



## Tietoisuustaidot ja arjen valinnat

Tietoisuustaidot tai tietoinen läsnäolo tarkoittaa kykyä elää tässä hetkessä ja havainnoida omia tunteita, ajatuksia ja kehon tuntemuksia hyväksyvästi ja sallivasti, ilman arvottamista. Se sisältää myös taidon suunnata huomiota omaan toimintaan ja kyvyn olla reagoimatta mielen sisäisiin tai ulkoapäin tuleviin ärsykkeisiin. Tietoisen läsnäolon taitoa, kuten muitakin psyykkisiä tai fyysisiä taitoja voi harjoitella. Tutkimukset osoittavat, että tietoisuustaidot tukevat kokonaisvaltaisesti psyykkistä hyvinvointia ja terveyttä. Tietoisuustaitoharjoittelulla voidaan vähentää esimerkiksi stressin ja kuormittuneisuuden kokemuksia ja parantaa keskittymistä. Lisäksi tietoisuustaidot ovat yhteydessä elämäntapoihin edistäen terveyttä tukevia valintoja muun muassa syömiseen ja liikkumiseen liittyen. Kun on taito olla läsnä ja huomata esimerkiksi mielen tuottamat esteet tai selitykset, on mahdollista tehdä tietoisia arjen valintoja.

Vastakohtana läsnäololle ihmismielellä on kuitenkin taipumus olla ajatuksissa enemmän menneessä tai tulevassa. Tällä tavoin mieli tuo hetkiin mukanaan paljon myös ylimääräistä kuormitusta. Lisäksi ajattelu ja erilaiset tavat ja tottumukset toimivat usein hyvin automaattisesti ilman että edes huomaa, miten toimii tai mitä tapahtuu. Siten saatamme huomaamattamme tehdä valintoja, jotka eivät tue hyvinvointiamme.

Kehollisesti läsnäolon taito tarkoittaa taitoa kuunnella omaa kehoa ja huomata esimerkiksi merkkejä tai signaaleja, joita se tarvitsee. Tämä taito on hyödyllinen niin syömisen kuin liikkumisenkin suhteen. Se, miten me syömme ja kuinka siihen keskitymme, voi auttaa esimerkiksi siihen, että syömisen määrä vastaa parhaiten omaa tarveitamme ja syömme tarvittavan määrän ruokaa. Liikkumisen näkökulmasta läsnäolon taito auttaa huomaamaan kehon tuntemuksia ja tunnistamaan paremmin esimerkiksi sitä, milloin keho kaipaa vaihtelua työasentoon ja taukoja istumiseen. Toisaalta läsnäolon taito voi mahdollistaa vaikkapa tehokkaampaa liikuntaharjoittelua, kun tunnistamme oman kehon luonnolliset ja normaalit keholliset reaktiot liikunnan aikana.

Tietoisuustaidot auttavat

- ✓ Omien ajattelumallien huomaamisessa ja esteajattelusta irrottautumisessa.
- ✓ Tekemään valintoja tässä hetkessä.
- ✓ Suhtautumaan hyväksyvästi ja empaattisesti omia tunteita ja tunnereaktioita kohtaan.

Tietoisuustaitoja voi harjoitella monin eri tavoin. Oma mielipaikka luonnossa voi helpottaa läsnäolon kokemuksen löytämistä. Luonto tarjoaa useimmille mahdollisuuden pysähtymiseen, sillä luonnossa mieli ja keho usein rauhoittuvat. Mielipaikka luonnossa voi löytyä esimerkiksi metsästä luontopolulta, lammen tai järven rannalta tai vaikkapa omasta pihakeinusta, josta käsin on mukavaa katsella ohi lipuvia pilviä.

Tietoisuustaidot koostuvat seuraavista taidoista:

- ✓ Taito huomata ja nimetä omat ajatukset ja tunteet.
- ✓ Kyky hyväksyä sen hetkiset tunteet ja ajatukset osana hetkeä.
- ✓ Taito olla reagoimatta mielen sisäisiin tai ympärillä oleviin ärsykkeisiin.
- ✓ Kyky suunnata huomiota tietoisesti johonkin.

