

Mielen hyvinvointi

Kun ihminen kokee mielen hyvinvointia, ei se tarkoita, että ihminen kokee jatkuvaa onnellisuutta, ongelmattonta arkea tai hymyilee ja on aina positiivinen ja hyväntuulinen.

Mielen hyvinvoinnilla viitataan kykyyn käsitellä elämän haasteita sekä palautua niistä tai sopeutua elämään muuttuneessa arjessa. Se on kykyä elää mahdollisimman tasapainoista ja tyydyttävää elämää sekä hyvissä että huonoissa hetkissä.

Mielen hyvinvointi on monimutkainen ja laaja käsite, jossa limittyy kaikki hyvinvointia kannattelevat asiat. Mielen hyvinvointiin vaikuttavat sekä itseen että ulkoisiin olosuhteisiin liittyvät tekijät, kuten merkityksellisyyden kokeminen, elämänhallinta, stressinhallinta, tunne-elämä, ihmissuhteet, itsetuntemus ja fyysinen terveys.

VINKKINÄ!

Kiitollisuuden on todettu vahvistavan mielen hyvinvointia ja lisäävän onnellisuuden tunnetta.

Se myös auttaa keskittymään asioihin, jotka ovat hyvin.

Kiitollisuutta voi harjoittaa kirjoittamalla ylös asioita, joista on kiitollinen. Aloita yhdellä tai muutamalla asialla ja huomaat, miten lista vain pitenee ajan myötä.

Voit myös kertoa läheillesi ääneen asioita, joista olet heissä kiitollinen. Vaihtoehtoisesti voi kirjoittaa kirjeen tai lähettää viestin.

MIELEN HYVINVOINTI

Millaisista pienistä tai isoista asioista sinä voit tuntea iloa ja tyytyväisyyttä.

Hyvän huomaaminen arjessa herättää myönteisiä tunteita, joilla on myönteisiä vaikutuksia mielen hyvinvointiin. Keskittymällä hyvään alat vähitellen huomaamaan enemmän hyvää arjessasi. Kirjoita alle millaisia hyviä asioita olet havainnut tai sinulle on tapahtunut viimeisen viikon aikana?

Millaisia luonteen vahvuuksia mielestäsi omaat?

Me kaikki omaamme tiettyjä luonteen vahvuuksia. Niiden tiedostaminen ja käyttö vahvistavat mielen hyvinvointia ja auttavat haastavissakin elämäntilanteissa. ympyröi alla olevista vaihtoehtoista tai keksi lisää.

luovuus	yhteistyökyky	sisukkuus	ystävällisyys
herkkyys	lojaalisuus	innostus	anteeksiantokyky
reiluus	itsenäisyys	sosiaalisuus	armollisuus
rehellisyys	uteliaisuus	toiveikkuus	käytännöllisyys
energisyys	myötätunto	viisaus	kannustavuus
aikaansaavuus	avuliaisuus	oppimisen halu	vaatimattomuus
kriittinen ajattelu	kiitollisuus	optimismi	nöyryys
arvostelukyky	johtamistaito	kauneudentaju	uskonnollisuus
kyky rakastaa	rohkeus	rauhallisuus	hengellisyys
itsekuri	oikeudenmukaisuus		huumorintaju

