

Mielikarttani

Tähän kuvaan on tiivistetty ajatuksia kaikista mielen hyvinvointiin vaikuttavista teemoista. Tehtävän avulla voit koota ajatuksia itsestäsi. Voit pohtia kysymyksiä myös sinulle läheisen ihmisen kanssa, tai voitte tehdä omat kartat ja tutustua toisiinne vielä paremmin!

Vastaa kuvan kysymyksiin haluamassasi järjestyksessä. Kaikkiin kysymyksiin ei tarvitse löytyä heti vastauksia, osa niistä voi olla helpompia ja osa vaatia enemmän pohdinta-aikaa. Kuva auttaa sekä sinua, että muita ymmärtämään kuka olet, mikä sinulle on tärkeää ja mitkä asiat ylläpitävät mielenterveyttäsi ja hyvinvointiasi.

Voit myös piirtää omanlaisen mielikartan ja laittaa sen esimerkiksi huoneesi seinälle. Tällöin voit pysähtyä tarkastelemaan sitä ja ajatuksiasi aina välillä.

Jos tuntuu, että kysymyksiin vastaaminen on kovin vaikeaa, voit kysyä apua ystävältä, tai sinulle läheiseltä aikuiselta, kuten huoltajalta, opettajalta tai nuorisotyöntekijältä. Jos jokin kysymys jää painamaan mieltä, siitäkin on hyvä jutella. Jos et tiedä kenen puoleen kääntyä, voit jutella asiasta nimettömänä esimerkiksi Sekasin-chatissa: [sekasin247.fi](https://www.sekasin.fi)

Mielitreeneit

Mielenterveydestä huolta pitäminen ei vaadi ihmeellisiä tekoja. Kyse on enemmänkin pienistä asioista, joita voit lisätä vaikka jokaiseen päivääsi. Alla on listattuna lyhyitä tehtäviä, joiden avulla voit pitää huolta mielenterveydestäsi, nostaa mielialaasi tai rauhoittaa mieltäsi. Keksitkö itse lisää? Voisitko kokeilla jotain saman tien?

- ★ Pysähdy päivän aikana keskittymään aisteihisi. Istu esimerkiksi sängyn reunalle. Sulje silmäsi ja rauhoita hengityksesi. Mitä kuulet tai haistat? Miltä sänky tuntuu vasten jalkojasi? Pysy näin muutaman minuutin ajan. Kuulostelee sen jälkeen oloasi – miltä tuntui rauhoittua?
- ★ Kirjoita heti herättyäsi kaikki mielessäsi olevat ajatukset paperille. Älä suodata tai kumita, vaan tyhjennä pää kunnolla kaikista ajatuksistasi. Näin voit lähteä päivään kevein mielin.
- ★ Pidä taukoa älylaitteista. Sulje tai hiljennä laitteet viikon ajan pari tuntia ennen nukkumaanmenoa. Käytä aika vaikka lukemiseen tai muuhun sinulle mieluiseen asiaan. Kokeile myös ennakkoluulottomasti uusia asioita!
- ★ Keskity positiiviseen. Laita ranteeseen kumilenkki ja räpsäytä sitä aina, kun huomaat jääväsi pohtimaan negatiivisia ajatuksia pitkäksi aikaa.
- ★ Kirjaa huolet, keskeneräiset asiat ja mieltä painavat ajatukset paperille ennen nukkumaanmenoa, niin ne ovat poissa mielestäsi. Jos heräät yöllä huolehtimaan, kirjaa asia ylös ja jatka uniasi.
- ★ Kokeile joka viikko jotain uutta ruokareseptiä. Kokkaaminen herättää kaikki aistit, ja uusien asioiden kokeileminen lisää tutkivasti hyvinvointia.

Mielikarttani

(Täytä tähän päivämäärä)



Keneen turvaudun?

Huolistani kerron (kenelle?)..

Tunnen oloni turvalliseksi..

Maltanko pysähtyä?

Rentoudun, kun..

Kun olen stressaantunut, haluan..



Miten selviydyn haasteista?

Pääsen haasteista eteenpäin (miten?)..

Kun on vaikeaa..

Mitä arvostan ja miten ajattelen?

Minulle on tärkeää..



Arvostan muissa..

Mitä tunnen?

Turhaudun, kun..



Ilahdun kun..

Miten voin arjessa?

Arjen parhaat hetket ovat..

Tällä hetkellä minua kuormittaa eniten..

Keitä ympärilläni on?

Kenen/keiden seurassa voin olla oma itseni?



Salaisuuteni kerron..

Kuka olen?

Minussa on parasta..

Haluaisin kehittyä..



Mistä unelmoin?

Viiden vuoden kuluttua haluaisin olla..

Minua kiinnostaa..

