

A vibrant field of sunflowers under a soft, overcast sky. The foreground features a large, detailed sunflower with bright yellow petals and a dark brown, textured center. The background is filled with many other sunflowers, some in focus and some blurred, creating a sense of depth. The overall mood is peaceful and natural.

# Voimavaravihko

MATKASI ALKAA TÄSTÄ





Julkaisija: MIELI Suomen Mielenterveys Ry

Sisältö: Leila El Krekshi

Graafinen suunnittelu: Fiorenza Marani

Copyright: 2025 MIELI Suomen Mielenterveys Ry

[www.mieli.fi](http://www.mieli.fi)

Julkaisu on toteutettu osana FRID-hanketta. Hanketta rahoittaa Euroopan Unioni. EU tai myöntävä viranomainen ei vastaa kuitenkaan aineiston sisällöstä.



Funded by  
the European Union



Hug.

mieli

REACH FOR  
CHANGE

# Voimavaravihko

MATKASI ALKAA TÄSTÄ

Tämän päiväkirjan omistaa: \_\_\_\_\_

## Sisältö ja työkalut

Tämä voimavaravihko ja päiväkirja tarkoitettu kaikille, jotka tarvitsevat voimaa ja motivaatiota selvittää päivästä arjen keskellä. Toivottavasti tämä vihko löytää myös sinun arkeesi taustastasi tai iästäsi riippumatta. Haluamme, että löydät monimuotoisuutesi, voit hyvin, ja että elämäsi on onnellista ja tasapainoista. Pidä tämä päiväkirja mukana laukussa, lueskele sitä kahvikupin ääressä tai muuten vain päivän aikana ja pysähdy miettimään, mitä sinun elämässäsi on meneillään.

Vihkoon on koottu hyvinvointiharjoituksia ja käytössäsi on PÄIVÄN FIILIS -työkalu, jonka avulla voit havainnoida, miten päiväsi meni. Työkalu auttaa sinua luomaan rutiinin päiväkirjan kirjoittamiselle. Jokaiselle päivälle on myös sitaatti, joista toivottavasti löydät inspiraatiota.

Päiväkirja on hyvä väline purkaa päivän kuormittavia ajatuksia. Sen avulla voit katsella ajatuksiasi avoimesti ja rehellisesti. Päiväkirja on hyvä keino reflektoida omia tunteita ja pitää huolta itsestä. Samalla se tarjoaa vapaan tilan, johon voit kirjoittaa tärkeitä kokemuksiasi. Päiväkirja auttaa käsittelemään kokemuksia ja purkamaan tunteita ulos ilman, että tuomitset niitä. Se voi myös auttaa vähentämään stressiä. Kirjoita vapaasti, älä kritisoi tai tuomitse ajatuksiasi. Voit purkaa tunteitasi niin paljon kuin sinusta tuntuu hyvältä. Jos sinulla on päiviä, joista ei tee mieli kirjoittaa, älä murehdi siitä. Käytä niinä päivinä sitaatteja ja muita työkaluja, jotka on koottu vihkoon inspiraation lähteeksi sekä havainnoinnin ja itsetutkiskelun avuksi.

### Tämä on sinulle:

- kun sinusta tuntuu, että tarvitset voimaa ja motivaatiota selvittää päivästä. Loppujen lopuksi meillä kaikilla on huonoja päiviä ja aikoja, jolloin epäilemme itseämme tai olemme hieman ankaria itsellemme;
- kun tarvitset inspiraatiota ja ideoita siitä, miten toimia päästäksesi stressaavien tilanteiden yli;
- kun tarvitset ohjeita, haluat tyhjentää mielesi ja saada esiin parhaan version itsestäsi;
- kun haluat hengittää syvään ja muistuttaa itsellesi, että sinulla on työkaluja ja vahvuuksia selviytyä;
- kun tarvitset muistutuksen siitä, että olet uskoton ja sinulla on kaikki tarvittava selviytymiseen, mitä ikinä elämä tuo sinun eteesi.
- kun tarvitset keinon, jonka avulla voit tuntea enemmän, tehdä enemmän ja olla enemmän. **Oletko valmis tähän? Jos kyllä...**

**MATKASI ALKAA TÄSTÄ**

# MIELENTERVEYS

**M**ielenterveys on tärkeä osa hyvinvointiamme. Ilman mielenterveyttä ei ole terveyttä. Mielenterveys vaatii samanlaista huolenpitoa kuin fyysinen kunto. Se on psyykinen, fyysinen, sosiaalinen ja henkinen asia. Mielenterveys tarkoittaa sitä, miten me voimme, miltä meistä tuntuu sisäisesti ja mitä me ajattelemme elämästä. Se on kykyä tunnistamaan sisäiset ja ulkoiset riskitekijät, sekä selvittää elämän ylä- ja alamäistä. Mielenterveys on myös kykyä solmia ihmissuhteita, ja osallistua positiivisesti yhteiskuntaan.

## Mielenterveyden sisäiset ja ulkoiset riskitekijät:

### MINÄ

Terveys, liikkuminen, ravinto, lapsuus, resilienssi, päihteiden käyttö, väkivalta, itsetunto.

### SOSIOEKONOMISET, KULTTUURISET, POLIITTISET JA YMPÄRISTÖLLISET OLOSUHTEET

Asuminen, terveydenhuolto, työttömyys, infrastruktuuri, saastuminen, ihmisoikeudet, syrjintä, itsemääräämisoikeus, poliittinen osallistuminen

### PERHE

Ihmissuhteet, päihteiden käyttö, kotitalous, tulot, terveys, vanhemmuuden tyyli.

### YHTEISÖ

Sosiaaliset verkostot, yhteisötoiminta, työpaikka, vapaa-aika, osallistuminen yhteisöön, sosiaalinen tuki, koulu.

**T**erveellisen rutiinin luominen ja hyvä arki ovat mielen hyvinvoinnin perusta. Kun on kiireitä, huolia tai stressiä, emme ehkä huolehdi itsestämme samalla tavalla kuin yleensä. Tämä voi vaikuttaa siihen, miten suhtaudumme itseemme ja muihin.

Kuvittele tilanne, että sinulla on töissä tiukka deadline tai sanaharkka, olet stressaantunut, etkä pysty nukkumaan tai syömään kunnolla. Kun asiat kasaantuvat, tulet ehkä kiukkuseksi, ylikuormitut ja keskittyminen on vaikeaa.

Usein käy niin, että huolehdimme joistakin hyvinvoinnin alueista mutta sivuutamme toiset - on helpompi pysyä mukavuusalueella. Kun teemme muutoksia, asetamme usein epärealistisia tavoitteita ja haluamme muuttaa kaiken kerralla. On paljon tärkeämpää ottaa pienempiä askelia kohti tasapainoisempaa elämää. Henkisesti ja fyysisesti terveen elämäntavan luominen on jatkuva prosessi, jolla voi olla positiivisia vaikutuksia paitsi sinuun mutta myös ihmisiin ympärilläsi.

On olemassa viisi avaintekijää, joiden avulla voit pitää elämäsi tasapainossa.

Voit tehdä itseksesi muutoksia näillä alueilla:

#### Ravinto & ruokailu

Mitä söit päivän aikana?  
Muistitko syödä välipaloja?  
Kenen kanssa söit?  
Nautitko ruuosta?  
Söitkö rauhassa?

#### Uni & lepo

Nukuitko tarpeeksi  
Heräsitkö pirteänä?  
Ehditkö rentoutua ja levätä?  
Mihin aikaan menit nukkumaan?  
Olitko liian myöhään somessa?

#### Vapaa-aika & luovuus

Mitä hauskaa teit tänään?  
Mikä saa sinut nauramaan?  
Millainen tekeminen saa sinut unohtamaan ajan?  
Mikä on sinusta kaunista?  
Mitä kivaa löysit netistä?

#### Ihmissuhteet & tunteet

Millainen mielialasi oli päivän aikana?  
Jaksoitko kuunnella ystävääsi?  
Mistä olit iloinen tai surullinen?  
Kenen kanssa vietit aikasi?  
Kerroitko jollekin tunteistasi?

#### Liikkuminen & keho kuuntelu

Miten liikutit päivän aikana?  
Millaisesta liikunnasta tulee hyvä fiilis? Liikuitko jonkun kanssa?  
Miltä rento keho tuntuu?  
Mitä kehosi tarvitsee?



Käytä näitä kysymyksiä apuna seuratesasi ja pohtiessasi elämäsi kulkua.

# PIDÄN HUOLTA ITSESTÄNI

Merkitse rasti ruutuun, kun olet onnistunut tekemään pieniä, hyviä muutoksia elämässäsi.

	m	t	k	t	p	l	s
Nukuin hyvin	✓						
Treenasin / liikuin							
Ulkoilin							
Pidin huolta nesteytyksestä. Join säännöllisesti vettä.							
En polttanut							
En juonut alkoholia							
Söin ravitsevan ja terveellisen aamiaisen, lounaan ja illallisen							

m t k t p l s

En jättänyt aterialla väliin

Pidin taukoja työn aikana

Hengitin syvään sisään ja ulos

Meditoin ja harjoittelin syvää rentoutumista

Autoin kaveria

Olin sosiaalinen

Puhuin tunteistani

# PÄIVÄN FIILIS

Anna tunteen tulla, mutta älä jää siihen kiinni. Tunnista se. Hyväksy se. Vapauta se.

Havainnoi itseäsi hetken: Miltä sinusta tuntuu tänään?

Positiivinen	Kiitollinen	Syylinen	Onneton	Turvaton
Vihainen	Ärsyyntynyt	Hermostunut	Motivoitunut	Rakastettu
Luottavainen	Skeptinen	Tylsistynyt	Turvallinen	Negatiivinen
Eloisa	Vahva	Rauhallinen	Jännittynyt	Heikko
Onnellinen	Stressaantunut	Surullinen	Energinen	Tyytyväinen
Epävarma	Rentoutunut	Voimaantunut	Inspiroitunut	Innostunut
Turhautunut	Pettynyt	.....	.....	.....

◇ Mitä tämä tunne kertoo sinulle?

◇ Mitä tapahtuisi, jos päästäisit irti tästä tunteesta?

◇ Miltä sinusta tuntuisi, jos pitäisit kiinni tästä tunteesta?

◇ Voitko vaikuttaa syihin, jotka saavat sinut tuntemaan niin? Mitä luulet, kuinka kauan tämä tunne kestää? Onko tällä tunteella ja tilanteella merkitystä huomenna tai myöhemmin?

◇ Mistä olet tänään kiitollinen? Kirjoita kolme asiaa.

◇ Mikä on paras hetki sinun päivässäsi?

## PÄIVÄKIRJA PÄIVÄ 1

"KOTI ON PAIKKA, MISSÄ SINUA ARVOSTETAAN, MISSÄ OLET TURVASSA,  
SUOJELTUNA, LUOVANA JA MISSÄ SINUA RAKASTETAAN - EI MISSÄ SINÄ OLET  
YANKINA."

NAWAL AL SAADAWI, FEMINISTIKIRJAILIJA JA PSYKIATRI (EGYPTI)

# PÄIVÄN FIILIS

Anna tunteen tulla, mutta älä jää siihen kiinni. Tunnista se. Hyväksy se. Vapauta se.

Havainnoi itseäsi hetken: Miltä sinusta tuntuu tänään?

Positiivinen	Kiitollinen	Syylinen	Onneton	Turvaton
Vihainen	Ärsyyntynyt	Hermostunut	Motivoitunut	Rakastettu
Luottavainen	Skeptinen	Tylsistynyt	Turvallinen	Negatiivinen
Eloisa	Vahva	Rauhallinen	Jännittynyt	Heikko
Onnellinen	Stressaantunut	Surullinen	Energinen	Tyytyväinen
Epävarma	Rentoutunut	Voimaantunut	Inspiroitunut	Innostunut
Turhautunut	Pettynyt	.....	.....	.....

- ◇ Mitä tämä tunne kertoo sinulle?
- ◇ Mitä tapahtuisi, jos päästäisit irti tästä tunteesta?
- ◇ Miltä sinusta tuntuisi, jos pitäisit kiinni tästä tunteesta?
- ◇ Voitko vaikuttaa syihin, jotka saavat sinut tuntemaan niin? Mitä luulet, kuinka kauan tämä tunne kestää? Onko tällä tunteella ja tilanteella merkitystä huomenna tai myöhemmin?
- ◇ Mistä olet tänään kiitollinen? Kirjoita kolme asiaa.
- ◇ Mikä on paras hetki sinun päivässäsi?

"ET VOI KÄÄNTÄÄ TUULTA, JOTEN KÄÄNNÄ PURJEESI."

TUNTEMATON SWAHILINKIELINEN SANANLASKU (ITÄINEN AFRIKKA)

# PÄIVÄN FIILIS

Anna tunteen tulla, mutta älä jää siihen kiinni. Tunnista se. Hyväksy se. Vapauta se.

