

Ravitse ja rakasta itsesi onnellisemmaksi

Mielialoja pidetään hyvin merkittävinä vaikuttajina moniin kehon oireisiin ja jopa sairauksiin, riippumatta siitä, mikä on sairauden varsinainen syy. Tässä on muutama vinkki, joiden avulla mielesi ja kehosi pysyvät kunnossa.

TEKSTI: Leena Penmanen

Jhmisten tyytyväisyys ja onnellisuus ovat tärkeitä asioita, minkä vuoksi niitä on myös tutkittu teollisesti. Näiden tutkimusten mukaan tyytyväiset ja onnelliset ihmiset ovat yleensä selvästi terveempiä kuin tyytymättömät ja onnettomat.

Aivot erittävät välittäjäaineita, jotka puolestaan vaikuttavat joko myönteisesti tai kielteisesti sekä kehoon että mieleen. Tyydytystä ja mielihyvää tuottavia hetkiä kokeva ihminen on tasapainoinen ja tyytyväinen. Hän on myös rauhallinen ja tasapainossa itsensä ja ympäristönsä kanssa. Nämä positiivisuuteen liittyvät välittäjäaineet herättävät elimistössämme myönteisiä tuntemuksia, koska niillä on virkistävä ja stimuloiva vaikutus kehoomme. Kielteiset ajatukset puolestaan aiheuttavat muutoksia esimerkiksi sisäelimissä: verenpaine nousee, ruoansulatusjärjestelmä ja hengityselimistö joutuvat koetukselle

1 Maista monimuotoiset maut

Ensimmäinen vinkki liittyy niinkin yksinkertaiseen asiaan kuin syömiseen. Tärkeintä ei ole mitä syöt, vaan miten syöt. Keskity ateriahetkeen ja lautasella olevaan ruokaan. Älä katso televisiota, lue kirjaa tai selaa puhelinta, koska tällöin et huomioi, mitä ja kuinka paljon laitat suuhusi. Ennen kuin aloitat syömisensä, sulje silmäsi hetkeksi ja hengitä muutamana kerran syvään.

Kuuntele myös itseäsi, millaisia ajatuksia tuleva ruokahetki sinussa herättää. Oletko nälkäinen ja haluatko ahmia kaiken kerralla, oletko innoissasi vai herättääkö syöminen sinussa syyllisyyden tunteita? Hyväksy kaikki esiinnousevat tunteet.

Ennen kuin otat ensimmäisen haarukallisen, aisti ruokaa silmilläsi ja nenäl-

läsi. Ehkä huomaat kehosi reagoivan tähän. Laita nyt ruokaa suuhusi ja keskity maistamaan ruuan eri maut sekä tuntemaan sen eri koostumukset. Kun mielesi lähtee vaeltamaan pois ruoasta, tuo se lempeän päättäväisesti takaisin tähän hetkeen ja ateriaasi.

Aisti syödessäsi, milloin alat tuntee olevasi kylläinen. Voitko lopettaa syömisensä jo hieman ennen vatsan täyttymistä, miltä tämä ajatus sinusta tuntuu? Tee sopivassa kohdassa tietoinen päätös syömisensä lopettamisesta.

Ruokailun lopuksi kiitä itseäsi ravitsevasta ateriasta ja tietoisesta syömisensä mindfulness-harjoituksesta. Säännöllisellä harjoittamisella alat tiedostaa paremmin syömiseensä liittyviä tapojasi, tunteitasi ja ajatusmalliesi, eikä syöminen enää hallitse sinua. Pyri havaitsemaan ja nimeämään kaikki esiinnousevat tunteet, koska silloin tulet entistä tiedostavammaksi kehosi lähettämistä viesteistä kohtaan.

2 Kuuntele kehon viisautta

Kun sairastumme, kiinnitämme usein huomiota vain sairauden aiheuttamiin oireisiin. Tämä ei ole hyödyllistä eikä parantavaa. Saat olla huolissasi, jopa peiloissasi siitä, millaisia muutoksia sairaus on kehossasi aiheuttanut tai millaisia ongelmia siitä saattaa jatkossa seurata. Havainnointi ei tällöin ole tiedostavaa vaan ennemminkin reaktionomaista, tuomitsevaa ja itseä säälivää.

Hyväksyvän tietoisesta läsnäolon harjoittaminen tarkoittaa itsesi hyväksymistä sellaisena kuin olet juuri nyt, vaikka sinulla olisikin oireita, kipuja tai pelkoja. Hyväksymällä saatat tulla tietoiseksi siitä, mitä tunteita oire sinussa herättää. Esiinnouseva tunne voi olla mitä tahansa; suuttumusta, pelkoa, epätoivoa. Tarkastele tunnetta mahdollisimman neutraalisti, koska se on joka tapauksessa läsnä.

Jotta voit parantaa terveyttäsi ja hyvinvointiasi, sinun tulee aloittaa sieltä, missä olet tällä hetkellä, eikä sieltä, missä haluaisit olla. Todellisuudessa haasteena tässä on oppia kuuntelemaan, mitä jokin oire sinulle viestittää ja sisäistää sen sanoma kunnolla. Kehosi yrittää yleensä kaikin tavoin saada viestinsä kuulluksi. Se kutsuu sinua tutkimaan asenteitasi, elämäntapojasi tai reaktiomallejasi.

