

VAPAUDU VIINISTÄ HELPOSTI & ILOLLA!

OSA II/III: LIIKUNTAJA
MINDFULNESSIA

Rentoutta ja ”nollausta” liikunnalla ja
tietoisella läsnäololla



Miten ”nollata pää” ilman alkoholia?

Ennaltaehkäisy

Liikunta

Itsemyötätunto

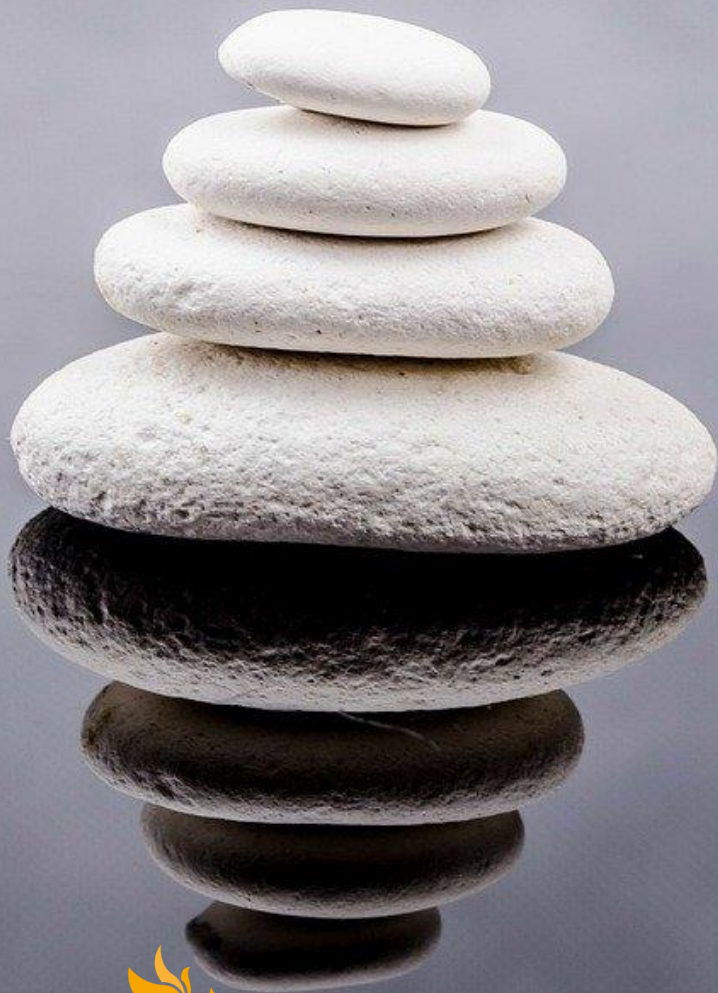
Mindfulness/tietoinen läsnäolo





Syyt ”nollauksen”tarpeen taustalla?

- Pitkittynyt stressi, jota alkoholin käyttö on pahentanut → ilouutinen: nyt kun olet vapaa alkoholista, nuket paremmin ja kortisolitaso laskee.
- Liian kova vaatimustaso & itsemyötätunnon puute.
- Työ- ja vapaa-ajan hämartyminen.
- Kiire ja jatkuvat keskeytykset.
- ”Sitku”elämä.



Ennaltaehkäise ylikierrokset

- Maadoita itsesi heti aamusta.
- Tauota työt.
- Vähempikin riittää.
- Aseta omat rajat ja pidä niistä kiinni.
- Johda itseäsi: rauhoita työpäivä: lue sähköpostit aamulla ja seuraavan kerran vasta iltapäivällä. Vähennä kännykän selailua ja someaikaa. Määritä aika jolloin et ole tavoitettavissa.
- Pistä oma hyvinvointi etusijalle. Loppupeleissä kaikki hyötyvät siitä.



Liikunta

- Parantaa ja ehkäisee stressiä
- Parantaa keskittymiskykyä
- Endorfiinin natural high tekee onnelliseksi
- Lisää luovuutta
- Parantaa muistia ja ehkäisee muistisairauksia



Kehoa kuunnellen

Jos sinulla on taipumusta ylisuorittamiseen, harjoita lempeää liikuntaa.

Liiku vähintään 3 kertaa viikossa, vähintään 30-45 minuuttia kerrallaan.

Hengästy ja hikoile. Älä kuitenkaan vedä itseäsi ihan ihan piippuun.

Pilates ja jooga käyvät myös mindfulness-harjoituksesta/meditaatiosta.

Mikä vain kuntoliikunta toimii: kävele, tanssi, joogaa, (vesi)juokse, pyöräile, ui tai pelaa tennistä. Löydä itsellesi sopivat liikuntalajit.

Tee liikunnasta tapa ja varaa kalenterista oma aikasi, jolloin voit keskittyä hyvinvointiisi ja liikkua.



Itsemyötätunto

- Kohtele itseäsi kuin parasta ystävääsi tai rakastettuaasi: lempeästi ja rakkaudella
- Kun ahdistaa, kaikki tuntuu kaatuvan päälle ja tunnet riittämättömyyttä: hengitä syvään, halaa tai silitä itseäsi.
- Tunnista hetket, jolloin alat menettää tasapainosi ja mennä stressin puolelle. Huolehdi silloin omasta palautumisesta ja tasapainota kehoa ja mieltä.
- Priorisoi hyvinvointiasi. Kiireessä ja kuormittavissa tilanteissa saatamme luopua juuri siitä tekemisestä, joka ravitsee ja rakentaa hyvinvointia.



Tietoinen läsnäolo tie itsetuntemukseen ja myötätuntoon

- Meillä on taipumusta elää menneessä tai tulevassa sen sijaan, että olisimme läsnä nykyhetkessä. Me myös helposti arvotamme asioita.
- Tietoisuus- ja läsnäolotaidoilla tarkoitetaan keskittymistä kulloinkin meneillään olevan hetken kokemiseen, täysin neutraaliin havainnointiin ja hyväksymiseen.
- Mindfulnessin on todettu auttavan mm. stressin ja kroonisen kivun hoitoon.
- Tietoinen läsnäolo on mielen hallintaa, ja siinäkin harjoitus tekee mestarin.



Kun olet vapaa
alkoholista ja elät
itsesi näköistä
elämää, sinulla ei
ole “nollauksen”
tarvetta.



Vastalääkkeet stressiin



Ota tavaksi herätä 5-10 minuuttia ennen kuin sinun täytyy nousta sängystä. Maadoita itsesi eli ole tietoisesti läsnä ja käy ajatuksella läpi koko kehosi varpaista päälakeen syvään hengitellen. Voit lopuksi venytellä kuin kissa ennen kuin nouset sängystä. Kun olet läsnä kehossasi, koet rauhaa.



Pidä taukoja pitkin työpäivää. Tilaa taukojumppamuistutukset sähköpostiisi tai laita kalenterimuistutukset muistuttamaan tauosta.



Jos mahdollista, pidä 5 minuutin syvähengittelyhetki kerran tunnissa. Se ehkäisee aivojen ylikuormittumista ja väsähtämistä iltapäivästä.



Ala tietoisesti tunnistaa hetkiä, kun alat ylikuormittua, ja ole itsellesi hyvä pomo.

Seuraavassa osiossa paneudutaan
juurisyihin ja tehdään arjesta juhlaa