Havainnoi itseäsi hetken: Miltä sinusta tuntuu tänään?

Positiivinen	Kiitollinen	Syylinen	Onneton	Turvaton
Vihainen	Ärsyyntynyt	Hermostunut	Motivoitunut	Rakastettu
Luottavainen	Skeptinen	Tylsistynyt	Turvallinen	Negatiivinen
Eloisa	Vahva	Rauhallinen	Jännittynyt	Heikko
Onnellinen	Stressaantunut	Surullinen	Energinen	Tyytyväinen
Epävarma	Rentoutunut	Voimaantunut	Inspiroitunut	Innostunut
Turhautunut	Pettynyt	.....	.....	.....

◇ Mitä tämä tunne kertoo sinulle?

◇ Mitä tapahtuisi, jos päästäisit irti tästä tunteesta?

◇ Miltä sinusta tuntuisi, jos pitäisit kiinni tästä tunteesta?

◇ Voitko vaikuttaa syihin, jotka saavat sinut tuntemaan niin? Mitä luulet, kuinka kauan tämä tunne kestää? Onko tällä tunteella ja tilanteella merkitystä huomenna tai myöhemmin?

◇ Mistä olet tänään kiitollinen? Kirjoita kolme asiaa.

◇ Mikä on paras hetki sinun päivässäsi?

"KUKAAN EI SYNTYESSÄÄN VIHAA TOISTA IHMISTÄ HÄNEN IHONVÄRINSÄ,  
TAUSTANSA TAI USKONTONSÄ VUOKSI. IHMISET OPIVAT VIHAAMAAN JA JOS HE  
OPIVAT VIHAAMAAN, VOIDAAN HEIDÄT OPETTAA MYÖS RAKASTAMAAN, KOSKA  
RAKKAUS ON SYDÄMELLE LUONNOLLISEMPAA KUIN VASTAKOHTANSA."  
NELSON MANDELA, APARTHEIDIN VASTAINEN TAISTELIJA JA ETELÄ-AFRIKAN  
ENTINEN PRESIDENTTI (ETELÄ-AFRIKKA)

## MINUN VAHVUUTENI JA ARVONI

On hyvä tunnistaa omat vahvuutensa. Terve minäkuva lisää hyvinvointia, vahvistaa ihmissuhteita ja auttaa selviytymään ongelmista. Tutkimukset ovat osoittaneet, että kaikilla on vahvuuksia, joiden löytäminen voi parantaa elämänlaatua. Kun keskitymme vahvuksiimme, voimme löytää voimaa ja motivaatiota mennä kohti parempaa elämää. Myös ympärillämme on paljon tekijöitä, jotka tukevat vahvuksiemme kehittymistä. Vahvuuksilla tarkoitetaan sisäisiä kykyjä ja kapasiteettia sekä sitä, kuinka ajattelemme, käytäydymme ja tunnemme. Meillä kaikilla on ainutlaatuisia vahvuuksia, jotka tunnistettuamme elämä voi olla paljon antoisampaa.

Mieti, mitkä ovat sinun vahvuksiasi. Mitä vahvuksistasi käytät eniten:

**NÄITÄ VAHVUUKSIANI KÄYTÄN ENITEN**

**NÄITÄ VAHVUUKSIANI KÄYTÄN TOISIKSI ENITEN**

**NÄITÄ VAHVUUKSIANI KÄYTÄN VÄHITEN**

### Innostunut

Omaa intoa, energiaa ja innostusta.

### Varovainen

Ei ota epärealistisia riskejä.

### Kannustava

Tukee ja innostaa toisia heidän toiminnassaan.

### Ystävällinen

Suhtautuu toisiin ystävän tavoin, on suojea, kohtelias ja hyväntahtoinen.

### Toiveikas

Suhtautuu luottavaisesti ja myönteisin mielin tulevaan.

### Luotettava

Tekee sen, minkä lupaa. Kantaa vastuuta yhteisistä asioista.

### Olkeudenmukainen

Kohtelee kanssaihmissiään tasa-arvoisesti ja reilusti.

### Vaatimaton

Pysty itse pohtimaan omia vahvuuksiaan ja heikkouksiaan hallitsemaan ylimielisyyttä.

### Uteliias

Osoittaa kiinnostusta ja haluaa etsiä uusia kokemuksia ja tietoa.

### Anteeksiantava

Voi nähdä puutteita toisissa ja itsessään, on armollinen, ja antaa toisen mahdollisuuden.

**Optimistinen** .....

Suhtautuu elämään ja tulevaisuuteen luottavaisesti ja positiivisesti.

**Rehellinen** .....

Pitäytyy totuudessa ja on vilpitön. Sanansa mittainen tyyppi.

**Luova** .....

Näkee uusia asiayhteyksiä erilaisten asioiden välillä. Kehittää epätavallisia ideoita ja käsitteitä etäännyttä tavanomaisista ajatusradoista.

**Herkkä** .....

Havainnoi syvällisesti sekä ympäröivää että sisäistä maailmaansa. Tuntee ja aistii vahvasti.

**Sinnikäs** .....

Ei anna periksi eikä lannistu. On sitkeä ja sisukas silloinkin, kun asiat eivät mene suunnitelmien mukaan.

**Rohkea** .....

Osoittaa voimaa ja rohkeutta kohdattasi pelon, vaaran tai vaikean tilanteen. Näyttää myös moraalisen vahvuuden puhuttaessa siitä, mikä on oikein.

**Rakastava** .....

Osaa rakastaa ja olla rakastettu.

**Kurinalainen** .....

Pystyy hallitsemaan kurinalaisuutta, säätämään impulsseja ja tunteita.

**Tietoinen johtaja** .....

Keskittyy "minän" sijasta "meihin". Inspiroi positiiviseen muutokseen ja tuo esiin toisten parhaat puolet. Pitää huomion suuremmassa tarkoituksessa

**Huolellinen** .....

Paneutuu asioihin ja toimii perinpohjaisella tarkkuudella. Punnitsee valintansa ja varautuu riskeihin.

**Huumorintajuinen** .....

Ymmärtää ja näkee elämän hauskan ja vitsikkään puolen ja saa toisetkin rentoutumaan. Osaa nauraa myös itselleen.

**Kriittinen ajattelija** .....

Pystyy analysoimaan ja arvioimaan tilannetta saadakseen siitä perusteellisen käsityksen. Ennakkoluulottomuus.

**Avoin** .....

Solmii helposti moninaisia ystävyysuhteita. Innostuu uusista ideoista silloinkin, kun ne ovat ristiriidassa aiemmin omaksuttujen käsitysten kanssa. helposti lähestyttävä tyyppi, joka uskaltaa ilmaista tunteitaan.



# PÄIVÄN FIILIS

Anna tunteen tulla, mutta älä jää siihen kiinni. Tunnista se. Hyväksy se. Vapauta se.

Havainnoi itseäsi hetken: Miltä sinusta tuntuu tänään?

Positiivinen	Kiitollinen	Syylinen	Onneton	Turvaton
Vihainen	Ärsyyntynyt	Hermostunut	Motivoitunut	Rakastettu
Luottavainen	Skeptinen	Tylsistynyt	Turvallinen	Negatiivinen
Eloisa	Vahva	Rauhallinen	Jännittynyt	Heikko
Onnellinen	Stressaantunut	Surullinen	Energinen	Tyytyväinen
Epävarma	Rentoutunut	Voimaantunut	Inspiroitunut	Innostunut
Turhautunut	Pettynyt	.....	.....	.....

◇ Mitä tämä tunne kertoo sinulle?

◇ Mitä tapahtuisi, jos päästäisit irti tästä tunteesta?

◇ Miltä sinusta tuntuisi, jos pitäisit kiinni tästä tunteesta?

◇ Voitko vaikuttaa syihin, jotka saavat sinut tuntemaan niin? Mitä luulet, kuinka kauan tämä tunne kestää? Onko tällä tunteella ja tilanteella merkitystä huomenna tai myöhemmin?

◇ Mistä olet tänään kiitollinen? Kirjoita kolme asiaa.

◇ Mikä on paras hetki sinun päivässäsi?

## PÄIVÄKIRJA PÄIVÄ 4

"VOIT HALLITA MIELTÄSI, MUTTA ET SITÄ, MITÄ TAPAHTUU. KUN  
YMMÄRRÄT TÄMÄN, LÖYDÄT VOIMASI."

MARCUS AURELIUS, ROOMAN KEISARI JA FILOSOFI (ITALIA)

# PÄIVÄN FIILIS

Anna tunteen tulla, mutta älä jää siihen kiinni. Tunnista se. Hyväksy se. Vapauta se.

Havainnoi itseäsi hetken: Miltä sinusta tuntuu tänään?

Positiivinen	Kiitollinen	Syylinen	Onneton	Turvaton
Vihainen	Ärsyyntynyt	Hermostunut	Motivoitunut	Rakastettu
Luottavainen	Skeptinen	Tylsistynyt	Turvallinen	Negatiivinen
Eloisa	Vahva	Rauhallinen	Jännittynyt	Heikko
Onnellinen	Stressaantunut	Surullinen	Energinen	Tyytyväinen
Epävarma	Rentoutunut	Voimaantunut	Inspiroitunut	Innostunut
Turhautunut	Pettynyt	.....	.....	.....

◇ Mitä tämä tunne kertoo sinulle?

◇ Mitä tapahtuisi, jos päästäisit irti tästä tunteesta?

◇ Miltä sinusta tuntuisi, jos pitäisit kiinni tästä tunteesta?

◇ Voitko vaikuttaa syihin, jotka saavat sinut tuntemaan niin? Mitä luulet, kuinka kauan tämä tunne kestää? Onko tällä tunteella ja tilanteella merkitystä huomenna tai myöhemmin?

◇ Mistä olet tänään kiitollinen? Kirjoita kolme asiaa.

◇ Mikä on paras hetki sinun päivässäsi?

"OLEMME KAIKKI ERILAISIA, MIKÄ ON HIENOA, KOSKA OLEMME  
KAIKKI AINUTLAATUISIA. ILMAN MONIMUOTOISUUTTA ELÄMÄ OLISI  
VAR SIN TYLSÄÄ."

CATHERINE PULSIFER, KIRJAILIJA (USA)

# PÄIVÄN FIILIS

Anna tunteen tulla, mutta älä jää siihen kiinni. Tunnista se. Hyväksy se. Vapauta se.

Havainnoi itseäsi hetken: Miltä sinusta tuntuu tänään?

Positiivinen	Kiitollinen	Syylinen	Onneton	Turvaton
Vihainen	Ärsyyntynyt	Hermostunut	Motivoitunut	Rakastettu
Luottavainen	Skeptinen	Tylsistynyt	Turvallinen	Negatiivinen
Eloisa	Vahva	Rauhallinen	Jännittynyt	Heikko
Onnellinen	Stressaantunut	Surullinen	Energinen	Tyytyväinen
Epävarma	Rentoutunut	Voimaantunut	Inspiroitunut	Innostunut
Turhautunut	Pettynyt	.....	.....	.....

◇ Mitä tämä tunne kertoo sinulle?

◇ Mitä tapahtuisi, jos päästäisit irti tästä tunteesta?

◇ Miltä sinusta tuntuisi, jos pitäisit kiinni tästä tunteesta?

◇ Voitko vaikuttaa syihin, jotka saavat sinut tuntemaan niin? Mitä luulet, kuinka kauan tämä tunne kestää? Onko tällä tunteella ja tilanteella merkitystä huomenna tai myöhemmin?

◇ Mistä olet tänään kiitollinen? Kirjoita kolme asiaa.

◇ Mikä on paras hetki sinun päivässäsi?

"IRTIPIÄÄSTÄMINEN TUO VAPAUDEN, JA VAPAUS ON AINOA TIE  
ONNELLISUUTEEN. JOS SYDÄMESSÄMME TAKERRUMME VIELÄ KIINNI  
JOHONKIN - VIHAAN, HUOLIIIN, OMAISUUTEEN - EMME VOI OLLA  
VAPAITA."

