoksuja ja ilman tuntua kasvoillasi. Avaa sitten silmät ja tarkkaile ympäristöä, pieniäkin yksityiskohtia. Keskity tähän hetkeen.

Reseptivinkki!

Oletko kokeillut ruuanlaitossa villiyrttejä? Nokkonen on tosi terveellistä! Kerää nokkosen lehtiä alkukesällä ja paista niitä pannulla ruuan lisäkkeeksi tai lisää keiton joukkoon.

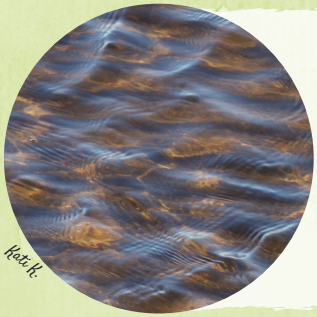
Tunnelmia retken jälkeen

Hyvän olon paikat

Millaisia vaikutuksia alla olevilla paikoilla on mielialaasi?
Tuntuuko jokin paikka rauhoittavalta tai levottomalta?
Entä innostavalta tai energisoivalta? Missä ajatukset lähtevät liikkeelle?

Hakeudu eri ympäristöihin ja kirjoita muistiin niiden vaikutuksia.

"Metsä, meren ranta, puisto, koti, puut, elämyksellisyys, lempeys, turvallisuus, kotoisuus, virikkeellisyys, siisteys, sopiva värimaailma, että on tilaa ajatuksille."



Veden äärellä

Metsässä

Puistossa

Kotona

"Lisää vihreyttä -> lisää viihtyvyyttä -> parempi mieli."

Omia hyvän olon paikkoja

Yrtin istutus

20 min

Tarvitset

Ruukku
Multaa
Yrttiruukku
tai siemeniä

Kun valo lisääntyy keväällä, on hyvä aika kokeilla kasvin istuttamista ikkunalaudalle. Kasvua on mukava seurata.

1. Hanki vedenkestävä ruukku tai muu tyhjä purkki (halkaisija 10-15 cm) sekä pussillinen multaa.

2. Istuta multaan jonkin yrttikasvin siemen tai kaupan yrttiruukku, kuten basilika, persilja tai minttu.

3. Laita ruukku valoisaan paikkaan ja muista kastella sopivasti muutaman päivän välein. Nauti kasvun ihmeestä!

Ekokuorintaa

30 min

Tarvitset

Astia/purkki
Hunajaa
Öljyä
Merisuolaa

Ihonhoitotuotteita voi tehdä myös itse. Itsetehdyt tuotteet ovat ekologisia ja edullisia.

Kosteuttava hunajakuorinta vartalolle:

1 rkl juoksevaa hunajaa
1 rkl oliivi- tai manteliöljyä
1 tl hienoa tai hieman karkeaa merisuolaa

1. Sekoita kaikki aineet keskenään tasaiseksi voiteeksi.

2. Hiero kuorintavoide kostealle iholle. Jos mahdollista istahda hetkeksi saunan lämpöön. Pese voide huolellisesti pois.

"Tässä maailmassa on jos jonkinlaista eläjää, joiden elinympäristöä on tärkeä suojella."

Mielen voima

"Hyödyllistä on ollut havaintojen tekeminen itsestä ja toimiminen niiden perusteella."

Mielen voima tarkoittaa eri asioita eri ihmisille. Se voi tarkoittaa mielen lujuutta tai keinoja selvitä erilaisista tilanteista.

Niin kuin kehon, mielenkin voimaa voi kasvattaa. Se voi kasvaa kokemusten tai harjoittelun kautta. On mahdollista oppia kiinnittämään huomiota elämän hyviin asioihin.

"Opin rentoutumaan stressin ja kiireen keskellä ja olin suorittamatta."

Tiina K.

Tässä hetkessä

Tietoisen läsnäolon harjoituksilla voi oppia keskittymään tähän hetkeen. Ajatukset ja tunteet ovat ohimeneviä. Niiden voi antaa ajelehtia hiljalleen ohitse. Kokeile läsnäoloharjoitusta kerran päivässä viikon ajan ja tarkkaile vaikutuksia.

