

## **Tekstivastine MieliLiike äänite 2 Itselle tärkeät asiat ja arvot**

"Moi – kiva kun oot löytänyt MieliLiike-podcastin äärelle. Tämä on podcast, jossa liikutaan mielen hyvinvoinnin teemojen parissa – välillä luonnossa, välillä mielikuvissa ja käytännön harjoituksissa. Mun nimi on Viivi Ahvo, ja toimin sun ohjaajana tässä kuuden jakson sarjassa, jonka on toteuttanut MieliLiike hanke. Laita siis kuulokkeet korville ja lähdetään yhdessä liikkeelle – mielen ja kehon matkalle.”

Tämän jakson teemana on itselle tärkeät asiat ja arvot. Tavoitteena on auttaa sinua tunnistamaan ne asiat ja arvot, jotka ovat aidosti tärkeitä elämässäsi. Teemme yhdessä harjoituksia, jotka tukevat oman arvopohjasi kirkastamista ja vahvistavat sisäistä motivaatiota muutokseen. Muutoksen pysyvyyden ja jatkuvuuden näkökulmasta on olennaista, että motivaatio muutokseen syntyy omien tarpeiden, syiden ja toiveiden pohjalta. Sinulle itsellesi tärkeät asiat ja arvot konkretisoivat hyvin näitä henkilökohtaisia merkityksiä. Tällöin puhutaan sisäisestä tai sisäsyntyisestä motivaatiosta, joka ei ole riippuvaista esimerkiksi muiden antamasta hyväksynnästä tai palkinnoista, tai siitä, millaisia tunnetiloja kulloinkin on läsnä. Itselle tärkeiden asioiden ja arvojen mukaan toimiminen lisää hyvinvointia ja tuo konkreettisesti käyttäytymisen tasolla muutosta elämään. Arvopohjaiset valinnat kuten esimerkiksi liikkumisen lisääntyminen arjessa, vaikuttavat myönteisesti hyvinvointiin ja lisäävät merkityksellisyyttä elämään. Siten liikkuminen ei ole vain “liikunnan lisäämistä”, vaan sen taustalla olevat syyt ja yhtymäkohdat liittyvät parhaimmillaan tietoisesti elämän tärkeisiin asioihin, esimerkiksi terveenä pysymiseen tai opinnoissa jaksamiseen.

Muutoksen kannalta olennaista on löytää pohdintojen ja arvojen kirkastamisen kautta konkreettisia valintoja tässä ja nyt, sillä ilman konkreettisia tekoja tänään, muutos jää helposti sitten kun puheiksi tai suunnitelmiksi. Muutokseen avaimia ovat pienet ja joustavat arjen teot, ja niiden tietoinen kytkeminen osaksi omia arvovalintoja. Tämä jakso voidaan kuunnella samalla liikkuen. Suosittelen sinua lähtemänä ulos, vaikka kävelyllä tai liikuskelemaan lähiluontoon. Voit laittaa äänitteen pauselle, jos haluat siirtyä rauhassa ulos ja jatkaa kun olet valmis.

Teemme pian yhdessä juhlapuheharjoituksen, jonka aikana pääset eläytymään mielikuvan kautta tulevaisuuteen ja pohtimaan sen aikana itsellesi tärkeitä asioita. Tarvitset nyt vain turvallisen ja rauhallisen tilan ja mikäli olet siirtynyt luontoon

voit etsiä itsellesi mukavan paikan, vaikka penkille, tai kivelle istuen tai puuhun nojaten. Ohjaan sinulle ensin läsnäoloharjoituksen, jonka jälkeen voit keskittyä kuuntelemaan juhlapuheen.

