

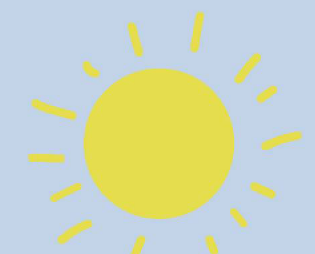
# MieliLiike

-LIKKUMISTA MIELENTERVEYDEN TUEKSI

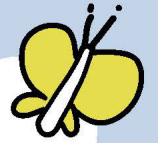


MITÄ VOIN  
KOEILLA TÄNÄÄN?

MITÄ TAI MILLAISTA  
LIKETTÄ KEHONI  
TARVITSEE?



RAUHALLINEN  
TYTYVÄINEN  
HÄMMÄSTYNYP



TUNNETILANI

ILOINEN  
ENERGINEN  
ONNELLINEN

ROHKEA  
TÄNÄÄN?

VIHAINEN  
EPÄVARMA  
MASENTUNUT  
LEVOTON

AHDISTUNUT  
ALAVIREINEN  
SURULLINEN

MITEN KOEN  
ITSENI LUONNOSSA?

MIKÄ ON MINULLE  
TÄRKEÄÄ (JUURI) NYT?



OMAT VOIMAYARAT JA VAHVUUDET

Likes  
by jamk

IKILIIKKUJA

## Miten MieliLiike-mallia käytetään?



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

### Tunnetilani tänään

#### Mitä kuuluu?

#### Kuinka voin tänään?

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

#### Millaisia tunteita tai fiiliksiä tunnistat itselläsi olevan tällä hetkellä?

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