

# VAPAAMUOTOISIA MINDFULNESS - HARJOITUKSIA

Vapaamuotoiset “mindfulness- harjoitukset” liittyvät arkipäivän tilanteisiin.

IKuvat CanvaPro



PRAGRESS

Preventing and confronting  
aggressive behavior of older  
people in Long Term Care

## ANKKURI- METODI

Tässä metodissa taitoja harjoitetaan siten, että harjoittelusta muodostuu lyhyt tauko arkeen.

Yhdistämällä asioita ja ajatuksia voi vahvistaa itsetietoisuutta.

Esimerkiksi hengitysharjoitukset voidaan yhdistää ovenkahvaan.

Vilkaisu seinäkelloon voi aiheuttaa ajatuksen “ milloin viimeksi join?”



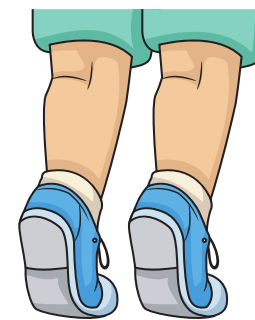
## KIINNITÄ HUOMIO KEHON KESKIPISTEeseen

Sijoita huomiosi kehoosi keskipisteeseen, erityisesti vatsaan ja tunne miltä sisään- ja uloshengitys tuntuu.



## TIETOISEKSI TULEMINEN

Tiedosta fyysinen tapasi olla. Seiso varpailla ja kohota kehoasi ylöspäin. Ovatko jalkasi väsyneitä paljosta kävelystä?



## KOLMEN MINUUTIN HENGITTÄMINEN



Istu ryhdikkäästi tuolilla. Tämä viestittää mielellesi ja kehollesi nykyhetken tärkeydestä ja auttaa muodostamaan tietoisuuden omaan itseesi nykyhetkessä.

## HUOMIOI KOKO KEHOSI

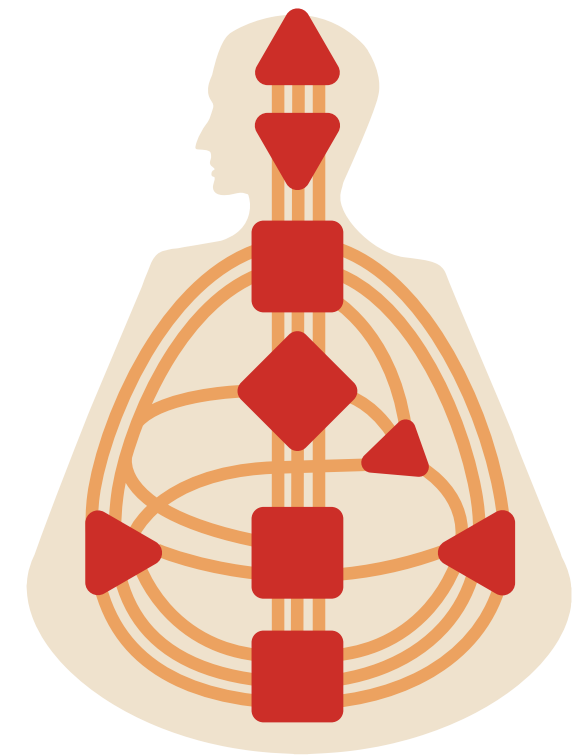
Kiinnitä huomio koko kehoosi alkaen keskivartalosta.

Ovatko olkapääsi rentoutuneet? Ravista olkapäitäsi, jotta ne rentoutuvat.

Minkälainen on kavojesi ilme? Rentouta kasvojesi lihakset.

Tunnetko hengityksesi kulkevan kehoasi läpi? Hengitä sisään ja ulos.

Seisotko rennossa asennossa? Rentouta jalkalihaksesi.



## TIETOISUUS AJATUKSISTA JA TUNTEISTA

Anna ajatuksesi ja tunteesi virrata. Tarkkaile niitä, mutta älä muuta tai tuomitse niitä.

Oletko hermostunut, koska vielä on työtä jäljellä?

Oletko turhautunut?

Sallitko ajatuksesi ja tunteesi virrata?



## VAROVAISET ASKELEET

Kun kävelet, laske askeleesi ja kiinnitä huomio hengitykseen ja askeliin. Jätä kaikki muu taaksesi.