Pysähdy hetkeksi aistimaan tilaa tai luontoa ympärilläsi. Kiinnitä huomiota maahan, jossa seisot tai istut, ja aisti samalla miltä maa jalkojen ja jalkapohjien alla tuntuu. Voit halutessasi liikkua ja vahvistaa tuota fyysistä tuntemusta jalkojesi alla. Vie huomiota hetkeksi myös väreihin, joita huomaat ympärilläsi. Millaisia sävyjä tai värejä huomaat puissa tai maassa? Laita hetken aikaa merkille, mitä huomaat, ja voit antaa noiden havaintojen vain tulla ja mennä. Vie lopuksi huomiota vielä muihin tuntemuksiin, joita aistit kehossasi tällä hetkellä. Tunnetko esimerkiksi tuulen virettä kasvoillasi tai aistitko lämmön tai viileyden tunnetta. Entä miltä hengityksesi tuntuu juuri nyt? Anna kaikenlaisten havaintojen ja tuntemusten olla juuri sellaisia kuin ne ovat, ilman tarvetta muuttaa mitään.

Voit nyt halutessasi sulkea silmät ja pysähtyä kuuntelemaan ”juhlapuhe” mielikuvaharjoituksen.

Kuvittele seuraavaksi itsesi useamman kymmentä vuotta vanhempana. On syntymäpäiväsi ja juhlapäiväsi kunniaksi olet viettämässä läheisten ihmisten kanssa syntymäpäiviäsi. Voit vapaasti valita, miten pitkälle tulevaisuuteen haluat matkata. Nuo juhlat kuitenkin ovat selvästi tästä elämänhetkestä pidemmällä ja voivat olla vaikkapa 40, 50, 60 tai jopa 70-vuotissyntymäpäiväjuhlas. Juhlat pidetään sinulle mieleisessä paikassa tai paikassa, jossa toivoisit juhlien olevan. Juhlat ovat juuri sinun näköisesi ja niissä sinulla on mukava ja turvallinen olla. Mieti hetken aikaa mielessäsi, keitä olisi paikalla, ja keitä toivoisit siellä olevan? Paikalle saapuu kenties ystäviäsi, perhettä tai muita sinulle tärkeitä ihmisiä. Kuvittele tilannetta kaikkien aistiesi kautta, mitä näet, tunnet ja kuulet ympärilläsi? Mitä ympärilläsi tapahtuu?

Hetken kuluttua joku sinulle tärkeistä vieraista, haluaa pitää sinulle juhlapuheen. Läheisesi kertoo jotain sinusta ihmisenä ja siitä, millaisia asioita olet elämäsi aikana tehnyt ja millaisia asioita olet elämässäsi arvostanut. Millaisia asioita toivoisit sinusta sanottavan? Mistä toivoisit heidän muistavan sinut?

Entä, jos puhe pidettäisiinkin tämänhetkisten tekojesi ja valintojesi perusteella? Olisiko puhe kenties samanlainen kuin toivoisit sen olevan? Tässä välissä pidetään pieni tauko ja annetaan osallistujalle hetki aikaa pohtia kysymyksiä mielessään. Vähitellen kaikessa rauhassa voit siirtää huomiota takaisin tähän hetkeen ja ympäröivään luontoon, ja jättää

mielikuvaharjoituksen taka-alalle. Mikäli silmäsi ovat olleet kiinni, voit nyt avata ne ja palauttaa itsesi tähän hetkeen ja päättää harjoituksen.

Miltä tämä mielikuvaharjoitus sinusta tuntui?

Oliko sinun helppoa vai vaikeaa eläytyä tulevaisuuteen?

Millaisia tunteita tai ajatuksia mielikuvaharjoitus herätti?

Omien arvojen pohtiminen voi herättää monenlaisia tunteita – iloa, tyytyväisyyttä, surua joskus jopa ahdistusta. Muista, että kaikki tunteet ovat sallittuja. Ne ovat osa prosessia. Ja joskus juuri vaikeimmat tunteet, kuten ahdistus, voivat kertoa meille jotain merkityksellistä. Ne voivat esimerkiksi paljastaa, että emme ehkä elä ihan niin kuin toivoisimme. Ja juuri tuo oivallus voi olla alku jollekin uudelle, muutokselle, joka vie kohti omia arvoja ja hyvinvointia.

Tässä harjoituksessa pääset liikkumaan ja hyödyntämään luontoympäristöä. Tehdään yhdessä harjoitus nimeltä Arvojen mukaisen elämän jana, jossa sä pääset pohtimaan sun omaa elämää suhteessa arvoihisi eri elämäsi ajankohdissa.