## Harjoitus: Virrassa lipuvat lehdet

Kesto noin 20 minuuttia

Harjoituksen tavoitteena on harjoitella läsnäolon taitoa ja pysähtymistä hetkeen. Pyydä osallistujia kävelemään haluamaansa paikkaan ja nojaamaan esimerkiksi puuta vastaan tai istumaan kivelle alas. Harjoitus tehdään kuulokkeilla ja halutessaan osallistujat voivat sulkea silmänsä. Harjoituksen voi tehdä myös silmät auki, jos harjoituksen tekeminen silmät suljettuna tuntuu epämiellyttävältä.

*” Kuvittele mielessäsi hitaasti lipuva puro. Puro mutkittellee puiden välissä. Vesi virtaa kivien yli. Silloin tällöin iso lehti leijaillee puroon ja virta vie sen mennessään. Kuvittele, että istut puron äärellä lämpimänä aurinkoisena kevätpäivänä katsellen, kuinka puroon leijailleet lehdet lipuvat virran mukana ohi. Pane nyt merkille omat ajatuksesi ja tunteesi.*

*Kun huomaat ajatuksen, kuvittele, että se on kirjoitettu yhteen noista ohi lipuvista lehdistä. Jos mieleesi tulee sanoja, kuvittele nämä sanat lehdille. Jos mieleesi tulee kuvia, aseta ne lehdille sellaisinaan. Pysyttele puron äärellä ja anna lehtien lipua virran mukana ohi. Älä yritä saada virtaa kulkemaan nopeammin tai hitaammin. Älä yritä millään tavalla muuttaa sitä, mitä lehdillä näkyy tai mitä niihin on kirjoitettu.*

*Jos lehdet katoavat tai mielessäsi siirryt jonnekin muualle, ainoastaan pysähdy ja pane merkille, että näin tapahtuu. Pane merkille, mitä tapahtuu ja palaa uudelleen virran äärelle. Pane merkille mieleesi tuleva ajatus, kirjoita se lehdelle ja anna virran viedä lehti mukanaan. Jatka tätä harjoitusta noin 3–4 minuutin ajan.*

Pareittain reipasta kävelyä ja keskustelua kaverin kanssa seuraavien kysymysten avulla:

- Miltä Virrassa lipuvat lehdet -harjoitus tuntui?
- Miltä tuntuu, kun on vaikeaa olla läsnä? Mitä silloin tapahtuu?
- Miltä tuntuu olla läsnä?
- Mikä auttaa olemaan enemmän tässä hetkessä? Mikä paikka/missä esimerkiksi luonnossa auttaa olemaan läsnä? Onko lempipaikkaa?
- Mikä estää olemasta läsnä?

## Harjoitus: En pysty tekemään

Kesto noin 20 minuuttia

Harjoituksen tavoitteena on konkretisoida **mielen puhetta**, joka saattaa joskus viedä huomion pois nykyhetkestä. Tässä harjoitellaan taitoa keskittyä omiin valintoihin ja tekoihin, vaikka mielessä myllertäisi voimakkaita tunteita tai estäviä tai häiritseviä ajatuksia. Tämä harjoitus tehdään pareittain. Mikäli osallistujia on pariton määrä, ohjaaja voi toimia yhden osallistujan parina.

