

Ilon pilvet

Alakuloisuus ja surullisuus ovat tärkeitä tunteita ja kuuluvat normaaliin tunne-elämäämme siinä missä ilo ja onnellisuuskin. Alakuloisuus voi johtua elämässä sattuneista menetyksistä, pettymyksistä tai kuormituksesta, mutta toisinaan alakuloiselle mielelle ei löydy erityistä selittävää tekijää. Mielialalan tukemisen kannalta on tärkeää pitää kiinni arkirutiineista: riittävän terveellisestä ruokavaliosta, liikunnan ja ulkoilun säännöllisyydestä, riittävästä unesta ja sosiaalisten suhteiden hoitamisesta. Omaa mielialaa voi pyrkiä tukemaan myös erilaisten rentoutumis- ja mielikuvaharjoitusten avulla.

Kesto: 4 min

Kenelle: Nuorille ja aikuisille, jotka kokevat mielialansa alakuloiseksi

Harjoituksen tarkoitus: Tämän harjoituksen tarkoituksena on rohkaista ja antaa aikaa haaveilulle ja pysähtyä pohtimaan itselle tärkeitä asioita.

Asiantuntija harjoituksen takana: Heli Hamari, psykologi

HARJOITUS

Ota sellainen asento, missä sinun on mukava olla. Voit istua tai levähtää selällään lattialla.

Kun löydät mukavan asennon, voit sulkea silmäsi.

Tämä hetki on varattu sinulle ja ajatuksillesi. Pyydän sinua nyt siirtämään ajatukset kohti tulevaa ja pohtimaan sitä, mitä asioita toivoisit tulevaisuudelta. Pyydänkin sinua nyt antamaan itsellesi luvan haaveilla. Anna ajatuksillesi lupa vapaasti virrata ja pyri välttämään ajatusten kriittistä arvioimista ja kyseenalaistamista. Toivoisin, että pyrit ajattelemaan haaveitasi siten, että mikään ei rajoittaisi haaveidesi toteutumista, ei fyysinen terveydentila, ikä, taloudellinen tilanne tai mikään tekijä, jonka ajattelet olevan haaveidesi esteenä. Mitä toivoisit tulevaisuudelta, jos kaikki olisi mahdollista?

Nyt pyydän sinua pohtimaan haaveitasi ja sitä, olisiko haaveet joltain osin toteutettavissasi todellisessa elämässä ja niillä rajoituksilla, mitä tiedät haaveiden toteuttamisen esteenä olevan? Elämänhallinnan ja koetun elämän mielekkyyden kannalta on ensiarvoisen tärkeää, että pyrkisimme tekemään itsellemme tärkeitä asioita ja pyrkimään kohti haaveitamme, vaikka emme niitä täysin toivotunlaisena pystyisikään toteuttamaan. En ehkä pysty lopettamaan työn tekoa tai muuttamaan ulkomaille, mutta voisinko tuoda jotain pientä näistä haaveista nykyiseen elämäntilanteeseeni? Voisinko kenties vähentää hieman työtunteja tai viettää pidennetyn viikonlopun luonnossa?

Nyt pyydän sinua vielä hetken pohtimaan haaveitasi ja sitä, voisitko jo tänään tehdä jonkin pienen teon, joka veisi sinua hieman lähemmäs kohti haavettasi?