



# Harjoitus: Läsäoloharjoitus

---

## Miksi?

Murehdimme helposti menneitä ja huolehdimme tulevasta sen sijaan, että eläisimme pelkästään tässä hetkessä. Samoin olemme taipuvaisia tulkitsemaan asioita aina samalla tavalla, omasta opitusta näkökulmastamme käsin.

Tietoisuus- ja läsnäolotaidoilla tarkoitetaan keskittymistä meneillään olevan hetken kokemiseen, havainnointiin ja hyväksymiseen.

Mielen tyyntäminen ja kokemusten utelias ja hyväksyvä havainnointi alentavat stressiä, auttavat tarkkaavaisuuden hallinnassa ja tunteiden säätelyssä. Muita usein havaittuja vaikutuksia ovat:

- Luovuuden ja positiivisten tuntemusten lisääntyminen
- Oppimiskyvyn ja muistin paraneminen
- Sosiaalisten taitojen ja itsetunnon vahvistuminen

## Miten?

### 1. Katso video ja tee harjoitus

Video on YouTube video alustalla. Sen on tehnyt MIELI Suomen Mielenterveys ry ja videon nimi on: **Itsemyötätunnon harjoitus** - [youtu.be/xEiBc2vZV-Q](https://youtu.be/xEiBc2vZV-Q)

**2. Pohdi harjoituksen jälkeen, miltä harjoitus tuntui. Minkälaisia tunteita ja tuntemuksia syntyi? Miltä oma keho tuntui ennen harjoitusta ja harjoituksen jälkeen?**

**Miltä tuntui olla hiljaa ja pysähtyä aloilleen?**