Vaikutuksia

Hengittäminen

1. Laita kello soimaan 5-10 minuutin päähän.
2. Istu mukavaan asentoon lattialle tai tuolille. Pidä ryhti hyvänä. Voit sulkea silmät jos haluat.
3. Keskity hengitykseesi. Voit laskea sisään- ja uloshengityksiäsi 1-10 ja taas takaisin 10-1. Jos ajatuksesi lähtevät harhailemaan, palaa takaisin seuraamaan hengityksen kulkua.

"Vaikutukset tuntuivat jo viikon harjoittelun jälkeen. Stressin tunne väheni, nukuin paremmin ja elämä tuntui valoisammalta."

Jalkojen rytmi

1. Valitse kävelyreitti alueelta, joka on sen verran tuttu, ettei sinun tarvitse miettiä missä olet.
2. Lähde kävelemään rauhallisesti. Keskity jalkoihisi. Miltä tie tuntuu jalkojesi alla?
3. Toistele mielessäsi lausetta esimerkiksi "kävelen eteenpäin". Jos ajatuksesi lähtevät harhailemaan, palaa valitsemaasi lauseeseen. Unohda määränpää, keskity hengitykseen ja jalkojen rytmiin. Sopiva kävelyn pituus on 20 minuutista tuntiin.

Tekemisen voima

Joskus keskittyminen esimerkiksi musiikin kuunteluun, hiihtämiseen tai leipomiseen saa mielen kevenemään. Toimintaan keskittyminen voi helpottaa oloa vaikealla hetkellä.

Kun itselle sopivaa tekemistä pohtii ja kirjaa ylös etukäteen, siihen on helpompi tarttua. Kirjoita viereiselle sivulle mikä tekeminen on mukavaa ja kokeile tekemisen voimaa!

Vinkki!

Toisten huomioiminen ja auttaminen antaa myös itselle iloa ja tunteen siitä, että tekee jotain merkityksellistä. Hymyile vastaantulijalle tai tutustu vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksiin!

Ideoita

- Kävely tai pyöräily
- Luontoon meneminen
- Ympäristön vaihdos
- Se, ettei ole yksin
- Kuppi teetä ja viltti
- Siivoaminen
- Puhuminen
- Haaveileminen
- Ulkoilu
- Leipominen
- Meditaatio
- Tervehtiminen
- Ystävien tapaaminen
- Hetkeen keskittyminen
- Luonnon äänien kuuntelu
- Eläinten hoito ja seuraaminen
- Positiivisten asioiden muisteleminen
- Lohduttavien runojen ja aforismien lukeminen
- Valokuvaaminen
- Tv-sarjan katselu
- Lukeminen
- Runojen kirjoittaminen
- Itsensä kehittäminen
- Musiikin kuuntelu
- Aamukahvi
- Puhtaat lakanat
- Kiitollisuuspäiväkirja
- Kirpputorit
- Ruuanlaitto
- Askartelu
- Ajatusmatkailu
- Hiihtäminen

"Huonolla hetkellä kannattaa keskittyä johonkin yksinkertaiseen asiaan, kuten hengittämiseen tai kävelyyn."

Mukavaa tekemistä

Tekeminen, joka saa unohtamaan ajankulun

"Olen kiinnittänyt huomiota tekemisen ja mielialan yhteyteen. Tekemisellä voi vaikuttaa omaan mieleen."

VINKKI!

Säännöllinen liikunta vahvistaa mielen hyvinvointia. Suositus on harrastaa reipasta liikuntaa kuten kävelyä 2,5 tuntia viikossa tai raskaampaa liikuntaa kuten juoksua noin 1,5 tuntia viikossa. Lisäksi on tärkeää huoltaa lihaksia ja niveliä.

