

Ikääntyvän HYVÄN MIELEN TAIDOT

(Mukaiillen www.greatergood.berkeley.edu ja Vaillant 2012)

Huumori ja leikillisuus

Huumori ja nauru rentouttavat mieltä ja lihaksia, vähentävät stressiä, lisäävät luovaa ajattelua ja ongelmanratkaisua, helpottavat haastavia tunteita, tuovat mielelle kimmoisuutta ja joustoa, kytkevät ja vahvistavat ihmissuhteita ja auttavat sietämään pettymyksiä.

Elämä tässä ja nyt

Elämä tapahtuu tässä ja nyt. Kiinnittämällä aktiivisesti huomiota omiin ajatuksiin, tunteisiin ja toimintaan lisää hyvinvointia ja jopa vahvistaa vastustuskykyä. Joustava ja lempeä suhtautuminen itseen keventää myös ahdistusta ja vihamielisyyttä sekä auttaa mielialojen muutoksissa.

Ystävällisyyden harjoittaminen

Toisten auttaminen ja ystävällisyyden osoittaminen aktivoivat aivoissa mielihyvän ja palkitsemisen tunteita. Vapaaehtoistoiminta ja naapuriapu ovat siis yksi keino vaalia hyvää mieltä. On tärkeää myös olla oman itsensä ystävä ja hyvän mielen vaalija.

Hyvää mieltä tuovat ihmissuhteet

Aikaa ystäville ja läheisille. Sosiaalisissa suhteissa laatu ratkaisee – ei määrä.

Armollisuus ja arvostus

Tilaa itsearvostukselle, myönteisille tunteille ja ajatuksille. Katkeavuus erottaa toisista ihmisistä ja anteeksiantaminen liittyy toisiin ihmisiin. Menneisyyttä voi arvostaa ja hyväksyä. Se on myös voimavarapankki.

Liikkeelle lähteminen ja liikkeellä pysyminen

Säännöllinen liikkuminen vahvistaa toimintakykyä, hyvää oloa, itsetuntoa ja vähentää ahdistusta ja stressiä. Se on osoittautunut myös vaikuttavimmaksi piristysruiskeeksi hyvinvoinnille.

Toivo ja uteliaisuus

Elämää voi tutkia ja ihmetellä. Uuttakin voi opetella. Tärkeää on viettää aikaa oman näköisten asioiden ja tekemisten parissa.

Hyvää mieltä tuovien asioiden huomaaminen

Tutkimukset ovat osoittaneet kiitollisuuden vahvistavan tyytyväisyyttä, terveyttä sekä luottamusta tulevaisuuteen. Hyviä asioita tapahtuu kaiken aikaa.