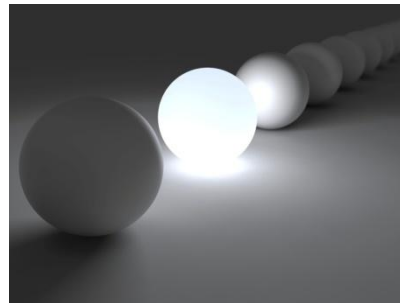


Mindfulness avaimena hyvinvointiin



MacMentor Oy

Heljä Ora

helja.ora@macmentor.fi

www.macmentor.fi

MITÄ MINDFULNESS ON

- **Mielen taidot ovat harjoiteltavissa olevia asioita**
- Mindfulness/tietoiseksi tulemista
 - Kehosta
 - Mielestä
 - Tunteista
 - Ilmiöistä
- Tietoinen hyväksyvä läsnäolo
- Tietoisuustaidot
 - Mielen kapasiteettien kehittäminen
 - Mielen rakenne – mieli on muutakin kuin vaeltava mieli
 - Aistitietoisuus/käsitteellinen tietoisuus
- Palautumista mielen luonnolliseen olotilaan
 - Vaeltava mieli/aistitodellisuus vuorovaikutus ja tasapaino

- Länsimaisen kaupunkilaisen sekä aikuisen että lapsen mieltä dominoi
 - Näköaisti
 - Käsitteellinen mieli
 - Vaeltava mieli tuottaa n. 60 000 ajatusta päivässä
 - Mielessä on ruuhkaa
- Tasapaino mielen eri kapasiteettien välillä horjuu

MITÄ MINDFULNESS ON

Mindfulnessin uranuurtajia länsimaissa:

- Tietoinen hyväksyvä läsnäolo
 - Jon Kabat-Zinn Massachusettsin yliopistonllisen sairaalan stressiklinikan perustaja
 - MBSR (=Mindfulness Based Stress Reduction)
 - Menetelmä kehitetty stressin ja kipujen hoitamiseen
- Tietoisuustaidot
 - Alan Wallace Santa Barbara Instute of Consciousness Studies johtaja
 - Laaja kansainvälinen tutkimuskokonaisuus: Shamatha –projekti
 - Mielen kapasiteettien kehittämistä: keskittyminen, mielen selkeys
 - Tietoiseksi tulemista
 - Tasapainon saavuttamista (emotionaalinen tasapaino)
- Filosofinen perusta
- Tarab Tulku Rinpoche (1934-2004), Lene Handberg, Tarab Institute International, Kööpenhaminen yliopisto
Unity in Duality –filosofia, psykoterapeuttinen metodi

MIELI JA TODELLISUUS

- Mindfulnessin filosofinen perusta: Inner Science, Science of Mind and Phenomena
 - Vanha itämainen traditio , Mindfulness-käsite tulee Abidharma-kirjallisuudesta 700-l.
- Mindfulnessin filosofiaa voidaan hahmottaa Tendrel- filosofian (Unity in Duality, ykseys dualismissa = kaiken keskinäinen riippuvuus, pohjalta)
 - Subjekti/objekti
 - Keho/mieli
 - Aine/energia
- Todellisuuden kokemus syntyy subjektin ja objektin kohtaamisessa
- Todellisuuden kokemus riippuu siitä, mitä mieltä käytämme
 - Suora kokemus (aistit, aistitietoisuus), suora kontakti, suora tietoisuus ennen tulkintaa
 - Epäsuora kokemus (Käsitteellinen mieli, käsitteellinen todellisuus, virtuaalinen todellisuus) – käsitteet, tulkinnat, mielikuvat, emotiot – vaeltava mieli

KESKITYMINEN

- Multitasking – monen asian tekeminen yhtä aikaa on tutkitusti tehotonta
 - ei tue mielen keskittymistä
 - Harhaa
 - Mitä on tehokkuus
- Keskittynyt mieli on tehokas, luova, selkeä
- 3-7 s. keskimääräinen aika, mihin harjaantumaton mieli pystyy häiriöttömästi keskittymään yhteen kohteeseen
- Shamatha harjoituksilla voidaan parantaa keskittymiskykyä
- Rentoutunut keskittyminen vs. jännittynyt keskittyminen
- Mielen selkeys ja kirkkaus
- Mielen valppaus
- Vapaaehtoinen, tietoinen keskittyminen valittuun kohteeseen halutuksi ajaksi

