

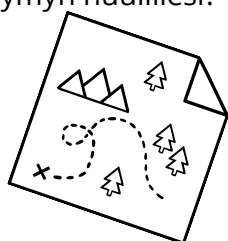
Aivoviikko 2022

Ajattele aivojasi -mieti muistiasi

Mielen hyvinvointi

Bongaa omasta ympäristöstäsi jotain uutta, josta tulee sinulle hyvä mieli! Lähde liikkeelle tai katso ikkunasta ulos. Löydätkö jotain uutta tai sellaista, mihin et ole aiemmin kiinnittänyt huomiota? Jos lähdit liikkeelle ulos, bongaa jokin uusi paikka tai lumitaideteos. Ota siitä kuva ja lähetä vaikka WhatsAppilla ystävällesi, hänkin varmasti ilahtuu. Tai jaa kuva sosiaalisessa mediassa tunnisteella #aivoviikko!

Jos olet sisällä ja teet tätä harjoitusta ryhmässä tai työpäivän ohessa, suuntaa katse ikkunasta ulos tai vaikka työpöydän alle. Löydätkö jotain, mikä saa hymyn huulillesi?



Metsässä käveleminen tekee tutkitusti hyvää mielelle. Lähde siis metsään tai lähiluontoon pienelle kävelylle nauttimaan raittiista ilmasta ja lepuuttamaan ajatuksiasi. Pieni tauko työpäivään tai arkirutiineihin tekee hyvää!

Jos et juuri nyt pääse ulos, mutta haluaisit lepuuttaa ajatuksiasi luontomaisemissa, voit katsoa Mieli ry:n Hyvän Mielen metsäkävelyjä ja lähteä virtuaalisesti metsään. Voit myös valita itsellesi mieluisan vuodenajan.

Mieli Ry:n videot löydät tästä osoitteesta:
bit.ly/metsakavelyt



Meillä jokaisella on elämässä asioita, jotka tuovat meille iloa.

Pohdi ja listaa joko paperille tai mielessäsi, mitkä asiat tuovat iloa sinun elämääsi. Asiat voivat olla pieniä arkisia juttuja tai isoja asioita. Jos teet tämän harjoituksen ryhmässä, kerro muille, mitkä asiat sinua ilahduttavat arjessa.



Syvähengitys rauhoittaa sydämen sykettä ja mielialaa. Kun olo on kevyt, muistikin rullaa paremmin.

1. Asetu istumaan tai selinmakuulle siten, että niska ja selkä ovat suorassa linjassa. Rentouta hartiat.
2. Laita toinen käsi vatsan päälle.
3. Sulje silmät ja tunnustele vatsan liikettä, kun hengität sisään ja ulos.
4. Pidä vatsa rentona ja kohdistu hengitys vatsaan asti.
5. Tunne sisäänhengityksellä, miten vatsa nousee käden alla. Rintakehän yläosa on rento.
6. Hengitä ulos ja tarkkaile, miten vatsa laskee käden alla.

Harjoitus mukailen Kuntoutumistalon ohjetta osoitteesta bit.ly/palleahengitys.

 **Muistiliitto**
Minnesförbundet

