

TIETOISTA HYVINVOINTIA LÄSNÄOLOSTA

26.4.2016

Voi hyvin työssä –

Lahti

V.Koskela

Kulttuuriosuuskunta

Komeetta




”Elämä ja oleminen tuntuu niiden myötä merkityksellisemmältä. Niiden kautta tuntee olevansa osa jotakin suurempaa kokonaisuutta, ei pelkkä erillinen saareke jossakin, vahingossa ja väärään aikaan (mitä myös toisinaan kokee). Ne saavat arvostamaan ja kunnioittamaan elämää sinänsä. Niistä ammentaa voimaa.”

(nainen 42, FM)

Läsnäolo = yhteys sisäiseen ja ulkoiseen tässä ja nyt = vuorovaikutus, vastavuoroisuus, samanarvoisuus, sulautuminen.....

- Valppaus
- Havainnonti
- ”Sokeiden pisteiden” tiedostaminen
- Hiljentyminen – havaitseminen – oivaltaminen
- ’Läsnä’ voi olla myös unessa tai muistossa
- Läsnäolo – ’lasna’ olo





Miten siirtyä läsnäolon tilaan? Mitkä rutiinit voisit unohtaa välillä? Mitkä pelot, huolet tai toistuvat ajatusmallit? Mistä luulet tietäväsi kaiken, kenet tuntevasi perinpohjaisesti?

- anna itsesi yllättää itsesi, ala havainnoida ennakoasenteitasi, kulje eri reittejä kuin yleensä
 - harjoitus
- 

HILJENTYMINEN -perusharjoitus

Tutkitusti:

- Laskee verenpainetta
- Parantaa unen laatua
- Vähentää stressiä

- Säännöllinen harjoittaminen
- 10-20 min. kerrallaan
- Aamulla/iltapäivällä
- Suora, mutta rento asento
- Silmät kevyesti kiinni
- Luopuminen kehojännityksistä
- ”Napahengitys”
- Anna ajatusten tulla ja mennä
- Siirrä huomio hengityksen seuraamiseen aina, kun huomaat ajattelevasi



Läsnäoleva, tietoinen oman toiminnan havainnointi parantaa kykyä olla vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa, tehdä yhteistyötä ja ymmärtää erilaisia näkökantoja.

”Yhtäkkiä vain tiesin, mitä minun pitää tehdä.”

- Miten kommunikationne toimii? Mitä pitäisi kehittää?
- Oletteko 'läsnä' toisillenne?
- Kuunteletteko? Kuuletteko?
- *”Äkkiä ymmärsin mistä tuo toinen ihminen puhui, näin ja kuulin hänet ikään kuin ensimmäistä kertaa.”*
- *”Kokemukset opettivat ymmärtämään paremmin toisia ihmisiä.”*




Hiljainen tieto – kuuntelevat kädet ja kehon wiisaus: mitä kaikkea oikeasti tiedätkään...(tietämättäsi)



- Kehon kuuntelemisen merkitys niin työssä kuin koko elämässä
- Intuitio ei ole sama kuin impulssi, intuitio kumpuaa syvemmältä, laajemmasta tiedosta, kun taas impulssi syntyy emotionaaliseen reagoimiseen: keho toimii niin impulssien kuin intuitionkin ohjaamana
- 'Käsittää', 'käsittäminen' > harjoitus

Tietoisuus yhteydestä kaiken kanssa: itsensä kadottaminen ja löytäminen

- 
- ”*Istuin kalliokivillä metsän ja puiden ympäröimänä. Edessä oli kaunis merinäkyvä ja aallot löi hiljaa rantakiviin. Puiden välistä pilkotti kaunis ilta-aurinko ja ympärillä lepäsi hiljaisuus. Kauempana muut ihmiset ilakoivat nuotion äärellä, naurua ja ilon ääniä. Kaukaista puhetta. Tuijotin tuulessa huojuvaa pientä heinänkortta ja yhtäkkiä se iski: kirkas tietoisuus tästä hetkestä, se tuntui koko kehossa, ihan kuin olisin tuntenut kaikki soluni ja kaikki atomit, ja olin samaa ympäröivän luonnon kanssa. Tavallaan katosin ja tavallaan olin tässä juuri minuna enemmän kuin koskaan. Se oli ihana, pitkä hiljaisuuden hetki, lohtu ja syli, ihan kuin minua olisi tuuditeltu ja heijailtu. Olin tuolloin 16-vuotias.*” (nainen 24, teatteriopiskelija)

Mitä arvostat oikeasti?

Mikä on sinulle oikeasti tärkeää ja tuottaa iloa?

Missä saat käyttää koko potentiaaliasi?

Mitä jos keskittyisit enemmän siihen?

”Re-membering” – uudelleen muistaminen ja yhdistyminen
Kuka olen? Mitä teen täällä?

Yhteisö, yhteiskunta ja toimintatavat muuttuvat niissä
elävien ja vaikuttavien yksilöiden muutosten kautta.

Aloita siis itsestäsi. Tee itse sitä maailmalle, mitä
toivoisit maailman tekevän sinulle.

Ole sinnikäs, mutta armollinen.

Huomaat pian hyvinvointisi lisääntyvän, niin työssä kuin
vapaa-ajalla.

Kaunis kiitos, kun kuuntelit ja osallistuit!

Jos haluat, ota yhteyttä: Virpi Koskela,

info@lasnaolotila.com, www.lasnaolotila.com