Käypä hoito -suositus 2016

Hyviä hetkiä

Hyvien asioiden huomaaminen lisää tyytyväisyyttä elämään. Kirjoita päivän kolme hyvää hetkeä tai asiaa, josta olet kiitollinen. Hetki voi olla pieni silmänräpäys tai pitempikestoista tekemistä.

maanantai

tiistai

keskiviikko

torstai

perjantai

lauantai

sunnuntai

"Säännöllisiin elämäntapoihin huomion kiinnittäminen on ollut tosi hyödyllistä."

Ihannepäivä

Päiväohjelman tekeminen helpottaa saamaan aikaiseksi tärkeitä asioita. Näitä ovat esimerkiksi harrastukset, opiskelu, työ, syöminen, riittävä uni ja liikunta, kotityöt ja muiden ihmisten tapaaminen.

1. Kirjaa tyypillinen päiväohjelmasi ensimmäiseen taulukkoon.
2. Mieti sitten millainen olisi mielestäsi ihanteellinen päiväohjelma. Kirjaa se toiseen taulukkoon.
3. Kokeile ihanteellista päiväohjelmaa muutaman päivän ajan. Voit myös tehdä muutoksia pikkuhiljaa.

1.

aika	asia

2.

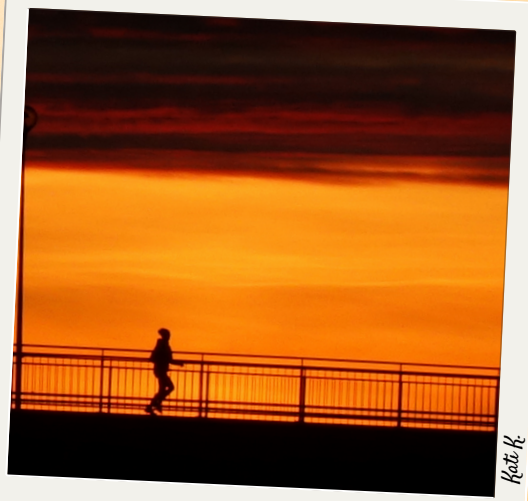
aika	asia

Pintaa syvemmällä

"On tosi hyödyllistä miettiä, mitä hyviä asioita elämässä on ja mitä mukavaa voi tehdä ja kiinnittää huomiota positiivisiin asioihin."

Pintaa syvemmällä on paljon sellaista, mikä ei näy ulospäin. Oppimalla tuntemaan itseään paremmin ja tunnistamalla omia vahvuuksia, voimanlähteitä ja unelmia, on helpompi elää itsensä näköistä elämää.

On tärkeää kokea olevansa riittävän hyvä sellaisena kuin on.



Kati K.

"Osaan ja uskallan taas haaveilla. Kohti unelmia kannattaa pyrkiä."

Energianlähteitä

Voimaa, virtaa ja iloa saa itselle tärkeistä asioista ja ihmisistä. Myös omista vahvuuksista voi saada energiaa. Mistä sinä saat energiaa ja iloa?

Olen kiitollinen

Tärkeitä asioita

Hyviä puoliani

Tärkeitä ihmisiä

Unelmat

2 h

Tarvitset

Vihko/paperi
Lehtiä
Sakset
Liimaa

Unelmat voivat olla elämän suuria haaveita tai pieniä arkisia toiveita. Löydä omat unelmasi ja ota askel niitä kohti.

1. Ota esille tyhjä vihko tai iso paperi.
2. Leikkaa lehdistä sellaisia kuvia ja tekstejä, jotka miellyttävät sinua ja kuvaavat sitä, mitä haluat elämältä. Anna unelmien tulla esiin.
3. Liimaa unelmat vihkoon tai paperille.
4. Laita kuvakollaasi jääkaapin tai vaatekaapin oveen. Katsele sitä päivittäin. Varoitus! Unelmat saattavat toteutua.

Vinkki!

Unelmat vievät eteenpäin ja kehittävät meitä ihmisinä. Antamalla tilaa ja aikaa unelmille, annat niille mahdollisuuden nousta esiin. Unelmat voivat olla askel kohti itselle merkityksellistä, omannäköistä elämää. Unelmat ovat elämän tärkeimpiä voimavaroja.