THICH NHAT HANH, VIETNAMILAINEN BUDDHALAISMUNKKI JA  
RAUHANAKTIVISTI (VIETNAM)

## MITEN TOIMIN, KUN TEEN VIRHEEN?

Muistan, että minä en ole virhe

Otan vastuun tekemisistäni

Pyydän anteeksi

Puhun jonkun kanssa, johon luotan

Hengitän ja olen objektiivinen

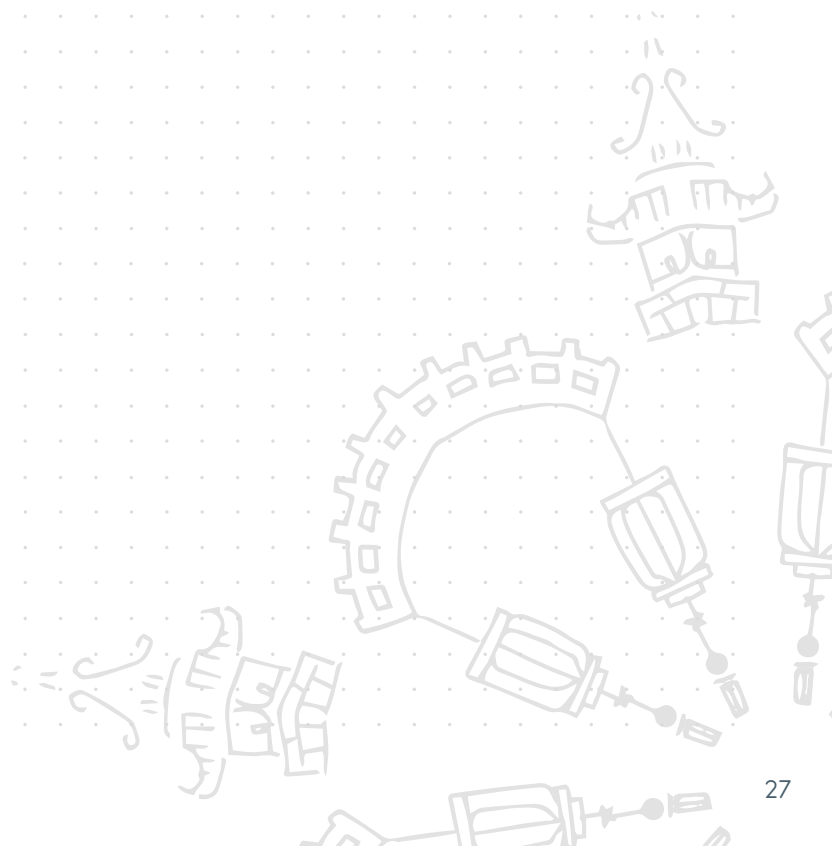
Olen rehellinen itselleni ja muille

Pohdin, mitä voisin tehdä paremmin ensi kerralla

Annan anteeksi itselleni

Opin siitä

Pyydän anteeksi ja yritän korjata tilanteen



# PÄIVÄN FIILIS

Anna tunteen tulla, mutta älä jää siihen kiinni. Tunnista se. Hyväksy se. Vapauta se.

Havainnoi itseäsi hetken: Miltä sinusta tuntuu tänään?

Positiivinen	Kiitollinen	Syylinen	Onneton	Turvaton
Vihainen	Ärsyyntynyt	Hermostunut	Motivoitunut	Rakastettu
Luottavainen	Skeptinen	Tylsistynyt	Turvallinen	Negatiivinen
Eloisa	Vahva	Rauhallinen	Jännittynyt	Heikko
Onnellinen	Stressaantunut	Surullinen	Energinen	Tyytyväinen
Epävarma	Rentoutunut	Voimaantunut	Inspiroitunut	Innostunut
Turhautunut	Pettynyt	.....	.....	.....

◇ Mitä tämä tunne kertoo sinulle?

◇ Mitä tapahtuisi, jos päästäisit irti tästä tunteesta?

◇ Miltä sinusta tuntuisi, jos pitäisit kiinni tästä tunteesta?

◇ Voitko vaikuttaa syihin, jotka saavat sinut tuntemaan niin? Mitä luulet, kuinka kauan tämä tunne kestää? Onko tällä tunteella ja tilanteella merkitystä huomenna tai myöhemmin?

◇ Mistä olet tänään kiitollinen? Kirjoita kolme asiaa.

◇ Mikä on paras hetki sinun päivässäsi?

"KAHVIA EI PIDÄ JUODA KIIREELLÄ. SE ON AJAN SISÄR, JA SITÄ  
TULISI SIEMAILLA HITAASTI, HITAASTI. KAHVI ON MAUN JA AROMIN  
SOINTIA. SE ON MEDITAATIOA, SUKELLUS MUISTOIHIN JA SIELVUUN."

MAHMOUD DARWISH, RUNOILIJÄ (PALESTIINA)

# PÄIVÄN FIILIS

Anna tunteen tulla, mutta älä jää siihen kiinni. Tunnista se. Hyväksy se. Vapauta se.

Havainnoi itseäsi hetken: Miltä sinusta tuntuu tänään?

Positiivinen	Kiitollinen	Syylinen	Onneton	Turvaton
Vihainen	Ärsyyntynyt	Hermostunut	Motivoitunut	Rakastettu
Luottavainen	Skeptinen	Tylsistynyt	Turvallinen	Negatiivinen
Eloisa	Vahva	Rauhallinen	Jännittynyt	Heikko
Onnellinen	Stressaantunut	Surullinen	Energinen	Tyytyväinen
Epävarma	Rentoutunut	Voimaantunut	Inspiroitunut	Innostunut
Turhautunut	Pettynyt	.....	.....	.....

◇ Mitä tämä tunne kertoo sinulle?

◇ Mitä tapahtuisi, jos päästäisit irti tästä tunteesta?

◇ Miltä sinusta tuntuisi, jos pitäisit kiinni tästä tunteesta?

◇ Voitko vaikuttaa syihin, jotka saavat sinut tuntemaan niin? Mitä luulet, kuinka kauan tämä tunne kestää? Onko tällä tunteella ja tilanteella merkitystä huomenna tai myöhemmin?

◇ Mistä olet tänään kiitollinen? Kirjoita kolme asiaa.

◇ Mikä on paras hetki sinun päivässäsi?

"KUKAAN EI OLE KYNELIESI ARVOINEN JA SE JOKA ON, EI HALVA  
SINUN ITKEVÄN."

GABRIEL GARCÍA MÁRQUEZ, KIRJAILIJA (KOLUMBIA)

# PÄIVÄN FIILIS

Anna tunteen tulla, mutta älä jää siihen kiinni. Tunnista se. Hyväksy se. Vapauta se.

Havainnoi itseäsi hetken: Miltä sinusta tuntuu tänään?

Positiivinen	Kiitollinen	Syylinen	Onneton	Turvaton
Vihainen	Ärsyyntynyt	Hermostunut	Motivoitunut	Rakastettu
Luottavainen	Skeptinen	Tylsistynyt	Turvallinen	Negatiivinen
Eloisa	Vahva	Rauhallinen	Jännittynyt	Heikko
Onnellinen	Stressaantunut	Surullinen	Energinen	Tyytyväinen
Epävarma	Rentoutunut	Voimaantunut	Inspiroitunut	Innostunut
Turhautunut	Pettynyt	.....	.....	.....

◇ Mitä tämä tunne kertoo sinulle?

◇ Mitä tapahtuisi, jos päästäisit irti tästä tunteesta?

◇ Miltä sinusta tuntuisi, jos pitäisit kiinni tästä tunteesta?

◇ Voitko vaikuttaa syihin, jotka saavat sinut tuntemaan niin? Mitä luulet, kuinka kauan tämä tunne kestää? Onko tällä tunteella ja tilanteella merkitystä huomenna tai myöhemmin?

◇ Mistä olet tänään kiitollinen? Kirjoita kolme asiaa.

◇ Mikä on paras hetki sinun päivässäsi?

"ME EMME EDES TIEDÄ, KUINKA VAHVOJA OLEMME, ENNEN  
KUIN MEIDÄN ON TUOTAVA KÄTKETTY VAHVUUTEMME ESIIN.  
MURHENÄYTELMIEN, SODAN JA PUUTTEEN AIKONA IHMISET TEKEVÄT  
HÄMMÄSTYTTÄVIÄ ASIOITA. IHMISEN KYKY SELVIYTYÄ JA UUSIUTUA ON  
KUNNIOITUSTA HERÄTTÄVÄ."

ISABEL ALLENDE, KIRJAILIJA (CHILE)

## MINUN TUKIVERKOSTONI

**K**uka tarvitsee tukiverkostoa? Me kaikki tarvitsemme! Hyvä sosiaalinen tukiverkosto on välttämätön mielenterveydelle ja hyvinvoinnille. On tärkeää, että pystymme jakamaan ajatuksiamme ja tunteitamme jonkun läheisen kanssa. Usein oletamme, että ihmiset tietävät, mitä elämässämme on meneillään. Ehkä ajattelemme, että kukaan ei ymmärrä, koska he eivät itse ole käyneet samaa läpi. Ehkä koemme, että kulttuurierot vaikeuttavat kommunikaatiota. Jos et itse kerro, mitä mielessäsi pyörii, ihmisten on vaikea tietää, mitä käyt läpi ja miten he voisivat mahdollisesti tukea sinua.

Jos sinun ystäväsi tai tuttusi kamppailisi jonkin asian kanssa ja tarvitsisi tukea, haluaisitko sinä tietää ja auttaa? Mieti, ketkä ovat tärkeitä ihmisiä elämässäsi. He voivat olla läheisiä tai vähemmän läheisiä.

## TUKIVERKOSTON KARTOITTAMINEN JA RAKENTAMINEN

Kun luot omaa tukiverkostoasi, on hyvä miettiä, että siinä on mukana erilaisia ihmisiä. Monipuolinen verkosto auttaa sinua näkemään asioita eri näkökulmista. Erilaisten ihmisten joukko varmistaa myös sen, ettet nojaa vain yhteen tai kahteen ihmiseen ja uuvuta heitä huolillasi. Mieti ennen verkoston luomista, millaisia ihmisiä ympärilläsi on jo nyt. Tunnista, millaisia vahvuuksia heillä on ja miten he voivat sinua tukea. Sitten voit alkaa laajentamaan tarpeen mukaan.

Esimerkkejä tukiverkostoista: perheenjäsenet, ystävät, kollegat, naapurit, satunnaiset tuttavat ja ystävien ystävät, sosiaalityöntekijä, henkilökohtainen valmentaja, opettaja, yhteisö eli urheiluseura, uskonnolliset yhteisöt, vertaistukiryhmä, sosiaalisen median ryhmä jne.



### HUOMAUTUS

Muista, että tukiverkostosi ihmiset ja heidän merkityksensä sinun elämässäsi voivat muuttua riippuen elämäntilanteestasi, ja se on täysin ok. Tukeutuminen läheisiin on usein luontevaa ja tärkeää, mutta on hyvä muistaa, että meidän kaikkien on kunnioitettava rajojamme. Emme voi odottaa, että muut korjaavat ongelmamme tai tekevät asioita puolestamme. Kysy itseltäsi, mitä toisen auttaminen merkitsee sinulle.

## KARTOITAN VERKOSTOA



Millainen nykyinen tukiverkkoni on? Keitä siihen kuuluu?

Large empty rounded rectangular box for writing the answer to the question: "Millainen nykyinen tukiverkkoni on? Keitä siihen kuuluu?"



Mitkä ovat heidän vahvuutensa?

Large empty rounded rectangular box for writing the answer to the question: "Mitkä ovat heidän vahvuutensa?"

## RAKENNAN VERKOSTOA



Millaista tukea tarvitsen?

Mistä löydän sen?

Mitä haasteita näen tuen löytämisessä?

# PÄIVÄN FIILIS

Anna tunteen tulla, mutta älä jää siihen kiinni. Tunnista se. Hyväksy se. Vapauta se.

Havainnoi itseäsi hetken: Miltä sinusta tuntuu tänään?

Positiivinen	Kiitollinen	Syylinen	Onneton	Turvaton
Vihainen	Ärsyyntynyt	Hermostunut	Motivoitunut	Rakastettu
Luottavainen	Skeptinen	Tylsistynyt	Turvallinen	Negatiivinen
Eloisa	Vahva	Rauhallinen	Jännittynyt	Heikko
Onnellinen	Stressaantunut	Surullinen	Energinen	Tyytyväinen
Epävarma	Rentoutunut	Voimaantunut	Inspiroitunut	Innostunut
Turhautunut	Pettynyt	.....	.....	.....

◇ Mitä tämä tunne kertoo sinulle?

◇ Mitä tapahtuisi, jos päästäisit irti tästä tunteesta?

◇ Miltä sinusta tuntuisi, jos pitäisit kiinni tästä tunteesta?

◇ Voitko vaikuttaa syihin, jotka saavat sinut tuntemaan niin? Mitä luulet, kuinka kauan tämä tunne kestää? Onko tällä tunteella ja tilanteella merkitystä huomenna tai myöhemmin?

◇ Mistä olet tänään kiitollinen? Kirjoita kolme asiaa.

◇ Mikä on paras hetki sinun päivässäsi?

"MYRKYLLISET IHMISET SAAVAT AJATTELEMAAN, ETTÄ MEILLÄ ON  
JOTAKIN HAMPAANKOLOSSA, KUN TOSIASIASSA YRITÄMME PITÄÄ  
HUOLTA RAJOISTAMME."