- 1. Kriittinen mieli.** Toinen henkilöistä on "toimija tai tekijä" ja pyrkii liikkumaan ympäristössä siten, miten itse haluaa toimia. Toinen henkilö esittää puhuvaa tai ääneen ajattelevaa "kriittistä tai estävää mieltä". Tarkoituksena on, että toinen parista lähtee liikkeelle ja ryhtyy liikkumaan ympäristössä haluamallaan tavalla (kävelyä eteenpäin, rappusten kulkemista, hyppyjä eteenpäin). Samanaikaisesti ajatteleva tai puhuva mieli, jota toinen henkilö esittää tekijän perässä, puhuu ääneen kaikenlaisia esteitä, joita voisi mieleen tulla tai ajatuksia, jotka ovat arvostelevia tai kriittisiä siitä, mitä toinen on ryhtynyt tekemään. Esimerkiksi *ei huvita, muistatko, kun aiemmin yritit lähteä lenkille, niin eihän siitä mitään tullut, luuletko pystyväsi kävelemään, et kuitenkaan jaksaa, istu vain alas, et pysty tekemään* jne. "Kriittinen mieli" toisin sanoen kulkee konkreettisesti osallistujan takana esittämässä estävää tai kriittistä mieltä. "Toimijan" tehtävänä on keskittyä hetkeen ja omiin tietoisiin valintoihin ja tehdä asioita mielen puheesta huolimatta eli toisin kuin mieli sanoo. Harjoitusta jatketaan muutaman minuutin ajan, jonka jälkeen vaihdetaan rooleja toisinpäin.
- 2. Neuvova mieli.** Harjoitusta jatketaan niin, että mieli antaa kovasti neuvoja ja ohjeita, miten pitäisi liikkua. *Nouse ylös, ota juoksuaskeleita 7 kappaletta, tee kyykkyjä* jne. Parin tehtävänä on taas keskittyä omiin valintoihin ja tekoihin. Harjoitusta jatketaan muutaman minuutin ajan, jonka jälkeen vaihdetaan rooleja toisinpäin.
- 3. Kannustava mieli.** Lopuksi harjoitusta jatketaan siten, että mieli antaa kaiken aikaa positiivista ja kannustavaa palautetta. *Menipäs tämä hienosti, olet tosi vahva tänään, kylläpä jalat tuntuvatkin vahvoilta ja energisiltä* jne. Parin tehtävänä on jälleen keskittyä mielen puheesta huolimatta siihen, mitä itse haluaa tehdä ja miten toimia. Harjoitusta jatketaan muutaman minuutin ajan, jonka jälkeen vaihdetaan rooleja toisinpäin.

Harjoitus puretaan aluksi parin kanssa ja sitten yhteisesti keskustellen:

- Miltä harjoitus tuntui?
- Miten koukuttavaa mielen puhe oli?
- Oliko mielen puhe samaistuttavaa?
- Kuinka helppoa tai vaikeaa oli tehdä omia tietoisia valintoja?
- Millaisissa arjen tilanteissa on vaikea tehdä omia tietoisia valintoja esimerkiksi syömiseen tai liikkumiseen liittyen?

Harjoituksen tarkoituksena on konkretisoida, kuinka voimakas mielen puhe voi olla ja harjoittaa tietoisia valintoja "koukuttavista" ajatuksista tai tunteista huolimatta. Se myös havainnollistaa, kuinka joka hetki on mahdollista tehdä tai toimia myös eri tavalla kuin mieli sanoo.

## Harjoitus: Viisi aistia

Kesto 10–15 minuuttia

Harjoituksen tavoitteena on pysähtyä hetkeen ja havainnoida eri aistien avulla sitä, mitä ympärillä tai itsessä tapahtuu. Harjoitus on mahdollista tehdä missä tahansa, istuessasi paikallasi tai liikkuessasi ulkona luonnossa tai tarvittaessa myös sisätiloissa.

” Hengitä ensin muutaman kerran syvään ja rauhallisesti. Vie huomio omaan hengitykseesi ja oman hengityksen rytmin seuraamiseen. Anna hengityksen rytmin asettua juuri sellaiseksi kuin se tässä hetkessä parhaiten asettuu. Kohdista seuraavaksi huomiosi siihen, mitä aistit ympärilläsi. Voit havainnoida fyysisiä tuntemuksia kehossasi.

Mitä tunnet jaloissa, käsissä tai muualla kehossasi? Voitko aistia maan jalkojesi alla?

Mitä kenties näet ympärilläsi? Voit viedä huomiosi yksityiskohtiin, joihin et tavallisesti kiinnitä mitään huomiota ja pysähtyä tarkastelemaan tuota asiaa hetkeksi ja siirtää huomiosi seuraavaan yksityiskohtaan.