Mielenterveyden keskusliitto
- Unelmakeidas -

Kirje

30 min

Tarvitset

Paperia
Kynä

Matkusta hetkeksi oman elämäsi tulevaisuuteen. Kirjoita kirje itsellesi ja anna ajatusten lentää.

1. Ota esille paperia ja kynä. Valitse ajankohta tulevaisuudesta, esimerkiksi 10 vuotta tästä eteenpäin. Kirjoita kirjeen yläkulmaan päivämäärä, jonka valitsit.
2. Kuvittele, että elät tuossa ajassa ja kirjoitat kirjettä ystävällesi. Kirjeessä kerrot eläväsi iloista ja hyvää elämää. Kuvaile elämääsi. Missä asut? Millainen on päiväsi kulku? Ketä ihmisiä on ympärilläsi?
3. Mahdolliset ongelmat, joiden kanssa olet kamppaillut, ovat ratkenneet. Selitä miten ratkaisit ongelmia tai vaikeuksia.

Kirjettä ei tarvitse lähettää.
Se on sinua varten.

"Kirjeen kirjoittaminen itselle tulevaisuuteen oli todella avartava kokemus."

POHDINTOJA

Silloin tällöin on hyvä pohtia millainen sisimmässään on, mikä tekee onnelliseksi ja mitä elämältä toivoo. Pohdi näitä kysymyksiä ja voit löytää jotain uutta.

"Olisi hyvä hoksata, että kuka ja millainen olen ja mitkä asiat ovat mulle tärkeitä. Olla itselle rehellinen ja olla sitä mitä oikeasti on."

Minä olen

Minulle onnellisuus tarkoittaa

Lahjani maailmalle

Suurin unelmani

Hae apua, kun mieli oireilee

Terveyskeskus ja kunnan mielenterveyspalvelut

Koulu-/opiskelijaterveydenhuolto

Työterveyshuolto

Mielenterveysyhdistykset

Nuorisopalvelut

Yksityiset lääkäriasemat

Mielenterveyteen liittyvissä hätätilanteissa

Oman alueen mielenterveyspäivystys

Yleinen hätänumero 112

Suomen mielenterveysseuran kriisipuhelin 010 195 202

Tietoa mielenterveydestä ja palveluista sekä harjoituksia

Tietoa, harjoituksia ja tukea
www.mielenterveystalo.fi
www.nuortenmielenterveystalo.fi
www.suomenmielenterveysseura.fi
www.mtkl.fi

Mielen ja kehon harjoituksia
www.oivamieli.fi
www.hidastaelamaa.fi
www.metsamieli.fi

Valtakunnallinen nuorten tieto- ja neuvontapalvelu
www.nuortenelama.fi

"Huonolla hetkellä helpottaa puhuminen läheisille ja ystäville. Joku jolle jakaa ajatuksia."

"Ennen en uskaltanut tuoda itsestäni asioita esiin, mutta nyt olen alkanut uskaltaa ilmaista itseäni."

Mielen paletti sisältää luovia, elämyksellisiä ja itsetuntemusta lisääviä tehtäviä, joiden avulla voi vaikuttaa oman mielen hyvinvointiin ja saada ideoita itsensä toteuttamiseen. Kirja soveltuu kaikille kiinnostuneille ja sitä voi käyttää itsekseen tai ryhmässä.

Tehtävät on koottu Hyvän mielen talo ry:n nuorille aikuisille suunnatun Mielipaletti-projektin aikana käytetyistä menetelmistä, jotka nuoret kokivat itselleen merkityksellisiksi.

KIRJOITTAMISTA
KUVALLISTA ILMAISUA
KÄDENTAITOJA
IMPROVISAATIOTA
LUONTOELÄMYKSIÄ
ITSETUNTEMUSTA
MIELEN VOIMAA

"Olisi hyvä hoksata, että kuka ja millainen olen ja mitkä asiat ovat mulle tärkeitä. Olla itselle rehellinen ja olla sitä mitä oikeasti on."

HYVÄN MIELEN TALO

RAY TUKEE ray HYVIÄ TEKOJA