Valitse nyt ympäristöstä, jossa olet tällä hetkellä, kaksi luonnon elementtiä, vaikka kaksi kiveä, tai kaksi puuta, joista muodostat janan. Toinen näistä Janan päistä edustaa elämää ja valintoja, jotka ovat täysin sinun omien arvojesi mukaisia ja toinen taas puolestaan päätä, joka on kaukana sun omista arvoista ja niiden mukaisesta elämästäsi tai tämä elämä edustaa hyvin vähän sun omia arvojasi.

Seuraavaksi kerron sinulle ohjeita, joiden aikana pohdit sun elämäsi ja liikut tällä janalla, joko lähemmäs arvojesi mukaista elämää tai kauemmas omien arvojesi mukaisesta elämästä. Laita äänite pauselle, jos tarvitset aikaa etsiä sopivaa paikkaa tehdä tämä harjoitus.

Aloitetaan harjoitus pohtimalla menneisyyttä. Valitse janalta kohta, joka kuvastaa tilannettasi / toimintaasi / ja / elintapojasi noin 3 vuotta sitten. Miten voit tuona kyseisenä hetkenä? Mihin suuntaan olit menossa? Elitkö omien arvojesi ja itsellesi tärkeiden asioiden mukaisesti vai vastoin niitä? Voitko tuolloin hyvin, vai huonosti? Muistele, mitä konkreettisia asioita teit

silloin. Voit myös pohtia millaiset asiat estivät sinua olemasta lähempänä omia arvojasi? Tai mikä auttoi sinua olemaan lähellä omia arvojasi?

Siirrytään sitten pohtimaan tätä hetkeä.

2. Valitse janalta kohta, joka kuvastaa tilannettasi tai toimintaasi tällä hetkellä. Miten voit tällä hetkellä? Mihin suuntaan olet menossa? Elätkö omien arvojesi mukaisesti ja / itsellesi tärkeitä asioita tehden vai elätkö tällä hetkellä kaukana omista arvoista? Millaisia asioita konkreettisesti teet tällä hetkellä? Mikä estää sinua olemasta lähempänä omia arvojasi? / Mikä auttaa sinua olemaan lähellä omia arvojasi?

Harjoituksen viimeisessä vaiheessa pyydän sinua pohtimaan tulevaisuuttasi.

3. Valitse nyt janalta kohta, joka kuvastaa tilannettasi / toimintaasi / elintapojasi noin vuoden kuluttua tästä hetkestä eteenpäin. Miten haluaisit voida noin vuoden kuluttua? Mihin suuntaan haluat mennä? menetkö Kohti omia sen hetken arvojasi ja itsellesi tärkeitä asioita sekä hyvinvointia vai pois päin omista arvoistasi? Pohdi, mitä asioita voisit konkreettisesti tehdä, jotta haluamasi muutos olisi mahdollinen. Mikä voisi estää sinua olemasta lähempänä omia arvojasi? / Mikä voisi auttaa sinua olemaan lähellä omia arvojasi?

Siirrytään sitten eteenpäin. Voit seuraavaksi vain keskittyä kuuntelemaan kielikuvan nimeltä Suunnan ottaminen kompassilla pohjoiseen. Arvojen hyödyntämistä omassa elämässä voisi verrata esimerkiksi kompassin käyttöön ja siihen, että ottaisi kompassilla suunnan pohjoiseen. Ei ole väliä sillä, miten pitkälle pohjoiseen menee, lähes aina voi mennä pidemmälle. Kun ottaa suunnaksi pohjoisen, voi valita jonkin kiintopisteen horisontissa, esimerkiksi suuren puun tai vuorenhuipun ja suunnata sitä kohti. Lyhyen ja pitkän tähtäimen tavoitteet tai päämäärät ovat kuin pisteitä horisontissa. Ne eivät ole matkan pää, vaan pikemminkin ne ovat matkan varrella olevia etappeja, jotka auttavat pitämään suunnan. Jos katsomme liian kauan jotakin pistettä horisontissa, saatamme kompastua johonkin esteeseen edessämme. Jos taas takerrumme liikaa joksikin askeleeseen, voimme helposti kadottaa suunnan. Kun matkaamme kohti sitä, mitä elämässämme arvostamme, on hyvä kiinnittää huomio askeleisiin mutta samalla myös säilyttää huomio siinä, mihin olemme menossa. Lopuksi, jos haluat kokeilla jotain konkreettista, nouse seisomaan ja nosta toinen jalka ilmaan. Pysy hetki yhdellä jalalla. Tämä pieni harjoitus toimii metaforana muutokselle. Huomaat ehkä, että tasapainon säilyttäminen vaatii jatkuvaa lihastyötä, aivan kuten

