

Kohtaamisia

Tuija Halmekoski



Paineet alas

KUN STRESSI PUSKEE PÄÄLLE. kokeile tietoisien läsnäolon harjoituksia, jotka katkaisevat kiireen. Opit olemaan läsnä tilanteissa ilman, että ajatukset hyppivät menneessä tai tulevassa, vakuuttaa mentaalivalmentaja **Jaana Hautala**.

1 FOKUSOI. Helpoin keino saada hyvä tuntuma päivään, on heti herättyä miettiä, mikä on tärkeintä tänään. Minkä tekemisestä haluat saada päiväsi iloa? Jos yrittää ratkoa monia asioita yhtä aikaa, päässä alkaa kiertää, eikä kierrettä ole helppo katkaista. Kokeile tätä: siirrä huomio hengitykseen ja kehoosi. Miltä missäkin osassa tuntuu? Samalla saat hengähtää, ja sen jälkeen on helpompi päättää, mihin pitää keskittyä. Fokus on selkeämpi.

2 HERKUTTELE HETKELLÄ. Kun kiire on kovimmillaan, ota vaikka vain muuta-

man minuutin tauko. Vetäydy sivuun, sulje ehkä silmätkin ja vedä henkeä. Ajattele hetkeä, jolloin olet rento ja onnellinen ja muistele kaikilla aisteilla hyvän olon tunnetta. Visualisointi vapauttaa kehosi kiireestä, lihaksetkin alkavat rentoutua. Saat tilaa hengittää. Päivä jatkuu rauhallisempuna.

3 KIRJOITA SE PILVEN SISÄÄN. Paineiden alla ajatukset jumittuvat. Piirrä pilvi ja kirjoita siihen stressaava ajatuksesi, esim. "en ehdi tehdä kaikkea". Tarkenna sen ympärille, mitä tunteita se herättää. Sulje silmät ja pyörittele vaikka kynää minuutin ajan. Kirjoita sitten toiseen pilveen sama ajatus kuin ensimmäiseen ja sen ympärille ajatuksia, joita lause nyt herättää. Uudet ajatuksesi ovat luultavasti positiivisempia.

Lisätietoa: oivaltamaan.fi