MEL ROBBINS, KIRJAILIJA (USA)

# PÄIVÄN FIILIS

Anna tunteen tulla, mutta älä jää siihen kiinni. Tunnista se. Hyväksy se. Vapauta se.

Havainnoi itseäsi hetken: Miltä sinusta tuntuu tänään?

Positiivinen	Kiitollinen	Syylinen	Onneton	Turvaton
Vihainen	Ärsyyntynyt	Hermostunut	Motivoitunut	Rakastettu
Luottavainen	Skeptinen	Tylsistynyt	Turvallinen	Negatiivinen
Eloisa	Vahva	Rauhallinen	Jännittynyt	Heikko
Onnellinen	Stressaantunut	Surullinen	Energinen	Tyytyväinen
Epävarma	Rentoutunut	Voimaantunut	Inspiroitunut	Innostunut
Turhautunut	Pettynyt	.....	.....	.....

◇ Mitä tämä tunne kertoo sinulle?

◇ Mitä tapahtuisi, jos päästäisit irti tästä tunteesta?

◇ Miltä sinusta tuntuisi, jos pitäisit kiinni tästä tunteesta?

◇ Voitko vaikuttaa syihin, jotka saavat sinut tuntemaan niin? Mitä luulet, kuinka kauan tämä tunne kestää? Onko tällä tunteella ja tilanteella merkitystä huomenna tai myöhemmin?

◇ Mistä olet tänään kiitollinen? Kirjoita kolme asiaa.

◇ Mikä on paras hetki sinun päivässäsi?

"PIDÄ AINA USKOSI, RAKKAUTESI JA PÄÄTTÄVÄISYYTESI MUKANASI."

SERHIY ZHADAN - KIRJAILIJA - UKRAINA

# PÄIVÄN FIILIS

Anna tunteen tulla, mutta älä jää siihen kiinni. Tunnista se. Hyväksy se. Vapauta se.

Havainnoi itseäsi hetken: Miltä sinusta tuntuu tänään?

Positiivinen	Kiitollinen	Syylinen	Onneton	Turvaton
Vihainen	Ärsyyntynyt	Hermostunut	Motivoitunut	Rakastettu
Luottavainen	Skeptinen	Tylsistynyt	Turvallinen	Negatiivinen
Eloisa	Vahva	Rauhallinen	Jännittynyt	Heikko
Onnellinen	Stressaantunut	Surullinen	Energinen	Tyytyväinen
Epävarma	Rentoutunut	Voimaantunut	Inspiroitunut	Innostunut
Turhautunut	Pettynyt	.....	.....	.....

- ◇ Mitä tämä tunne kertoo sinulle?
- ◇ Mitä tapahtuisi, jos päästäisit irti tästä tunteesta?
- ◇ Miltä sinusta tuntuisi, jos pitäisit kiinni tästä tunteesta?
- ◇ Voitko vaikuttaa syihin, jotka saavat sinut tuntemaan niin? Mitä luulet, kuinka kauan tämä tunne kestää? Onko tällä tunteella ja tilanteella merkitystä huomenna tai myöhemmin?
- ◇ Mistä olet tänään kiitollinen? Kirjoita kolme asiaa.
- ◇ Mikä on paras hetki sinun päivässäsi?

"MUSIIKISSA ON SE HYVÄ PUOLI, ETTÄ KUN SE OSUU, SE EI SATU."

BOB MARLEY, LAULAJA (JAMAICA)

## HYVÄT IHMISSUHTEET TARVITSEVAT MYÖS RAJOJA

Vahvat ja hyvät ihmissuhteet ovat tärkeitä hyvinvoinnille. Niihin kuuluvat suhde itseen, suhde perheeseen, ystäviin, työpaikkaan tai kouluun, yhteisöön ja koko yhteiskuntaan. Myös kuuluvuuden tunne on olennainen osa mielenterveyttä. Kaikenlaiset suhteet ovat tärkeitä, olivatpa ne sitten romanttisia, ystävyys-, perhe- tai työsuhteita. Terveet ihmissuhteet helpottavat yksinäisyyden tunnetta ja eristäytymistä. On kuitenkin hyvä tunnistaa, että onnettomat ja kuluttavat suhteet ovat haitallisempia kuin yksin oleminen.

Toimivia ihmissuhteita rakentava ihminen:

- kunnioittaa rajoja
- kuuntelee toista tuomitsematta, antaa tilaa ja tukea
- antaa aikaa toiselle
- on läsnä: kun ollaan perheen tai ystävän kanssa, keskitytään hetkeen puhelimen tai työ sähköpostien sijaan
- voi vapaasti ja turvallisesti ilmaista tunteitaan ja olla rehellinen

### HYVINVOIVAN IHMISSUHTEEN MERKIT

Avoin kommunikointi  
Toisen kunnioitus  
Vahva luottamus  
Jaetut arvot  
Realistiset odotukset  
Nautitte yhteisestä ajasta  
Nautitte myös omasta ajasta  
Inspiroitte ja tuette toisianne  
Kyky käsitellä erimielisyyksiä  
Terveet rajat  
Sinulla on osallisuuden tunne  
Olet oma itsesi  
Tunnet olosi turvalliseksi  
Yhteinen päätöksenteko  
Rakentava palaute

### PAHOINVOIVAN IHMISSUHTEEN MERKIT

Säännöllinen kritiikki  
Tunne, että sinua alistetaan ja syllistetään  
Läheisyyden katoaminen  
Kunnioituksen puute  
Kommunikointiongelmät  
Nöyryytys  
Epäturvallinen olo  
Valehtelu  
Väkivallalla uhkailu  
Fyysinen ja / tai henkinen väkivalta  
Uhkailu ja pelottelu  
Taloudellinen kontrollointi  
Manipulointi  
Jatkuva syyttäminen  
Anteeksipyytämättömyys

Omien rajojen asettaminen on tärkeää kaikissa ihmissuhteissa. Kun osaat asettaa rajasi, se nostaa itsetuntoasi ja itseluottamustasi sekä lisää sisäistä tasapainoasi. Henkilökohtaiset rajat ovat niitä fyysisiä ja emotionaalisia rajoja, jotka sinun täytyy itse luoda. Niiden avulla voit olla turvallisessa vuorovaikutuksessa toisiin ihmisiin. Se ei tarkoita, että rakennat muurin tai et päästä ihmisiä lähellesi. Se tarkoittaa, että otat vastuun omista teoistasi ja tunteistasi sekä samalla annat toisten ottaa vastuun itsestään. Silloin kun rajat ovat epäselvät, myös vastuut tuntuvat epäselviltä. Terveet rajat tarkoittavat sitä, että tiedät, kuka olet, mitä haluat ja mitä arvostat.

### KUINKA HUOLEHDIN RAJOISTANI?

Tunnista tarpeesi ja millaiset rajat haluat.



Kerro mitä tarvitset rakentavalla tavalla ja kunnioittavasti.



Hengitä, järjestä uudelleen ja ylläpidä voimakkaasti ja itsevarmasti.



Pidä asia yksinkertaisena - ole varma itsestäsi - sinun ei tarvitse yliselittää.

Kerro perustellusti, miksi se on tärkeää.



Kunnioita myös muiden tarpeita.

# PÄIVÄN FIILIS

Anna tunteen tulla, mutta älä jää siihen kiinni. Tunnista se. Hyväksy se. Vapauta se.

Havainnoi itseäsi hetken: Miltä sinusta tuntuu tänään?

Positiivinen	Kiitollinen	Syylinen	Onneton	Turvaton
Vihainen	Ärsyyntynyt	Hermostunut	Motivoitunut	Rakastettu
Luottavainen	Skeptinen	Tylsistynyt	Turvallinen	Negatiivinen
Eloisa	Vahva	Rauhallinen	Jännittynyt	Heikko
Onnellinen	Stressaantunut	Surullinen	Energinen	Tyytyväinen
Epävarma	Rentoutunut	Voimaantunut	Inspiroitunut	Innostunut
Turhautunut	Pettynyt	.....	.....	.....

◇ Mitä tämä tunne kertoo sinulle?

◇ Mitä tapahtuisi, jos päästäisit irti tästä tunteesta?

◇ Miltä sinusta tuntuisi, jos pitäisit kiinni tästä tunteesta?

◇ Voitko vaikuttaa syihin, jotka saavat sinut tuntemaan niin? Mitä luulet, kuinka kauan tämä tunne kestää? Onko tällä tunteella ja tilanteella merkitystä huomenna tai myöhemmin?

◇ Mistä olet tänään kiitollinen? Kirjoita kolme asiaa.

◇ Mikä on paras hetki sinun päivässäsi?

"SINUN ON OPITTAVA TUNTEMAAN ITSESI. SINUN ON TIEDETTÄVÄ, MIKÄ SAA TAIKAVOIMASI SYTTYMÄÄN, SIELUSI ROIHUAMAAN JA RYHTYMÄÄN RAKKAUDEN ULTAISIIN TEKÖIHIN. SINUN ON TUNNETTAVA ITSESI NIIN HYVIN, ETTEI EDES SATA ÄÄNTÄ PYSTY PEITTÄMÄÄN ALLEEN SINUN ÄÄNTÄSI. SINUN ON OTETTAVA OHJAKSET KÄSIISI JA OLTAVA OMA ITSESI, SILLÄ TÄMÄ ON SINUN JA VAIN SINUN MATKASI. KUKAAN EI VOI TEHDÄ SITÄ SINUN PUOLESTASI JA SINÄ YKSIN PÄÄTÄT, KUN OLET VALMIS ALOITTAMAAN. UNOHDA ITSESI, OPI TAAS TUNTEMAAN ITSESI, LÄPIKOTAISIN, JA RAKASTA ITSEÄSI TAI VAARANA ON, ETTÄ MUUT ASETTAVAT RAJASI JA LOPULTA MYRKYTTÄVÄT ELÄMÄSI. JA SE ON YHTÄ KUIN KUOLEMA."

IJEOMA UMEBINYUO, RUNOILIJTA (NIGERIA)

# PÄIVÄN FIILIS

Anna tunteen tulla, mutta älä jää siihen kiinni. Tunnista se. Hyväksy se. Vapauta se.

Havainnoi itseäsi hetken: Miltä sinusta tuntuu tänään?

Positiivinen	Kiitollinen	Syylinen	Onneton	Turvaton
Vihainen	Ärsyyntynyt	Hermostunut	Motivoitunut	Rakastettu
Luottavainen	Skeptinen	Tylsistynyt	Turvallinen	Negatiivinen
Eloisa	Vahva	Rauhallinen	Jännittynyt	Heikko
Onnellinen	Stressaantunut	Surullinen	Energinen	Tyytyväinen
Epävarma	Rentoutunut	Voimaantunut	Inspiroitunut	Innostunut
Turhautunut	Pettynyt	.....	.....	.....

◇ Mitä tämä tunne kertoo sinulle?

◇ Mitä tapahtuisi, jos päästäisit irti tästä tunteesta?

◇ Miltä sinusta tuntuisi, jos pitäisit kiinni tästä tunteesta?

◇ Voitko vaikuttaa syihin, jotka saavat sinut tuntemaan niin? Mitä luulet, kuinka kauan tämä tunne kestää? Onko tällä tunteella ja tilanteella merkitystä huomenna tai myöhemmin?

◇ Mistä olet tänään kiitollinen? Kirjoita kolme asiaa.


◇ Mikä on paras hetki sinun päivässäsi?

"JOS ITKET, KOSKA ELÄMÄSTÄSI ON KADONNUT AURINKO, KYNELEESI  
ESTÄVÄT SINUA NÄKEMÄSTÄ TÄHDET."

RABINDRANATH TAGORE, RUNOILIJÄ (INTIA)

## TAIDE JA KULTTUURI

Monet tutkimukset ovat osoittaneet, että taiteella ja kulttuurilla on positiivisia vaikutuksia terveyteen ja sosiaalisiin verkostoihin. Taide ja luova toiminta ovat erilaisia, hauskojakin tapoja ilmaista ja puhua tunteista sekä vapautua stressistä. Taiteen ja kulttuurin kautta luodut sosiaaliset suhteet auttavat erilaisten haasteiden, kuten ikääntyminen tai yksinäisyys, kanssa. Taiteella ja kulttuurilla tarkoitetaan erityyppisiä kuvataiteen osa-alueita ja esittävää taidetta, kuten käsityötaidetta, veistoksia, digitaalista taidetta, kirjoittamista, tanssia, elokuvia, kirjallisuutta, musiikkia, laulamista, maalaamista, valokuvausta sekä museoissa, konserteissa ja teatterissa käymistä jne.



Millaisesta taide- ja kulttuuritoiminnasta sinä pidät?

Mitä ne tarkoittavat sinulle?

Miltä sinusta tuntuu, kun osallistut taide- ja kulttuuritapahtumiin?

