

# Sinä olet tärkeä!

*Hyvinvoinnista huolehtiminen on taito, jota voi harjoitella läpi elämän. Tärkeässä osassa on omien tunteiden ja tarpeiden tunnistaminen sekä itselle hyvää tekevien asioiden rehellinen tarkastelu. Keinot hyvinvoinnin ylläpitämiseen ovat jokaisella meistä omanlaisensa. Ota itsellesi rauhallinen tila ja pysähdy ajatustesi ääreen. Tunnustele keinoja, jotka rakentavat sinun näköistäsi ja mielekästä elämää.*

## Mielenreitin vinkkejä ja kysymyksiä sinulle pohdittavaksi

### Mielekästä puuhaa

- Millainen tekeminen tai oleminen tukee hyvinvointiasi tässä hetkessä?
- Mikä rentouttaa sinua?

*Mielenreitin suunnittelijoiden keinoja: musiikki, sudoku, avanto, liikunta, leipominen, kulttuuri, huumori, lukeminen, sauna.*

### Muut ihmiset

- Tunnista henkilöt, jotka tukevat hyvinvointiasi ja hakeudu heidän luokseen.
- Kaipaanko ihmisiä ympärillesi? Tarvitsetko tällä hetkellä tilaa itsellesi vai toisten seuraa?

*Missä voisit tutustua halutessasi uusiin ihmisiin?*

*Mielenreittiläiset suosittelevat tutustumista muihin esim. harrastusten tai yhdistysten toiminnan kautta.*

### Luontoilu

- Millä tavoin luonto kannattelee sinua? Millainen tekeminen tai oleminen luonnossa lisää hyvinvointiasi?

*Mielenreitin kokemuksia: hetkessä eläminen, pysähtyminen, luonnon havainnointi, mukaviin luontopaikkoihin hakeutuminen, sienestys, lenkkeily.*

### Armollisuus

- Joskus on viisainta luovuttaa sen sijaan, että kuluttaa voimansa loppuun asioihin tai ihmisiin, joita ei voi muuttaa. Tunnistatko asioita, joissa voisit hellittää? Mitä lempeästi sinua ajatteleva henkilö voisi ehdottaa sinulle?

### Itsestä huolehtiminen

- Miten voit ilahduttaa ja helliä itseäsi? Tunnista asiat, joihin voit vaikuttaa elämässäsi ja panosta niihin.

*Mielenreitin vinkkejä: pysähdy & pidä tauko, keskity yhteen asiaan kerrallaan, puhu itsellesi ystävällisesti, osta itsellesi kukkia.*



KUUNTELE  
TEKSTIT TÄSTÄ