TUTKIMUSTULOKSIA

- Tutkimusta mielen ja kehon yhteydestä on tehty paljon eri tieteenaloilla, mm.
 - Shamatha-projekti, laaja kansainvälinen meditaatiotutkimus (US Davies)
 - Stanfordin yliopisto
 - MTI

Mindfulness-harjoitukset

Parantavat

Keskittymiskykyä

Mielenhallintaa

Suoritustasoa

Yhteistyötaitoja

Autenttisuutta

Autonomisuutta

Onnellisuuden kokemusta, tyytyväisyyttä

Aito sisäsyntyinen onnellisuus, ulkoisesta
riippuvainen onnellisuus

Vähentää

Stressiä

Kiputiloja

HYVINVOINTI

- Stressin aiheuttajia:
 - Kiire
 - Multitasking – monen asian tekeminen yhtä aikaa, jatkuvat häiriöt
 - Ylikuormitus
 - Epävarmuus
 - Toivottomuus
 - Ruuhkaa mielessä
- Milloin voimme hyvin?
 - Tärkeitä asioita:
 - Terveys
 - Turvallinen, hyväksyvä ympäristö
 - Mielen tasapaino ja rauha
 - Syvä läsnäolon tila

MIKSI KANNATTAA HARJOITELLA

- Henkilökohtainen hyvinvointi: stressin purkaminen, unen laadun parantaminen
- Keskittymiskyky kehittyy
- Mielen selkeys ja valppaus lisääntyy
- Itsetuntemuks lisääntyy
- Tunteiden tasapaino
- Tietoisen läsnäolon lisääminen arkipäivässä
- Tietoisuustaitojen kehittäminen/ mielen käyttäminen rakentavalla tavalla

- Mindfulness-harjoituksia käytetään nykyään monilla elämän eri alueilla:
- Stressin hallinnan välineenä
- Lääketieteessä: kivun hoito
- Psykoterapeuttisena menetelmänä (esim. Södertäljen sairaalassa psykoosin hoidossa)
- Johtamistaitojen kehittämisessä
- Uravalmennuksessa
- Hyvinvointivalmennuksessa

MINDFULNESS KÄYTÄNNÖSSÄ – HARJOITUKSET JA HARJOITTAMINEN

Meditatiiviset harjoitukset

Kymmeniä erilaisia

Perusharjoitukset
Stressin hallinta

Tietoinen läsnäolo
arkipäivässä

Henkilökohtaiset
voimavarat,
voimavarojen
vahvistaminen

Henkilökohtaiset
esteet, menetelmiä
niiden purkamiseen-
transformaatio

Tietoisuustaidot
vuorovaikutus-
tilanteissa

Rakentavat asenteet ja
niiden harjoittaminen

RAKENTAVAT ASENTEET

- Tuomitsemattomuus, arvostelemattomuus
- Kärsivällisyys
- Ystävällisyys/rakkaus
- Myötätunto
- Ilo
- Aloittelijan mieli
- Hyväksyntä
- Läsnäolo
- Irti päästäminen
- Aitous
- Kiitollisuus
- Rohkeus
- Toiveikkaus

LÄHTEITÄ

- Kabat-Zinn Jon laaja tuotanto esim.
- **Täyttä elämää, kehon ja mielen yhteistyö stressin kivun ja sairauksien hoidossa**
- Williams Mark, Teasdale John, Segal Zindel, Kabat-Zinn Jon:
- **Mielekkäästi irti masennuksesta**
- Fakta-lehti , elokuu 2012: **Ajatus älä vaella**

- **Shamathaprojektin uusimpia tutkimustuloksia:**
- ScienceDaily.com: Psychological Changes from Meditation Training Linked to Cellular Health
- Yaledailynews.com/news/2011/dec/07/mediation-prevents-mind-wandering/
- ScienceDaily.com Meditation Helps Increase Attention Span
- Emotion © 2011 American Psychological Association: Intensive Meditation Training Predicts Improvements in Self-Reported Adaptive Socioemotional Functioning

Lisätietoja kursseista



MacMentor Oy

Heljä Ora

helja.ora@macmentor.fi

050 5976927

www.macmentor.fi