Mistä löydät tällaista toimintaa?



# PÄIVÄN FIILIS

Anna tunteen tulla, mutta älä jää siihen kiinni. Tunnista se. Hyväksy se. Vapauta se.

Havainnoi itseäsi hetken: Miltä sinusta tuntuu tänään?

Positiivinen	Kiitollinen	Syylinen	Onneton	Turvaton
Vihainen	Ärsyyntynyt	Hermostunut	Motivoitunut	Rakastettu
Luottavainen	Skeptinen	Tylsistynyt	Turvallinen	Negatiivinen
Eloisa	Vahva	Rauhallinen	Jännittynyt	Heikko
Onnellinen	Stressaantunut	Surullinen	Energinen	Tyytyväinen
Epävarma	Rentoutunut	Voimaantunut	Inspiroitunut	Innostunut
Turhautunut	Pettynyt	.....	.....	.....

◇ Mitä tämä tunne kertoo sinulle?

◇ Mitä tapahtuisi, jos päästäisit irti tästä tunteesta?

◇ Miltä sinusta tuntuisi, jos pitäisit kiinni tästä tunteesta?

◇ Voitko vaikuttaa syihin, jotka saavat sinut tuntemaan niin? Mitä luulet, kuinka kauan tämä tunne kestää? Onko tällä tunteella ja tilanteella merkitystä huomenna tai myöhemmin?

◇ Mistä olet tänään kiitollinen? Kirjoita kolme asiaa.

◇ Mikä on paras hetki sinun päivässäsi?

"EN MINÄ OLE MITÄÄN. MINUSTA EI KOSKAAN TULE MITÄÄN. EN  
JAKSA HALUTA OLLA MITÄÄN. PAITSI ETTÄ MINUSSA ON KAIKKI  
MAAILMAN UNELMAT."

FERNANDO PESSOA, RUNOILIJÄ (PORTUGALI)

# PÄIVÄN FIILIS

Anna tunteen tulla, mutta älä jää siihen kiinni. Tunnista se. Hyväksy se. Vapauta se.

Havainnoi itseäsi hetken: Miltä sinusta tuntuu tänään?

Positiivinen	Kiitollinen	Syylinen	Onneton	Turvaton
Vihainen	Ärsyyntynyt	Hermostunut	Motivoitunut	Rakastettu
Luottavainen	Skeptinen	Tylsistynyt	Turvallinen	Negatiivinen
Eloisa	Vahva	Rauhallinen	Jännittynyt	Heikko
Onnellinen	Stressaantunut	Surullinen	Energinen	Tyytyväinen
Epävarma	Rentoutunut	Voimaantunut	Inspiroitunut	Innostunut
Turhautunut	Pettynyt	.....	.....	.....

◇ Mitä tämä tunne kertoo sinulle?

◇ Mitä tapahtuisi, jos päästäisit irti tästä tunteesta?

◇ Miltä sinusta tuntuisi, jos pitäisit kiinni tästä tunteesta?

◇ Voitko vaikuttaa syihin, jotka saavat sinut tuntemaan niin? Mitä luulet, kuinka kauan tämä tunne kestää? Onko tällä tunteella ja tilanteella merkitystä huomenna tai myöhemmin?

◇ Mistä olet tänään kiitollinen? Kirjoita kolme asiaa.

◇ Mikä on paras hetki sinun päivässäsi?

"TAIDE ON VALOKSI MUUTTUNUT HAAVA."

GEORGE BRAQUE, TAITEILIJÄ (RANSKA)

## PIENIÄ ASKELEITA TIETOISEEN LÄSNÄOLOON



Hengitä hitaasti sisään, hengitä ulos, tunne ilman virtaavan kevyesti nenän kautta.



Kiinnitä huomiota aisteihisi: syödessäsi huomaa ruuan hajut, värit ja maut jokaisella suullisella. Huomaa, kuinka ruuan rakenne muuttuu pureskeltaessa.



Tyhjennä mielesi, ole hetki paikallasi.



Jos et pysty keskittymään, tarkkaile ajatuksiasi, tunnista ne ja anna niiden olla. Tuo huomiosi takaisin hengitykseen.



Kuuntele itseäsi tuomitsematta.



Mene ulos, kävele luonnossa ja tarkkaile ympärilläsi olevien asioiden kauneutta.



Anna anteeksi itsellesi jos ajattelet negatiivisesti.



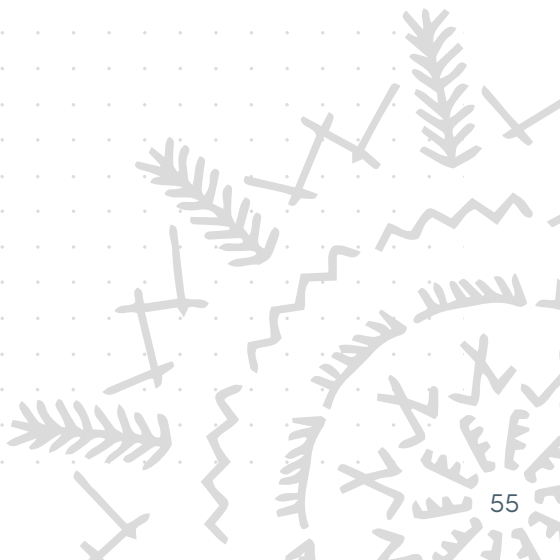
Ole kiitollinen – sano kiitos luonnolle, ihmisille ja asioille.



Ole itsesi. Ole ylpeä itsestäsi. Tunnista asiat, joissa et ehkä ole hyvä, mutta tunnista ja keskity myös asioihin, joissa olet hyvä.



Elämässä on eri vaiheita. Älä ole liian ankara itsellesi. Ota pieniä askeleita kohti positiivista muutosta.



## NUKU HYVIN

Mieli ja keho tarvitsevat unta palautuakseen. Hyvä uni ei tarkoita pelkästään sitä, että nuket paljon. Se tarkoittaa myös hyvää unen laatua. Uni vaikuttaa toimintakykyyn, kommunikointiin ja keskittymiskykyyn. Jos emme nuku riittävästi, se vaikuttaa asioista suoriutumiseen, mielialaan, ihmissuhteisiin ja myös työssä jaksamiseen.

### MISTÄ APUA HYVÄÄN UNEEN?



Nuku joka päivä 7,5–9 tuntia.



Mene nukkumaan samaan aikaan illalla ja herää samaan aikaan aamulla.



Laita puhelin ja tietokone kiinni viimeistään 1 tunti ennen nukkumista.



Syö terveellistä ruokaa ja liiku säännöllisesti. Vältä kuitenkin liikuntaa tai raskaan aterian syömistä liian lähellä nukkumaanmenoa.



Vältä kofeiinia, teetä, alkoholia ja muita päihteitä ennen nukkumaanmenoa.



Vaihda vuodevaatteet säännöllisesti.



Tarkista patjan ja tyynyn laatu. Liian pehmeä vai

liian kova? Jotkut patjat voivat henkilöstä riippuen aiheuttaa fyysisistä kipua ja häiritä unta.



Tuuleta huone ennen nukkumaanmenoa.



Mene kävelylle tai harjoittele syvärentoutumista ennen nukkumaanmenoa. Tämä voi auttaa sinua nukkumaan paremmin. Syvärentoutuminen, stressiä lieventävät hengitystekniikat auttavat sinua vapauttamaan henkiset ja fyysiset jännitteet ja valmistavat sinut hyvään uneen.



Pidä päiväkirjaa nukkumisestasi. Valon määrä, melu, lämpötila ja muut häiriötekijät voivat vaikuttaa nukkumiseesi. Ota huomioon olosuhteet, mielentila, syömis- ja liikuntatottumuksesi, niin näet, mikä sinulle toimii ja mikä ei.



# PÄIVÄN FIILIS

Anna tunteen tulla, mutta älä jää siihen kiinni. Tunnista se. Hyväksy se. Vapauta se.

Havainnoi itseäsi hetken: Miltä sinusta tuntuu tänään?

Positiivinen	Kiitollinen	Syylinen	Onneton	Turvaton
Vihainen	Ärsyyntynyt	Hermostunut	Motivoitunut	Rakastettu
Luottavainen	Skeptinen	Tylsistynyt	Turvallinen	Negatiivinen
Eloisa	Vahva	Rauhallinen	Jännittynyt	Heikko
Onnellinen	Stressaantunut	Surullinen	Energinen	Tyytyväinen
Epävarma	Rentoutunut	Voimaantunut	Inspiroitunut	Innostunut
Turhautunut	Pettynyt	.....	.....	.....

◇ Mitä tämä tunne kertoo sinulle?

◇ Mitä tapahtuisi, jos päästäisit irti tästä tunteesta?

◇ Miltä sinusta tuntuisi, jos pitäisit kiinni tästä tunteesta?

◇ Voitko vaikuttaa syihin, jotka saavat sinut tuntemaan niin? Mitä luulet, kuinka kauan tämä tunne kestää? Onko tällä tunteella ja tilanteella merkitystä huomenna tai myöhemmin?

◇ Mistä olet tänään kiitollinen? Kirjoita kolme asiaa.

◇ Mikä on paras hetki sinun päivässäsi?

"ME OLEMME YHTÄ PYHÄN JA AINUTKERTAISEN MAAN KANSSA. ME  
KAIKKI KUULUMME YHTEEN, JA ME ILOITSEMME YHDESSÄ. ME TUNNEMME  
DADIRIN - JOKA ON SYVÄLLISTÄ KUUNTELEMISTA - SYVÄN LÄHTEEN  
SISÄLLÄMME. ME KUTSUMME SITÄ, JA SE KUTSUU MEITÄ. JA KUN ME  
KUUNTELEMME MAATA, ME EHEDYMME."

MIRIAM-ROSE UNGUNMERR-BAUMANN, ABORIGINAALIAKTIVISTI JA  
TAITEILIJÄ (AUSTRALIA)

# PÄIVÄN FIILIS

Anna tunteen tulla, mutta älä jää siihen kiinni. Tunnista se. Hyväksy se. Vapauta se.

Havainnoi itseäsi hetken: Miltä sinusta tuntuu tänään?

Positiivinen	Kiitollinen	Syylinen	Onneton	Turvaton
Vihainen	Ärsyyntynyt	Hermostunut	Motivoitunut	Rakastettu
Luottavainen	Skeptinen	Tylsistynyt	Turvallinen	Negatiivinen
Eloisa	Vahva	Rauhallinen	Jännittynyt	Heikko
Onnellinen	Stressaantunut	Surullinen	Energinen	Tyytyväinen
Epävarma	Rentoutunut	Voimaantunut	Inspiroitunut	Innostunut
Turhautunut	Pettynyt	.....	.....	.....

◇ Mitä tämä tunne kertoo sinulle?

◇ Mitä tapahtuisi, jos päästäisit irti tästä tunteesta?

◇ Miltä sinusta tuntuisi, jos pitäisit kiinni tästä tunteesta?

◇ Voitko vaikuttaa syihin, jotka saavat sinut tuntemaan niin? Mitä luulet, kuinka kauan tämä tunne kestää? Onko tällä tunteella ja tilanteella merkitystä huomenna tai myöhemmin?

◇ Mistä olet tänään kiitollinen? Kirjoita kolme asiaa.

◇ Mikä on paras hetki sinun päivässäsi?

"ONNI EI TULE VALMIINA. SE ON SEURAVASTA OMASTA TOIMINNASTASI."

DALAI LAMA, HENGELLINEN JOHTAJA (TIBET)

## NYT LIIKUTAAN!

Liikunta vaikuttaa positiivisesti fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin. Liikunnan ei tarvitse tarkoittaa sitä, että käyt kuntosalilla. Jo pieni kävely ulkona antaa energiaa, tuo hyvää mieltä ja lisää keskittymiskykyä. Säännöllinen liikunta vahvistaa terveyttä ja lisää tyytyväisyyden tunnetta elämään. Liikunta virkistää mutta myös rauhoittaa mieltä.

Liikunta:

- vähentää stressiä ja parantaa kykyä hallita sitä
- parantaa unen laatua
- kasvattaa itsetuntoa ja nostaa mielialaa

## MITEN ALOITAN LIIKKUMISEN



Ensimmäinen askel on se, että päätät liikkua. Onneksi olkoon!



Pohdi, miksi liikut: haluatko aloittaa uuden lajin, liikkua liikumisen ilosta, rentoutua, lisätä voimaasi vai vähän kaikkea. Sinulla voi olla monta syytä. Ole luova ja muista, että pieni kävely tai puutarhatyöt ovat nekin liikuntaa.



Aikatauluta päiväsi uudelleen. Mihin aikaan päivästä sinulla on aikaa liikkua? Pohdi, mitä haluat priorisoida.



Mieti, mikä sopii parhaiten sinulle ja kukkarollesi juuri nyt.