elämänmuutokset vaativat jatkuvaa työtä ja huomiota. Joskus tuntuu helpolta, joskus vähän horjuu. Ja välillä tarvitsee tukea, silloin toinen jalka saa tulla maahan. Se ei ole epäonnistumista, vaan osa matkaa.

Arvojen mukainen elämä toteutuu vasta konkreettisten tekojen tasolla. Sen vuoksi olennaista on saada muutos tapahtumaan tänään, eikä ensi viikolla tai joskus tulevaisuudessa. Arjen muutoksissa ratkaisevaa voi olla se, miten löytää pieniä asioita ja valintoja arkeen. Siitä huolimatta, että suunnitelmat muuttuvat tai koetaan esteitä.

Kerron sinulle ohjeet arvoanalyysiharjoitukseen.

Tämä on kuitenkin sellainen harjoitus, joka onnistuu tehdä parhaiten kynän ja paperin kanssa rauhassa. Voit tehdä tämän, vaikka kotitehtävänä. Arvoanalyysi harjoituksessa tarkastelet sinulle tärkeitä arvoja ja asioita sekä sitä, kuinka hyvin ne toteutuvat elämässäsi.

Aloitetaan harjoitus.

Kirjoita tyhjälle paperille otsikko ”Minulle tärkeitä asioita”. Kirjoita sitten otsikon ympärille ympyröihin asioita ja arvoja, jotka ovat sinulle merkityksellisiä ja tärkeitä. Voit määrittää ne täysin vapaasti, ne voivat olla esimerkiksi ihmissuhteet, hyvinvointi, työ, opiskelu tai vapaa-aika. Sä voit kirjoittaa niitä sen verran, mikä tuntuu itsestä sopivalta. Voit laittaa äänitteen pauselle.

Arvioi sitten jokaisen arvon tai asian tärkeys asteikolla 1–10 (1 = ei lainkaan tärkeä, 10 = erittäin tärkeä) ja merkitse jokaisen arvon perään tämä luku. Laita äänite pauselle.

Seuraavaksi arvioi vielä, kuinka hyvin nämä arvot toteutuvat tällä hetkellä elämässäsi asteikolla 1–10 (1 = ei toteudu lainkaan, 10 = toteutuu täysin). Aseta luvut arvojen toteutumisesta niiden lukujen perään, jotka kuvaavat arvojen tärkeyttä sinulle. Laita äänite pauselle.

Lopuksi voit vielä pohtia.

Mitkä arvot ja asiat toteutuvat elämässäsi parhaiten?

Mitkä arvot ja asiat ovat sinulle tärkeimpiä?

Mitkä eivät toteudu niin hyvin?

Antamiesi lukujen perusteella pystyt havainnollistamaan, arvojen tärkeyttä suhteessa niiden toteutumiseen tällä hetkellä elämässäsi.

Kiitos, että olit tämän toisen MieliLiike podcast jakson äärellä. Tänään pysähdyimme arvojen ja itselle tärkeiden asioiden pariin monipuolisten harjoitusten avulla. Toivon, että jakson harjoitukset herättivät ajatuksia, ja muista, että kaikenlaiset tunteet ovat sallittuja tällä matkalla. Tervetuloa mukaan myös seuraavaan jaksoon, jonka aiheena on tunteiden hyväksyntä ja esteiden kohtaaminen.

MieliLiike on osa Jyväskylän ammattikorkeakoulun Liikkumisen edistämisen uudet innovaatiot hanketta ja sitä rahoittaa opetus- ja kulttuuriministeriö.