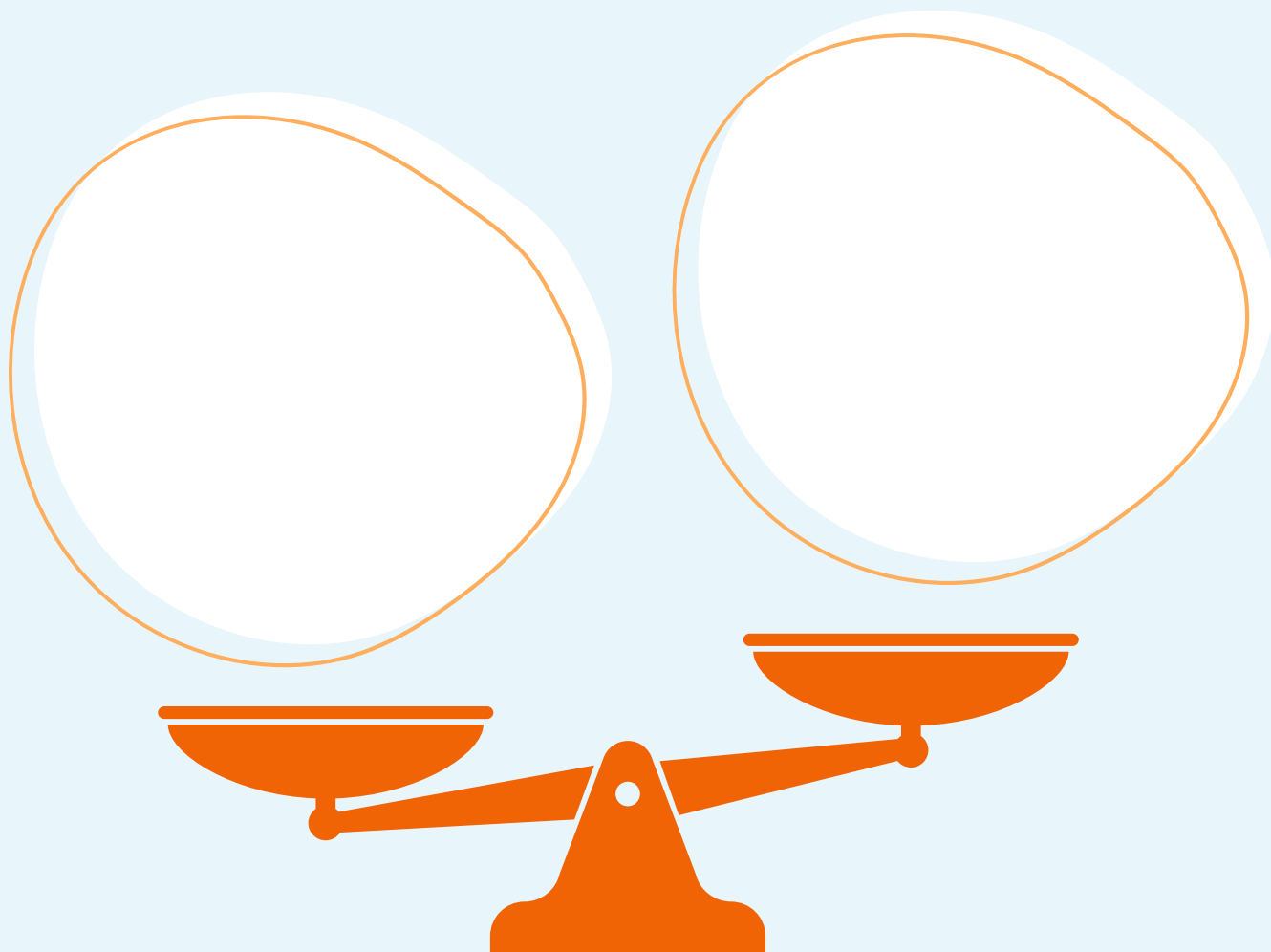
Lisäksi arvostan itsessäni myös näitä ominaisuuksia:

Mitkä asiat ovat auttaneet sinua selviytymään?

Mieti kohdallesi sattuneita hankalia elämäntapahtumia ja -tilanteita ja pohdi niitä tekijöitä, jotka auttoivat jaksamaan näiden vaikeuksien yli.

Voimavaravaaka

Kirjaa vaa'an toiseen kuppiin **voimia vieviä** ja toiseen **voimia tuovia** asioita.



Millaisia voimavaroja vahvistavia muutoksia toivoisit arkeesi? Tarkastele muutosta joko voimavaroja vievästä tai vahvistavasta näkökulmasta.

Muotoile ensimmäinen pieni ja konkreettinen omaan arkeesi helposti sujahtava askel, minkä teet kohti tätä toivetta. Voit halutessasi kokeilla pilkkoa tavoitteen vielä pienempiin yksittäisiin toimenpiteisiin, joita ensimmäisen askelen ottamiseen voi liittyä.