Aseta itsellesi sopiva tavoite.



Älä kiirehdi. Aloita vähitellen, että kehosi tottuu uuteen, aktiiviseen elämäntyyliin. Vahvistut pikkuhiljaa ja vältty loukkaantumisilta.



Käytä portaita hissien sijaan koulussa tai töissä tai tee pieni kävelylenkki lounastauolla.



Kulje pyörällä tai jää bussista yksi pysäkki aikaisemmin pois.



Jos olet mieluummin kotona, osallistu virtuaalisesti tunneille tai tee kotityöt, kuten siivous, energisesti ja tarmokkaasti.

## NYT LIIKUTAAN: TAVOITTEEN ASETTAMINEN JA MOTIVAATION SÄILYTTÄMINEN

**K**un haluat aloittaa liikunnan, konkretia auttaa. Onnistut, kun asetat selkeitä tavoitteita. Muista miettiä realistisesti, mitä haluat. Virittäydy positiiviselle mielelle, kun vastaat kysymyksiin.

### PÄÄTAVOITE:

Kirjoita mielessäsi oleva tavoite.

Mitä haluat saavuttaa? Kenen on oltava mukana? Milloin haluat aloittaa?

Onko sinulla tavoitteen saavuttamiseen tarvittavia taitoja? Jos ei, voitko hankkia niitä? Voiko joku auttaa sinua?

### PAIKKA

Missä voit aloittaa? Tarvitsetko tietyn paikan?

## MERKITYS

Miksi asetan tämän tavoitteen nyt? Onko se linjassa muiden tavoitteideni kanssa?

## AIKA

Mikä on nykyinen aikatauluni? Kuinka sisällytän liikkumisen päivittäiseen rutiiniini? Mihin aikaan päivästä voin liikkua? Saatat joutua tekemään muutoksia aikatauluusi ja miettimään uudelleen prioriteettejasi.

Milloin haluan päästä tavoitteeseeni? Onko se realistista?

## HINTA

Onko minulla varaa siihen? Voinko järjestellä jotain menojaani eri tavalla?



Käy tekemäsi muistiinpanot läpi ja mieti, onko suunnitelmasi järkevä vai haluatko vielä harkita jotakin kohtaa uudelleen.

# PÄIVÄN FIILIS

Anna tunteen tulla, mutta älä jää siihen kiinni. Tunnista se. Hyväksy se. Vapauta se.

Havainnoi itseäsi hetken: Miltä sinusta tuntuu tänään?

Positiivinen	Kiitollinen	Syylinen	Onneton	Turvaton
Vihainen	Ärsyyntynyt	Hermostunut	Motivoitunut	Rakastettu
Luottavainen	Skeptinen	Tylsistynyt	Turvallinen	Negatiivinen
Eloisa	Vahva	Rauhallinen	Jännittynyt	Heikko
Onnellinen	Stressaantunut	Surullinen	Energinen	Tyytyväinen
Epävarma	Rentoutunut	Voimaantunut	Inspiroitunut	Innostunut
Turhautunut	Pettynyt	.....	.....	.....

◇ Mitä tämä tunne kertoo sinulle?

◇ Mitä tapahtuisi, jos päästäisit irti tästä tunteesta?

◇ Miltä sinusta tuntuisi, jos pitäisit kiinni tästä tunteesta?

◇ Voitko vaikuttaa syihin, jotka saavat sinut tuntemaan niin? Mitä luulet, kuinka kauan tämä tunne kestää? Onko tällä tunteella ja tilanteella merkitystä huomenna tai myöhemmin?

◇ Mistä olet tänään kiitollinen? Kirjoita kolme asiaa.

◇ Mikä on paras hetki sinun päivässäsi?

"YHTEISÖLLISYDEN AVAIN ON HYVÄKSYMINEN. ITSE ASIASSA  
YKSILÖLLISTEN JA KULTTUURISTEN EROJEMME YLISTÄMINEN ON AVAIN  
MYÖS MAAILMAN RAUHAAN."

SCOTT PECK, PSYKIATRI (USA)

# PÄIVÄN FIILIS

Anna tunteen tulla, mutta älä jää siihen kiinni. Tunnista se. Hyväksy se. Vapauta se.

Havainnoi itseäsi hetken: Miltä sinusta tuntuu tänään?

Positiivinen	Kiitollinen	Syylinen	Onneton	Turvaton
Vihainen	Ärsyyntynyt	Hermostunut	Motivoitunut	Rakastettu
Luottavainen	Skeptinen	Tylsistynyt	Turvallinen	Negatiivinen
Eloisa	Vahva	Rauhallinen	Jännittynyt	Heikko
Onnellinen	Stressaantunut	Surullinen	Energinen	Tyytyväinen
Epävarma	Rentoutunut	Voimaantunut	Inspiroitunut	Innostunut
Turhautunut	Pettynyt	.....	.....	.....

◇ Mitä tämä tunne kertoo sinulle?

◇ Mitä tapahtuisi, jos päästäisit irti tästä tunteesta?

◇ Miltä sinusta tuntuisi, jos pitäisit kiinni tästä tunteesta?

◇ Voitko vaikuttaa syihin, jotka saavat sinut tuntemaan niin? Mitä luulet, kuinka kauan tämä tunne kestää? Onko tällä tunteella ja tilanteella merkitystä huomenna tai myöhemmin?

◇ Mistä olet tänään kiitollinen? Kirjoita kolme asiaa.

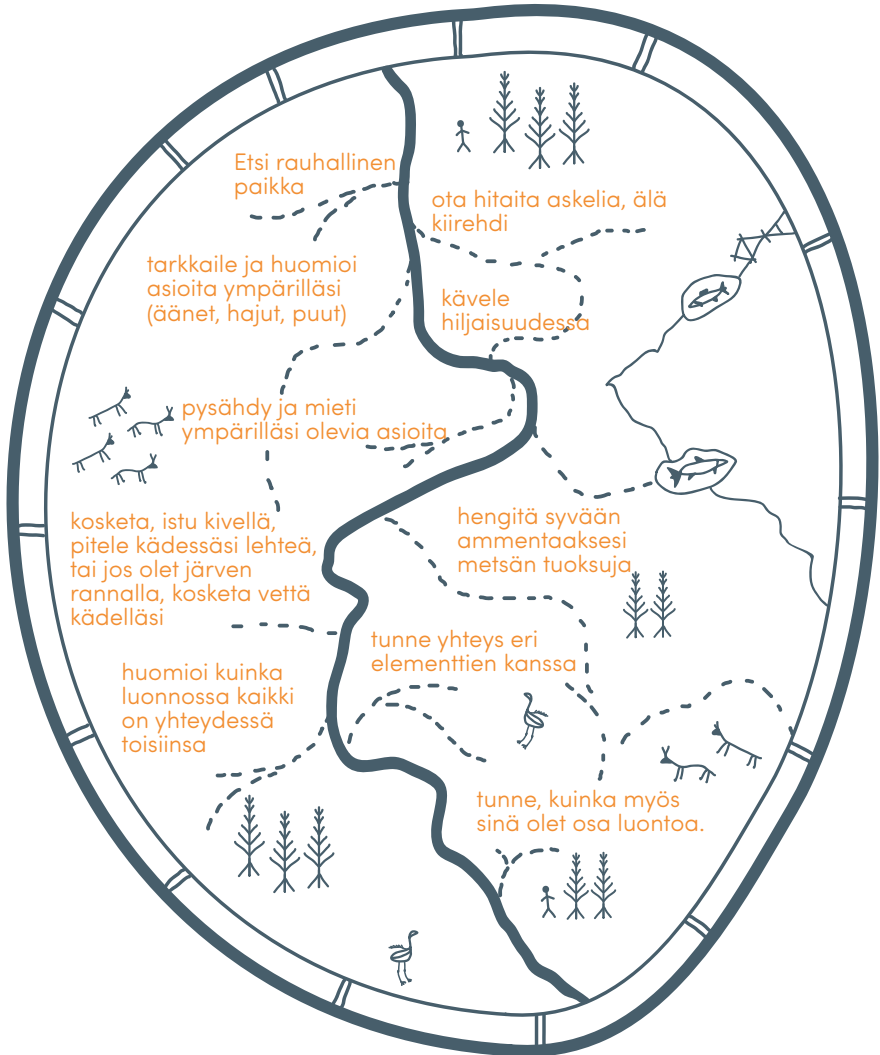
◇ Mikä on paras hetki sinun päivässäsi?

"KOHTAA PUUTTEESI JA HYVÄKSY NE MUTTA ÄLÄ ANNA NIIDEN  
HALLITA SINUA. ANNA NIIDEN OPETTAA SINULLE KÄRSIVÄLLISYYTTÄ,  
LEMPYTTÄ JA OIVALLUSTA."

HELEN KELLER, KIRJAILIJA JA POLIITTINEN AKTIVISTI (USA)

# RAKKAUS LUONTOON - TIETOISEN LÄSNÄOLON METSÄKÄVELY

Japanissa metsäkävelyä kutsutaan nimellä "shinrin-yoku", kirjaimellisesti metsäkylpy. Me kutsumme sitä metsäkävelyksi. Tutkimukset ovat osoittaneet metsässä kävelyn tuomat merkittävät hyödyt psyykkiselle ja fyysiselle hyvinvoinnille. Shinrin-yoku-tutkimuksissa on havaittu, että kahden tunnin kävely metsässä parantaa immuunijärjestelmän toimintaa, vähentää stressihormonien tasoa ja alentaa verenpainetta. Suomessa olemme etuoikeutetussa asemassa, koska luonto on lähellä, vaikka asuisitkin kaupungissa.





# PÄIVÄN FIILIS

Anna tunteen tulla, mutta älä jää siihen kiinni. Tunnista se. Hyväksy se. Vapauta se.

Havainnoi itseäsi hetken: Miltä sinusta tuntuu tänään?

Positiivinen	Kiitollinen	Syylinen	Onneton	Turvaton
Vihainen	Ärsyyntynyt	Hermostunut	Motivoitunut	Rakastettu
Luottavainen	Skeptinen	Tylsistynyt	Turvallinen	Negatiivinen
Eloisa	Vahva	Rauhallinen	Jännittynyt	Heikko
Onnellinen	Stressaantunut	Surullinen	Energinen	Tyytyväinen
Epävarma	Rentoutunut	Voimaantunut	Inspiroitunut	Innostunut
Turhautunut	Pettynyt	.....	.....	.....

◇ Mitä tämä tunne kertoo sinulle?

◇ Mitä tapahtuisi, jos päästäisit irti tästä tunteesta?

◇ Miltä sinusta tuntuisi, jos pitäisit kiinni tästä tunteesta?

◇ Voitko vaikuttaa syihin, jotka saavat sinut tuntemaan niin? Mitä luulet, kuinka kauan tämä tunne kestää? Onko tällä tunteella ja tilanteella merkitystä huomenna tai myöhemmin?

◇ Mistä olet tänään kiitollinen? Kirjoita kolme asiaa.

◇ Mikä on paras hetki sinun päivässäsi?

"JUURET EIVÄT OLE MAISEMASSA, TAI MAASSA TAI KANSASSA... NE  
OVAT SISÄLLÄSI."

ISABEL ALLENDE, KIRJAILIJA (CHILE)

# PÄIVÄN FIILIS

Anna tunteen tulla, mutta älä jää siihen kiinni. Tunnista se. Hyväksy se. Vapauta se.

Havainnoi itseäsi hetken: Miltä sinusta tuntuu tänään?

Positiivinen	Kiitollinen	Syylinen	Onneton	Turvaton
Vihainen	Ärsyyntynyt	Hermostunut	Motivoitunut	Rakastettu
Luottavainen	Skeptinen	Tylsistynyt	Turvallinen	Negatiivinen
Eloisa	Vahva	Rauhallinen	Jännittynyt	Heikko
Onnellinen	Stressaantunut	Surullinen	Energinen	Tyytyväinen
Epävarma	Rentoutunut	Voimaantunut	Inspiroitunut	Innostunut
Turhautunut	Pettynyt	.....	.....	.....

◇ Mitä tämä tunne kertoo sinulle?

◇ Mitä tapahtuisi, jos päästäisit irti tästä tunteesta?

◇ Miltä sinusta tuntuisi, jos pitäisit kiinni tästä tunteesta?

◇ Voitko vaikuttaa syihin, jotka saavat sinut tuntemaan niin? Mitä luulet, kuinka kauan tämä tunne kestää? Onko tällä tunteella ja tilanteella merkitystä huomenna tai myöhemmin?

◇ Mistä olet tänään kiitollinen? Kirjoita kolme asiaa.

◇ Mikä on paras hetki sinun päivässäsi?

"KÄÄNNÄ KASVOSI AURINKOON, JA VARJOT JÄÄVÄT TAAKSESI."

