




Tervetuloa oppaan pariin!

Hienoa, että olet ottanut hetken
pysähtyäksesi oman jaksamisesi ja sisäisen
kokemuksesi äärelle.

Tämä opas auttaa sinua tutkimaan omaa
oloasi rauhassa ja ymmärtämään paremmin,
mistä kuormituksen ja levottomuuden
kokemukset voivat johtua.

Tavoitteena ei ole suorittaa tai muuttaa
itseäsi, vaan lisätä:

- ymmärrystä omasta olostasi
- lempeyttä itseäsi kohtaan
- oivalluksia omista toimintatavoistasi
- uusia näkökulmia arjen kokemuksiin



*Kun keho ja mieli
käyvät ylikierroksilla*

Mitä voit saada tästä?

Oppaan avulla voit:

- tarkastella eämääsi uusista näkökulmista
- tunnistaa toistuvia reaktioita ja kaavoja
- ymmärtää itseäsi paremmin
- harjoitella lempeämpää suhtautumista itseesi ja ympäristöösi

Tämä ei ole suoritus eikä testi, vaan
rauhallinen hetki pysähtyä oman
kokemuksen äärelle.



Mitä kehossa ja mielessä tapahtuu?

Kun kuormitus jatkuu pitkään, keho ja hermosto voivat jäädä valppaustilaan.

Tällöin:

- keho ei palaudu levossa
- mieli jatkaa asioiden käsittelyä taustalla
- palautuminen jää vajaaksi

Tätä kutsutaan usein ylivireydeksi.

Se on kehon tapa reagoida pitkittyneeseen kuormitukseen, ei merkki siitä että sinussa olisi jotain vialla.

Tyypillisiä merkkejä

Ylivireys ei aina näy selvästi ulospäin.

Kehossa

- jännittyneisyys
- levoton olo
- univaikeudet tai pinnallinen uni
- vaikeus rentoutua

Mielessä

- ajatusten “käynti jatkuvasti”
- huolien pyöriminen
- vaikeus pysähtyä
- ahdistuksena

Arjessa ja ihmissuhteissa

- pienet asiat kuormittavat aiempaa enemmän
 - kärsivällisyys vähenee
 - etäisyyden tunne itseesi tai toisiin
-

Moni yrittää helpottaa oloaan

- jaksamalla enemmän
- ajattelemalla positiivisemmin
- suorittamalla arkea paremmin

jos keho ja hermosto ovat ylivireydessä, kyse ei ole ensisijaisesti tahdonvoimasta.

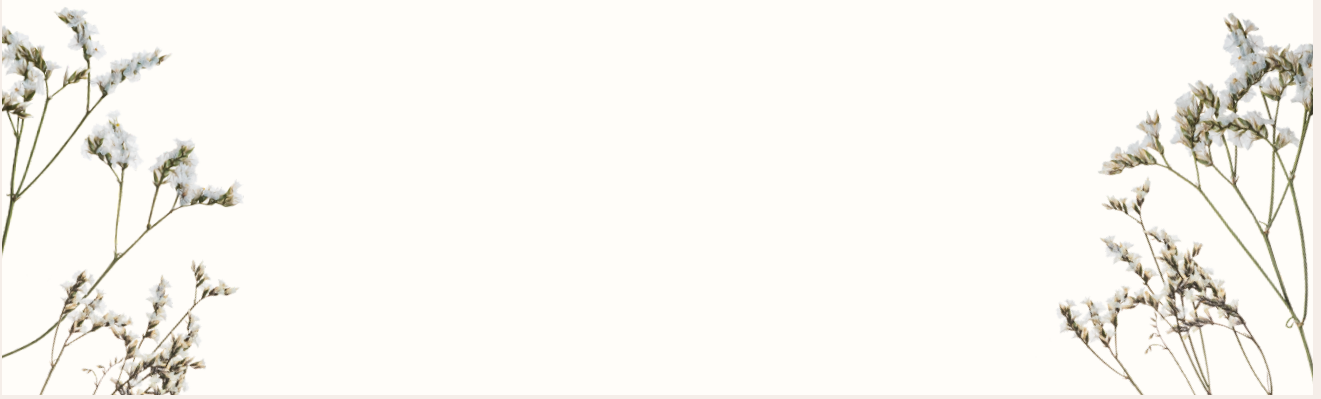
Ensi askel on rauhoittuminen ja vasta sen jälkeen selkeys ja jaksaminen vahvistuu.

Miksi näin tapahtuu?

Usein kyse ei ole yhdestä syystä, vaan useista tekijöistä:

- pitkittynyt kuormitus
- stressin kasautuminen
- riittämätön palautuminen
- elämäntilanne, jossa jaksaminen on ollut pitkään koetuksella

Siksi asia voi tuntua ristiriitaiselta.



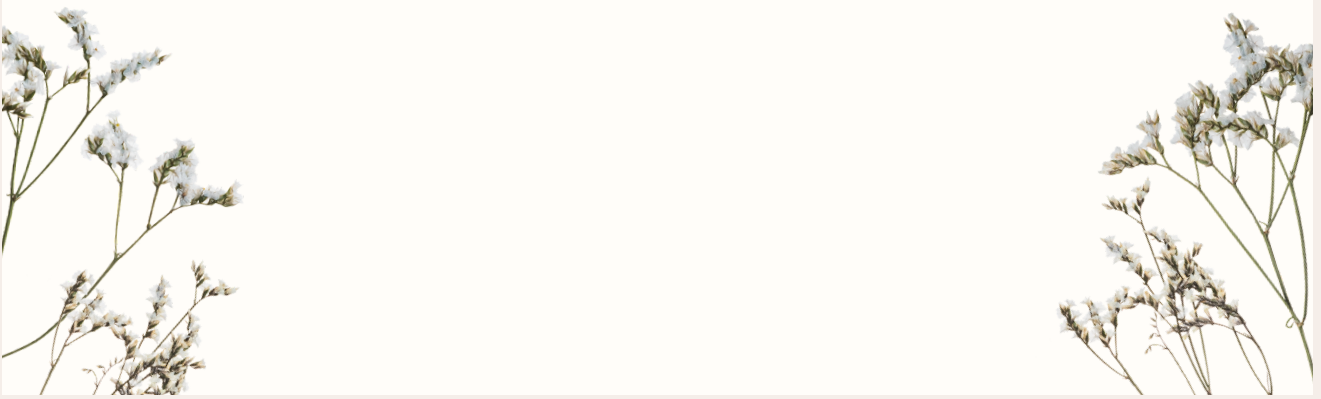
Mistä voi aloittaa?