Mitä kuulet? Voit jopa sulkea hetkeksi silmäsi ja pysähtyä vain kuuntelemaan ympäröiviä ääniä.

Mitä haistat? Voitko haistaa tuoksuja tai aistia ilman virtauksen ympärilläsi? Jos olet ulkona luonnossa, voit pysähtyä aistimaan tuulta kasvoillasi ja kiinnittää huomiota tuoksuihin, joita ympäröivä luonto tarjoaa.

Mitä ajattelet ja tunnet juuri nyt? Voit viedä huomiosi oman mielen havainnointiin ja pysähtyä tarkastelemaan kaikkea sitä, mitä mielessä liikkuu. Jos huomaat, että mielesi karkaa jonkin ajatuksen mukaan, voit palauttaa havainnoivan perspektiivin viemällä huomion uudestaan aistikokemuksiin ympärilläsi esimerkiksi siihen, mitä näet tai kuulet ja kokeilla ajatusten ja tunteiden havainnointia uudestaan.

## Harjoitus: Tietoinen syöminen

Yksi tapa harjoitella tietoisuustaitoja on pysähtyä syömään tietoisesti. Tietoisesta syömisestä harjoituksen voi antaa osallistujille kotitehtäväksi. Ohjeista seuraava harjoitus osallistujille kotona tehtäväksi suullisesti tai vaihtoehtoisesti harjoitteen voi antaa myös kirjallisena paperille mukaan.

Harjoituksen tavoitteena on vahvistaa tietoisesta syömisestä taitoa. Se tarkoittaa, että syödessä ollaan läsnä ja huomataan sekä tehdään havaintoja, mitä omassa kehossa, ajatuksissa ja tunteissa tapahtuu. Tavoitteena on keskittyä itse syömiseen, ei esimerkiksi samanaikaiseen puhelimen tai television katselamiseen. Tehtävää varten voidaan valita esimerkiksi yksi ruoka-aine, kuten vaikkapa banaani tai rusinat tai yksi ateria (lounas/iltapala), jonka äärelle pysähdytään.

1. Tutki aluksi valitsemaasi ruokaa. Laita merkille, miltä ruoka näyttää. Jos valitsit yksittäisen ruoka-aineen, jota voit havainnoida lähemmin, voit esimerkiksi havainnoida sen muotoa (esim. rusina).
2. Laita merkille erilaiset mahdolliset juonteet, koko ja väri. Jos ruokaa on mahdollista koskettaa, voit tutkia sitä myös sormillasi ja havainnoida, miltä se tuntuu kädessä. Laita merkille ruuan haju ja tuoksu ja havainnoi samalla, miltä ruoka tuoksuu. Voit samaan aikaan laittaa merkille, millaisia ajatuksia ja tunteita ruuan tutkiminen sinussa herättää.
3. Lähde seuraavaksi hitaasti syömään ruoka-ainetta tai ruokaa. Pane merkille, miltä ruoka maistuu ja miltä se tuntuu suussasi. Pureskele suupalaa niin kauan, että se on hajonnut suussasi täysin. Tunne, kuinka ruoka liikkuu kurkustasi alas.
4. Jatka tätä hidastettua ja tietoista syömisestä harjoitusta niin kauan kuin olet saanut ruoka-aineen tai aterian syötyä.
5. Havainnoi harjoituksen aikana myös sitä, miltä kehossa tuntuu ja pysähdy muutaman keran (jos syöt ateriaa) vain aistimaan kehosi oloa laskemalla aterimet pöydälle.

Harjoituksen jälkeen pohdittavaksi:

- Miltä tietoinen syömisestä harjoitus tuntui?
- Oliko kokemus erilainen kuin tavallisesti, jolloin meillä on huomio myös muualla kuin syömisessä. Jos kyllä, miten kokemus erosi?
- Miltä ruoka tai ruoka-aine maistui? Teitkö havaintoja ajatusten tai tunteiden osalta? Entä mitä havaintoja teit kehostasi?