MAORIEN SANANLASKU (UUSI-SEELANTI)

# PÄIVÄN FIILIS

Anna tunteen tulla, mutta älä jää siihen kiinni. Tunnista se. Hyväksy se. Vapauta se.

Havainnoi itseäsi hetken: Miltä sinusta tuntuu tänään?

Positiivinen	Kiitollinen	Syylinen	Onneton	Turvaton
Vihainen	Ärsyyntynyt	Hermostunut	Motivoitunut	Rakastettu
Luottavainen	Skeptinen	Tylsistynyt	Turvallinen	Negatiivinen
Eloisa	Vahva	Rauhallinen	Jännittynyt	Heikko
Onnellinen	Stressaantunut	Surullinen	Energinen	Tyytyväinen
Epävarma	Rentoutunut	Voimaantunut	Inspiroitunut	Innostunut
Turhautunut	Pettynyt	.....	.....	.....

◇ Mitä tämä tunne kertoo sinulle?

◇ Mitä tapahtuisi, jos päästäisit irti tästä tunteesta?

◇ Miltä sinusta tuntuisi, jos pitäisit kiinni tästä tunteesta?

◇ Voitko vaikuttaa syihin, jotka saavat sinut tuntemaan niin? Mitä luulet, kuinka kauan tämä tunne kestää? Onko tällä tunteella ja tilanteella merkitystä huomenna tai myöhemmin?

◇ Mistä olet tänään kiitollinen? Kirjoita kolme asiaa.

◇ Mikä on paras hetki sinun päivässäsi?

"SINUN TEHTÄVÄSI EI OLE ETSIÄ RAKKAUTTA VAAN AINOASTAAN ETSIÄ  
JA LÖYTÄÄ KAIKKI NE ESTEET SISÄLTÄSI, JOTKA OLET RAKENTANUT  
SITÄ VASTAAN."

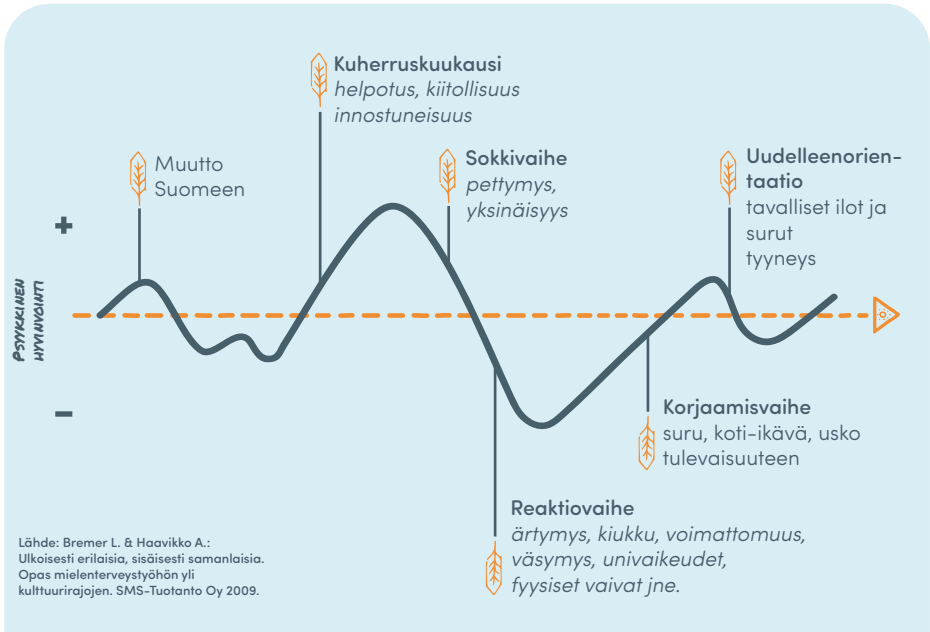
RUMI, SUFIRUNOILIJ (AFGANISTAN / TURKKI)

## KUINKA SELVIYTYÄ VAIKEISTA AJOISTA

Elämässä on aikoja, jolloin koemme, että kaikki on hyvin. Joskus taas tuntuu, että kaikki menee huonosti. Stressi ja erityyppiset kriisit ovat osa elämää. Elämässä voi kohdata monenlaisia asioita, kuten työttömyyden, sodan, avioeron, muuton uuteen maahan, toimeentulon menetyksen, syrjintää tai rakkaan menetyksen. Jotkut meistä ovat myös kokeneet epäoikeudenmukaisuutta erilaisissa tilanteissa. Esimerkkejä sellaisesta voivat olla huonot työolosuhteet, rasismi tai syrjintä sukupuoliseen suuntautumiseen, etniseen, uskonnolliseen, sosioekonomiseen tai poliittiseen taustaan liittyen.

Maahanmuutto on yksi esimerkki, jolloin muuttoprosessista voi tulla stressaava ja elämä voi jopa kriisiytyä. Lähtö omasta kotimaasta, perheen ja ystävien jääminen omaan kotimaahan sekä sopeutuminen uuteen kulttuuriin ja tapoihin voi olla monille haastavaa. Se, miten reagoimme ja käsittelemme eri elämäntilanteita, eroaa ihmisten välillä. Alla on kuvaus maahanmuuttoprosessista ja sen vaiheista. Maahanmuuttoprosessin ymmärtäminen auttaa ymmärtämään mahdollisia haasteita ja emotionaalisia reaktioita, joita voi kohdata maahanmuuton aikana, ja pääsemään niistä yli. Usein helpottaa, kun tietää, että kielteiset tunteet ja reaktiot ovat osa normaalia maahanmuuttoprosessia ja että myös tämä vaihe menee ohi.

### MAAHANMUUTON PSYKKINEN PROSESSI



Lähde: Bremer L. & Haavikko A.:  
Ulkoisesti erilaisia, sisäisesti samanlaisia.  
Opas mielenterveytyöhön yli  
kulttuurirajojen. SMS-Tuotanto Oy 2009.

## Innostunutta odotusta

Uuteen maahan saapuminen on usein myönteistä ja toivon täyteistä aikaa. Tämä alkuvaihe on usein jännittävää. Se saattaa herättää myös pelon tunteita, erityisesti heillä, jotka ovat paenneet sotia tai luonnonkatastrofeja ja ovat joutuneet pakolaisena uuteen maahan. Surun tai uuden kulttuurin vähättelyn tunteet voivat esiintyä rinnakkain kiitollisuuden ja toivon kanssa. Kaikki nämä reaktiot ovat luonnollisia ja ne tulisi tunnistaa osaksi kotoutumisprosessia. Usein tätä ensimmäistä vaihetta kutsutaan "kuherruskuukaudeksi", sillä se merkitsee uuden elämänvaiheen alkua ja tulevaisuus näyttää valoisemmalta.

## Toiveiden ja mahdollisuuksien ristiriita

Uuteen maahan suhtautuminen muuttuu realistisemmaksi, kun ihminen on ollut maassa pidempään: elämisen ongelmiin törmää kaikkialla. Uudessa maassa aletaan nähdä myös huonoja puolia. Koulutukseen ja töihin on vaikea päästä. Oma maa alkaa tuntua joka tavalla hyvältä ja uusi maa huonolta. Tässä vaiheessa ihminen tuntee olonsa usein huonoksi ja kärsii erilaisista vaivoista. Yksinäisyyden ja pettymyksen tunteet ovat yleisiä: Ehkä tänne ei sittenkään kannattanut tulla? Teinkö oikean valinnan?

## Voimakkaita reaktioita ja tunteita

Tulevaisuuden epävarmuus ja rutiinien puuttuminen stressaavat. Uudessa tilanteessa jokaiseen asiaan joutuu keskittymään, mikä vie voimia ja energiaa. Tämä on psyykkisesti erittäin raskasta. Samaan aikaan suvun ja vanhojen ystävien tilalle pitäisi löytää uusia ihmissuhteita. Sopivaa työtä ei ehkä heti löydy ja vaikeuksia voi olla myös asumisen, ja rahan kanssa. Tämä herättää yleensä voimakkaita reaktioita ja tunteita, jotka voivat tuntua pelottaviltakin. Voimakkaatkin tunteet ovat kuitenkin ymmärrettävä ja normaali osa sopeutumista. Usein helpottaa, kun tietää, että kielteiset tunteet ovat osa normaalia maahanmuuttoprosessia ja myös tämä vaihe menee ohi.

## Suunta ylöspäin kohti tasapainoa

Pikku hiljaa uudessa maassa aletaan nähdä myönteisiä asioita ja suhtautuminen tulevaisuuteen on positiivisempaa. Usko mahdollisuuksiin selviytyä vaikeuksista huolimatta alkaa palata. Elämään uudessa maassa uskalletaan panostaa sekä tunteiden että tekojen tasolla. Aletaan esimerkiksi rakentaa pysyviä ystävyysuhteita tai suunnitella oman asunnon hankkimista. On tärkeää muistaa, että siirtyminen taaksepäin on tilapäistä ja matka eteenpäin jatkuu.

Pohjimmainen tunne tässä vaiheessa on usein suru, joka tuntuu myös koti-ikäväenä. Sureminen on luonnollista ja jopa välttämätöntä. Entisestä täytyy luopua että voi suuntautua uuteen. Vasta kun on surrut asioita, jotka on menettänyt, voi katsoa tulevaisuuteen ja niihin mahdollisuuksiin, joita uusi kotimaa tarjoaa. Sureminen on merkki siitä, että on valmis jatkamaan eteenpäin.

Ihmisinä meillä kaikilla on kykyjä, voimavaroja, myötätuntoa sekä sopeutumiskykyä, lukuisia asioita, jotka auttavat meitä selviytymään eri tilanteista. Voimavarojen tunnistaminen, käyttäminen ja vahvistaminen on jatkuva prosessi, joka auttaa meitä sopeutumaan elämässämme kohtaamiimme vaikeisiin kokemuksiin.



**P**ohdi hetki sitä, millaiset asiat ovat auttaneet ja tukeneet sinua vaikeassa elämäntilanteessa? Minkälaisia selviytymistaitoja tunnistat itsessäsi?

# SELVIITYMISTAITOT

Emme usein voi valita, mitä meille tapahtuu, mutta periaatteessa voimme valita, miten suhtaudumme tapahtuneeseen. Käytännössä se ei ole aina helppoa, mutta hyvä puoli on se, että resilienssiä eli selviytymiskykyä voidaan oppia ja kehittää, kuten monia muitakin elämäntaitoja. Alla on esitelty joitain keskeisiä selviytymistaitoja:

## HENKINEN

- Haen turvaa ja toivoa uskonnasta, aatteista ja arvoista
- Pohdin elämän merkitystä
- rukoilen, mietiskelen, hiljennyn

## FYSIOLOGINEN

- Lähden lenkille ja ulkoilemaan
- Harrastan lempiliikuntalajiani
- Rentoudun
- Syön hyvin
- Nukun riittävästi

## LUOVA

- Käytän mielikuvitustani
- Ajattelen myönteisesti
- Kuuntele itseäni
- Etsin uusia tapoja toimia

## ÄLYLLINEN

- Hankin asioista lisätietoa
- Teen suunnitelmia
- Kirjoitan asioita ylös
- Ratkaisen pulmia
- Teen listoja

## SOSIAALINEN

- Vietän aikaa kavereiden kanssa
- Harrastan porukoissa
- Otan vastaan tukea ja tuen myös muita
- Jaan kokemuksia muiden kanssa

## TUNTEELLINEN

- Nauran, itken, iloitsen
- Kerron tunteistani
- Ilmaisen itseäni ja tunteitani: tanssin, soitan, piirrän, maalaan, nikkaroin, kokkaan

# PÄIVÄN FIILIS

Anna tunteen tulla, mutta älä jää siihen kiinni. Tunnista se. Hyväksy se. Vapauta se.

Havainnoi itseäsi hetken: Miltä sinusta tuntuu tänään?

Positiivinen	Kiitollinen	Syylinen	Onneton	Turvaton
Vihainen	Ärsyyntynyt	Hermostunut	Motivoitunut	Rakastettu
Luottavainen	Skeptinen	Tylsistynyt	Turvallinen	Negatiivinen
Eloisa	Vahva	Rauhallinen	Jännittynyt	Heikko
Onnellinen	Stressaantunut	Surullinen	Energinen	Tyytyväinen
Epävarma	Rentoutunut	Voimaantunut	Inspiroitunut	Innostunut
Turhautunut	Pettynyt	.....	.....	.....

◇ Mitä tämä tunne kertoo sinulle?

◇ Mitä tapahtuisi, jos päästäisit irti tästä tunteesta?

◇ Miltä sinusta tuntuisi, jos pitäisit kiinni tästä tunteesta?

◇ Voitko vaikuttaa syihin, jotka saavat sinut tuntemaan niin? Mitä luulet, kuinka kauan tämä tunne kestää? Onko tällä tunteella ja tilanteella merkitystä huomenna tai myöhemmin?