3 Kaikki on tässä hetkessä

Olet varmasti joskus saanut itsesi kiinni ajattelemasta, miten toteutat unelmiä tulevaisuudessa ja kuinka olisit näin paljon onnellisempi kuin juuri nyt. Unelmoimissa ei missään tapauksessa ole mitään väärää, unelmat pitävät meidät hengissä ja saavat tavoittelemaan itsellemme tärkeitä asioita. Emme kuitenkaan voi elää tulevaisuudessa, sillä emme tiedä, mihin polkumme johtaa ja kuinka pitkä se on. Menneestä olemme toivottavasti oppineet, mutta sielläkään emme voi elää. Kaikki on tässä hetkessä. On kuitenkin hyvä muistaa, että nykyhetkessä oleminen ja sen hyväksyminen ei tarkoita sitä, että alistuisit siihen, mitä tapahtuu. Se yksinkertaisesti tarkoittaa selkeää tietoisuutta siitä, *että mitä tapahtuu juuri nyt, se tapahtuu*. Hyväksyntä ei kuitenkaan sano sinulle, mitä sinun tulee tehdä. Se, mitä haluat tehdä ja mitä tapahtuu seuraavaksi, syntyy tämän hetken ymmärtämyksestäsi. Yksinkertaisuudessaan tämä tarkoittaa sitä, että tämänhetkiset tunteesi ja ajatuksesi vaikuttavat siihen, mitä päätät tehdä juuri nyt ja miten aiot edetä tästä eteenpäin. Kehotankin sinua miettämään, miten tämä hetki vaikuttaa siihen, miten aiot edetä ja toimia. Pystytkö ajattelemaan, että jollain hyvin todellisella tavalla tämä voi olla elämäsi paras hetki?

4 Kohtaa stressin tietoisena

Jokaisen elämään kuuluu enemmän tai vähemmän stressiä. Stressireaktioksi kutsutaan sisäisten ja ulkoisten stressitekijöiden yhdistelmää, joka laukaisee ryöpyä tunteita ja toimintoja. Automaattinen stressireaktio aiheuttaa taistele tai pakene -reaktion tai esimerkiksi avuttomuuden tunnetta.

Tietoisessa stressireaktiossa puolestaan tarkastelet tilannetta ja olet täysin läsnä, vaikka tilanne onkin haastava. Suurin muutos tapahtuu juuri tässä kohdassa. Voimme tietoisuuden tasoa lisäämällä muuttaa koko tilanteen, ennen kuin edes teemme mitään. Tämän muutoksen ansiosta sinulla on monta vaihtoehtoa vaikuttaa siihen, mitä sen jälkeen tapahtuu.

Tämänkaltaisen sisäinen tiedostaminen rasittavassa tilanteessa on todella paljon vaadittu. Ei ole realistista odottaa, että voisimme tuosta vain ja milloin vain olla tietoisia ja nykyhetken keskittyneitä tai että pystyisimme pakottaamaan mieleemme ja kehoomme olemaan rauhallisia silloin, kun ne eivät sitä ole.

Automaattisten stressireaktioiden pysäyttäminen vaatii harjoittamista, mutta onneksi jokaisella on yleensä runsaasti tilaisuuksia harjoittaa tätä taitoa. Et pysty pysymään tietoisena kaikissa tilanteissa, mutta pelkkä pyrkimys siihen muuttaa stressinaiheuttajat haasteiksi ja tekee kasvun mahdolliseksi.

Seuraavaan kerran, kun kohtaat stressaavan tilanteen, vie huomiosi hengitykseen. Jos kykenet keskittymään hengitykseen edes hetken ajan, voit kohdata tilanteen ja sitä seuraavan hetken tietoisesti ja hyväksyvästi. Hengitys auttaa tiedostamaan kehon ja mahdolliset lihasjännitykset, lisäksi hengittäminen ohjaa huo-



suudella siitä, että ansaitset lapsen tavoin rakkautta ja hellyyttä. Kun tämä rakkautta ja lempeyden tunne sisälläsi on niin vahva, että se säteilee koko olemuksestasi, voit viipyä siinä loputtoman pitkään nauttien siitä. Anna sen uudistaa, ravita ja elävöittää itseäsi.

Voit viedä harjoituksen myös pidemmälle ja antaa tunteen säteillä itsestäsi ulospäin ja suunnata sen niin läheisiin kuin tuntemattomiinkin. Rakastavaa asennetta harjoittaessasi oivallat yhä laajempia yhteyksiä ja tavoittelet oman tietoi-

mion omiin ajatuksiin ja tunteisiin.

5 Ystävysty itsesi kanssa

Sinä itse olet oman elämäsi tärkein ihminen. Ennen kuin voit rakastaa toista ihmistä varauksetta, sinun tulee rakastaa ja arvostaa itseäsi. Ystävystyessäsi itsesi kanssa kehittyä samalla rakkaus, jolla on kyky vapauttaa meidät pelosta, vihasta ja syyllisyydestä.

Aloita matkasi miettimällä, voitko herättää ystävällisyyden, hyväksynnän ja lempeän huolenpidon sydämessäsi itseäsi kohtaan. Mieli ei taivu tähän helpolla, mutta yritä kuitenkin harjoituksen lomassa olla tietoinen itsestäsi ja hyväksyä itsesi täysin. Keskity tämän jälkeen sydämesi alueelle ja kutsu esiin rakkautta ja lempeyttä herättäviä tunteita tai mielikuvia. Ympäroi itsesi lempeästi tietoi-

suutesi rajoja. Tästä meditaatioharjoituksissa on kyse: mielen ja sydämen rajojen laajentamisesta, jotta voimme poistaa tietämättömyyttämme.

Kutsun sinut nauttimaan syksystä onnellisimpana itsenäsi! ☘