

Miten MieliLiike-mallia käytetään?

Mallin nostoja ja kysymyksiä kannattaa lähteä purkamaan ensin kuulumisten kautta ja tunnistamalla asiakkaan tämänhetkisiä voimavaroja ja vahvuuksia. Tavoitteena on tukea mielenterveyttä, motivaatiota ja käyttäytymisen muutosta luontoliikkumisen avulla. Alla olevia kysymyksiä voidaan pohtia asiakkaan kanssa vapaassa järjestyksessä.

Tunnetilani tänään

Mitä kuuluu?
Kuinka voin tänään?

Auta asiakasta tunnistamaan ja nimeämään kyseisen hetken tunteet, ja hyväksymään ne osana nykyhetkeä. Tunteiden välttäminen ja kontrollointi usein lisäävät hankalien tunteiden olemassaoloa ja voimakkuutta.

Millaisia tuntemuksia tunnistan kehossani olevan tällä hetkellä?

Pyydä asiakasta havainnoimaan jokin tunne ja tuntuuko tunne jossain kohtaa kehoa. Esimerkiksi lempeä käden kosketus voi rauhoittaa epämiellyttävän tunteen voimakkuutta.



Voimavarat, arvot ja vahvuudet

Millaiset asiat, voimavarat ja vahvuudet auttavat jaksamaan tällä hetkellä?

Auta asiakasta huomaamaan myös niitä asioita, jotka tuottavat iloa ja voimavaroja. Usein mieli juuttuu ikäviin asioihin tai tunteisiin. Voit myös kysyä, millaisista asioista asiakas on nauttinut aiemmin. Voimavaroja tukevat teot vahvistavat myönteisiä tunteita ja auttavat jaksamaan myös haastavissa tilanteissa.

Mikä on minulle tärkeää (juuri) nyt?

Vahvista asiakkaalle hänelle itselleen merkityksellisiä asioita ja arvoja. Pyydä asiakasta pohtimaan, mikä on itselle tärkeää tällä hetkellä. Tue asiakkaan arvojen mukaisia valintoja ja tekoja päivittäisessä arjessa.

Luonto ja liikkuminen

Miten koen itseni luonnossa?

Pyydä asiakasta pohtimaan, miltä luonnossa oleminen ja liikkuminen tuntuu. Luontoympäristö ja yhteys luontoon voi rauhoittaa mieltä ja kehoa.

Mitä tai millaista liikettä kehoni tarvitsee?

Vahvista asiakasta kuuntelemaan oman kehon tarpeita ja valitsemaan itselle sopivaa liikettä. Keho tarvitsee liikkeen ja liikkumisen lisäksi myös rauhoittavia tekoja.

Mitä voin kokeilla tänään?

Kysy asiakkaalta, mikä olisi pieni teko, joka edistäisi hänen omaa hyvinvointiaan. Muistuta lempeästi, että estävät ajatukset ja tunteet ovat vain ajatuksia ja tunteita. Pieniä tekoja on mahdollista tehdä esteiden kanssa tai niistä huolimatta.