◇ Mistä olet tänään kiitollinen? Kirjoita kolme asiaa.

◇ Mikä on paras hetki sinun päivässäsi?

"MITÄ KYKENEVÄMPI ON JÄTTÄMÄÄN OMAN KULTTUURISEN KOTINSA,  
SITÄ HELPOMPI ON ARVIOIDA TUOTA KOTIMAATA SEKÄ KOKO MAAILMAA  
JALOMIELISESTI JA TIETYN VÄLIMATKAN PÄÄSTÄ, MIKÄ KERTOO TODELLISESTA  
NÄKEMYKSESTÄ. SAMALLA LÄHEISYDEN JA ETÄISYDEN YHDISTELMÄLLÄ ON  
MYÖS HELPOMPI ARVIOIDA ITSEÄÄN JA VIERAITA KULTTUUREJA."

EDWARD W. SAID, KIRJAILIJA (PALESTIINA)

# PÄIVÄN FIILIS

Anna tunteen tulla, mutta älä jää siihen kiinni. Tunnista se. Hyväksy se. Vapauta se.

Havainnoi itseäsi hetken: Miltä sinusta tuntuu tänään?

Positiivinen	Kiitollinen	Syylinen	Onneton	Turvaton
Vihainen	Ärsyyntynyt	Hermostunut	Motivoitunut	Rakastettu
Luottavainen	Skeptinen	Tylsistynyt	Turvallinen	Negatiivinen
Eloisa	Vahva	Rauhallinen	Jännittynyt	Heikko
Onnellinen	Stressaantunut	Surullinen	Energinen	Tyytyväinen
Epävarma	Rentoutunut	Voimaantunut	Inspiroitunut	Innostunut
Turhautunut	Pettynyt	.....	.....	.....

◇ Mitä tämä tunne kertoo sinulle?

◇ Mitä tapahtuisi, jos päästäisit irti tästä tunteesta?

◇ Miltä sinusta tuntuisi, jos pitäisit kiinni tästä tunteesta?

◇ Voitko vaikuttaa syihin, jotka saavat sinut tuntemaan niin? Mitä luulet, kuinka kauan tämä tunne kestää? Onko tällä tunteella ja tilanteella merkitystä huomenna tai myöhemmin?

◇ Mistä olet tänään kiitollinen? Kirjoita kolme asiaa.

◇ Mikä on paras hetki sinun päivässäsi?

"ITSE KULLEKIN ON TUTTUA SE, ETTÄ ILTAINEN PULMALLINEN  
PROBLEEMA RATKEAA ITSEKSEEN AAMULLA, KUNHAN UNEN KOMITEA  
ON SAANUT PUUHAILLA SEN KIMPUSSA AIKANSÄ."

JOHN STEINBECK, KIRJAILIJA (USA)

# PÄIVÄN FIILIS

Anna tunteen tulla, mutta älä jää siihen kiinni. Tunnista se. Hyväksy se. Vapauta se.

Havainnoi itseäsi hetken: Miltä sinusta tuntuu tänään?

Positiivinen	Kiitollinen	Syylinen	Onneton	Turvaton
Vihainen	Ärsyyntynyt	Hermostunut	Motivoitunut	Rakastettu
Luottavainen	Skeptinen	Tylsistynyt	Turvallinen	Negatiivinen
Eloisa	Vahva	Rauhallinen	Jännittynyt	Heikko
Onnellinen	Stressaantunut	Surullinen	Energinen	Tyytyväinen
Epävarma	Rentoutunut	Voimaantunut	Inspiroitunut	Innostunut
Turhautunut	Pettynyt	.....	.....	.....

◇ Mitä tämä tunne kertoo sinulle?

◇ Mitä tapahtuisi, jos päästäisit irti tästä tunteesta?

◇ Miltä sinusta tuntuisi, jos pitäisit kiinni tästä tunteesta?

◇ Voitko vaikuttaa syihin, jotka saavat sinut tuntemaan niin? Mitä luulet, kuinka kauan tämä tunne kestää? Onko tällä tunteella ja tilanteella merkitystä huomenna tai myöhemmin?

◇ Mistä olet tänään kiitollinen? Kirjoita kolme asiaa.

◇ Mikä on paras hetki sinun päivässäsi?

"MIKÄÄN EI OLE ARVOKKAAMPAA KUIN NAURU. ON VOIMAUTTAVAA  
NAURAA JA VAPAUTUA, TUNTEA ITSENSÄ KEVYEKSI."

FRIDA KAHLO, TAITEILIJÄ (MEKSIKO)



## LÄHEISEN TUKEMINEN KRIISIN KOHDATESSA



Kysy häneltä, miten hän voi.



Ole läsnä.



Huolehdi perustarpeista: ruoka, juoma ja lämpö.



Kuuntele myötätuntoisesti ja tuomitsematta.



Jos hän ei halua apua tai puhua asiasta, älä kritisoi häntä. Kerro että olet apuna tarvittaessa.



Tarkista, että läheisesi on ok. Soita tai vieraile hänen luonaan.



Jotkut tilanteet ja keskustelut ovat liian kuormittavia ystäville ja perheelle. Näissä tilanteissa ohjaa läheisesi ammattiavun piiriin.

A large area of dotted lines for writing notes.



# PÄIVÄN FIILIS

Anna tunteen tulla, mutta älä jää siihen kiinni. Tunnista se. Hyväksy se. Vapauta se.

Havainnoi itseäsi hetken: Miltä sinusta tuntuu tänään?

Positiivinen	Kiitollinen	Syylinen	Onneton	Turvaton
Vihainen	Ärsyyntynyt	Hermostunut	Motivoitunut	Rakastettu
Luottavainen	Skeptinen	Tylsistynyt	Turvallinen	Negatiivinen
Eloisa	Vahva	Rauhallinen	Jännittynyt	Heikko
Onnellinen	Stressaantunut	Surullinen	Energinen	Tyytyväinen
Epävarma	Rentoutunut	Voimaantunut	Inspiroitunut	Innostunut
Turhautunut	Pettynyt	.....	.....	.....

◇ Mitä tämä tunne kertoo sinulle?

◇ Mitä tapahtuisi, jos päästäisit irti tästä tunteesta?

◇ Miltä sinusta tuntuisi, jos pitäisit kiinni tästä tunteesta?

◇ Voitko vaikuttaa syihin, jotka saavat sinut tuntemaan niin? Mitä luulet, kuinka kauan tämä tunne kestää? Onko tällä tunteella ja tilanteella merkitystä huomenna tai myöhemmin?

◇ Mistä olet tänään kiitollinen? Kirjoita kolme asiaa.

◇ Mikä on paras hetki sinun päivässäsi?

"KUN LÄHTEE SUTTA PAKOON, TULEE KARHU VASTAAN."

SUOMALAINEN SANANLASKU (SUOMI)

# PÄIVÄN FIILIS

Anna tunteen tulla, mutta älä jää siihen kiinni. Tunnista se. Hyväksy se. Vapauta se.

Havainnoi itseäsi hetken: Miltä sinusta tuntuu tänään?

Positiivinen	Kiitollinen	Syylinen	Onneton	Turvaton
Vihainen	Ärsyyntynyt	Hermostunut	Motivoitunut	Rakastettu
Luottavainen	Skeptinen	Tylsistynyt	Turvallinen	Negatiivinen
Eloisa	Vahva	Rauhallinen	Jännittynyt	Heikko
Onnellinen	Stressaantunut	Surullinen	Energinen	Tyytyväinen
Epävarma	Rentoutunut	Voimaantunut	Inspiroitunut	Innostunut
Turhautunut	Pettynyt	.....	.....	.....

◇ Mitä tämä tunne kertoo sinulle?

◇ Mitä tapahtuisi, jos päästäisit irti tästä tunteesta?

◇ Miltä sinusta tuntuisi, jos pitäisit kiinni tästä tunteesta?

◇ Voitko vaikuttaa syihin, jotka saavat sinut tuntemaan niin? Mitä luulet, kuinka kauan tämä tunne kestää? Onko tällä tunteella ja tilanteella merkitystä huomenna tai myöhemmin?

◇ Mistä olet tänään kiitollinen? Kirjoita kolme asiaa.

◇ Mikä on paras hetki sinun päivässäsi?

"KUN KAIKKI PÄIVÄT ALKAVAT TUNTUA SAMANLAISILTA, IHMISET EIVÄT  
ENÄÄ HUOMAA MITÄ HYVÄÄ HEIDÄN ELÄMÄSSÄÄN TAPAHTUU JOKA  
KERTA KUN AURINKO MATKAA POIKKI TAIVAANKANNEN."

PAULO COELHO, KIRJAILIJA (BRASILIA)

## Mielenterveyskalenteri pienille positiivisille muutoksille

Tässä on päivittäisiä toimia, joiden avulla voit lisätä hyvinvointiasi ja jotka on hyvä sisällyttää arjen rutiineihin. Aloitetaan! Valitse yksi haaste päivässä:

Aloita päiväsi katsomalla itseäsi peiliin: Hymyile ja sano ääneen: Tunnen oloni hyväksi, olen valmis tähän päivään. Tilanne hallussa!

Valitse tänään toinen reitti töihin, kouluun tai kauppaan ja katso, mitä huomaat.

Käytä tauon aikana 5 minuuttia energisoivaan harjoitukseen. Huomio, miltä sinusta tuntuu sen jälkeen.

Mitkä ovat tärkeimmät arvosi? Mieti, miten voit hyödyntää niitä tänään.

Opi toisen kulttuurin arvoista ja perinteistä.

Jätä puhelin kotiin ja mene kävelylle puistoon.

Tunnista kolme vahvuuttasi, joita hyödynsit tällä viikolla.

Anna jollekin positiivista palautetta tänään.

Sammuta puhelin ja kaikki elektroniset laitteesi tuntia ennen nukkumaanmenoa

Tee jotain, mistä nautit 10–30 minuuttia ja kirjoita ylös, mitä tykkäsit kokemuksesta.

Kuuntele toisia ja puhu tunteistasi.

Valitse suosikkikappaleesi ja kuuntele sitä tauotta.

Soita jollekin, joka saattaa tarvita apua tänään.

Ota aikaa todella kuunnellaksesi jotakuta. Kuuntele arvostelematta.

Ajattele kolmea perheenjäsentä, ystävää tai työtoveria. Mitä vahvuuksia kullakin on?

Aseta herätys tai kalenterihälytys neljä kertaa päivässä. Kun hälytys soi, lopeta se, mitä olet tekemässä, tarkista miltä sinusta tuntuu ja mitä tarvitset.

Valitse kiva ruokaresepti, jota haluat kokeilla, käy kaupassa hakemassa tuoreita aineksia ja vietä laatu-aikaa kokkaamalla terveellinen ja herkullinen ateria.

Harjoittele syvää rentoutumista ennen nukkumaanmenoa. Tämä voi auttaa sinua nukkumaan paremmin.

Mene kävelyllä rauhoittamaan mielesi, kun tunnet itsesi ärsyyntyneeksi tai stressaantuneeksi.

Mene taidenäyttelyyn tai kulttuuritapahtumaan, teatteriin tai kulttuurikeskukseen. Kerro muille, mitä tunteita tämä kokemus sinussa herätti.

Muuta mielialaasi tekemällä jotain, mistä nautit.

Huomaa, kun ylireagoit ja ota kolme syvää hengitystä sisään ja ulos.

Ajattele aikaa, jolloin olet käynyt läpi kriisin, ja kirjoita muistiin kolme positiivista asiaa, jotka sen seurauksena tulivat esiin.

Aloita kiinnostava liikuntaharrastus ja pyydä ystävääsi mukaan jo tänään.



Ole armollinen itsellesi! Ota pieniä askeleita kohti muutosta.



*Silloin  
kun omat  
voimavarat  
eivät enää  
riitä,  
avunpyyntö  
ei ole merkki  
heikkoudesta.  
Se on  
rohkeutta.*

## ***Tarvitsetko apua ja tukea?***

Asutko Suomessa? Jos sinulla on kriisi, vaikea elämäntilanne, voit huonosti tai tunnet jonkun muun, joka tarvitsee tukea, soita kriisipuhelimeen. Voit soittaa suomeksi, ruotsiksi tai englanniksi. Kaikki puhelut ovat ilmaisia, nimettömiä ja luottamuksellisia.

### **Kriisipuhelin**

#### **Suomenkielinen linja**

joka päivä 24h

09 2525 0111

#### **Englanninkielinen linja**

09 2525 0116

#### **Ruotsinkielinen linja**

09 2525 0112

### **SOS Kriisikeskus**

**Suomeksi, englanniksi, ruotsiksi ja äidinkieltäsi puhuvan tulkin välityksellä ajanvarauksella**

09 4135 0510



Funded by  
the European Union