



# ELÄ TÄY

## - pitäydy tässä hetkessä

Millainen alku päivälläsi oli tänään? Löysitkö kaapistasi juuri tähän päivään sopivat vaatteet, ja tunsitko itsesi tyytyväiseksi niihin pukeuduttuasi? Oletko itsesi kanssa sopuossinnussa niin, että osaat nauttia elämän joka hetkestä? Kaipaako elämäsi enemmän mielenrauhaa, iloa tai kiireettömyyttä tai jotain muuta muutosta? Pysähdy, rentoudu, opettele olemaan läsnä tässä hetkessä, kehoitetaan Mindfulness-menetelmässä. Sen jälkeen muutoskin alkaa tapahtua.

### RENTOUDU HYVÄKSYVÄN LÄSNÄOLON AVULLA

Tämän päivän elämänrytmisä keho ja mieli kuormittuvat usein enemmän kuin jaksamme terveenä kantaa. Seurauksena on usein erilaisia vaivoja, joille ei aina löydy lääketieteellistä selitystä.

Mindfulness-menetelmä perustuu joogaan, hengitys-

ja mietiskelyharjoituksiin, ja se auttaa rentoutumaan ja hallitsemaan stressiä. Mindfulness tarkoittaa hyväksyvää tietoisista läsnäoloa. Sen avulla opetellaan tämän hetken hyväksymistä juuri sellaisenaan kuin se on. Mindfulness-Based-Stress-Reduction-menetelmän on kehittänyt amerikkalainen professori Jon Kabat-Zinn jo runsaat 28 vuotta sitten. Hän on en-