Et tarvitse suuria muutoksia.

Voit aloittaa näin:

- pysähtyminen hetkeksi päivän aikana
- huomaa oma olosi ilman arviointia
- anna keholle mahdollisuus rauhoittua
- puhu tilanteesta jollekin turvalliselle ihmiselle

Tärkeintä ei ole tehdä kaikkea kerralla, vaan alkaa huomata omaa tilaa.



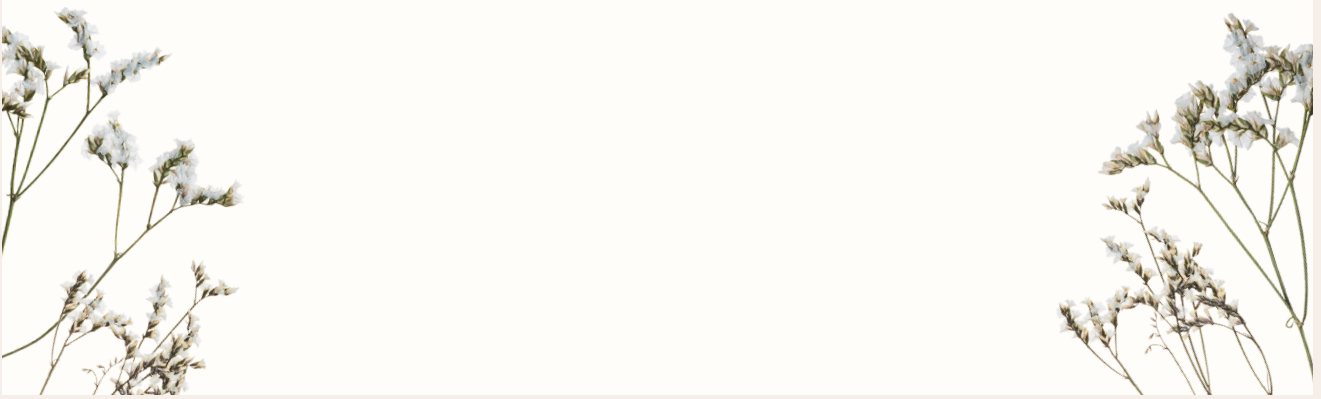
Itsetutkiskelu ja läsnäolo

Kun opit pysähtymään ja havainnoimaan itseäsi, alat huomata asioita, jotka aiemmin menivät ohi automaattisesti.

Esimerkiksi:

- mitä ajattelet juuri nyt
- miltä kehossasi tuntuu
- millaisia tunteita tilanteissa nousee

Tämä ei ole itsensä arviointia tai analysointia, vaan lempeää pysähtymistä oman kokemuksen äärelle.

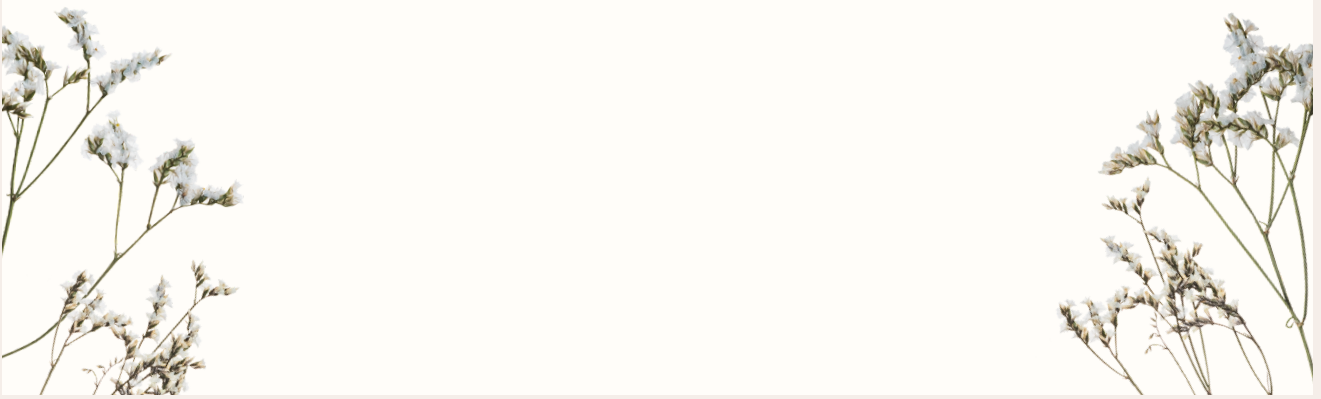


Mitä itsetutkiskelu tarkoittaa?

Itsetutkiskelu tarkoittaa oman sisäisen maailman huomaamista ilman tarvetta muuttaa sitä heti.

Se voi auttaa sinua:

- tunnistamaan toistuvia reaktioita
- huomaamaan kehon jännitystä ja ylivireyttä
- ymmärtämään omia tunteita paremmin
- suhtautumaan itseesi lempeämmin



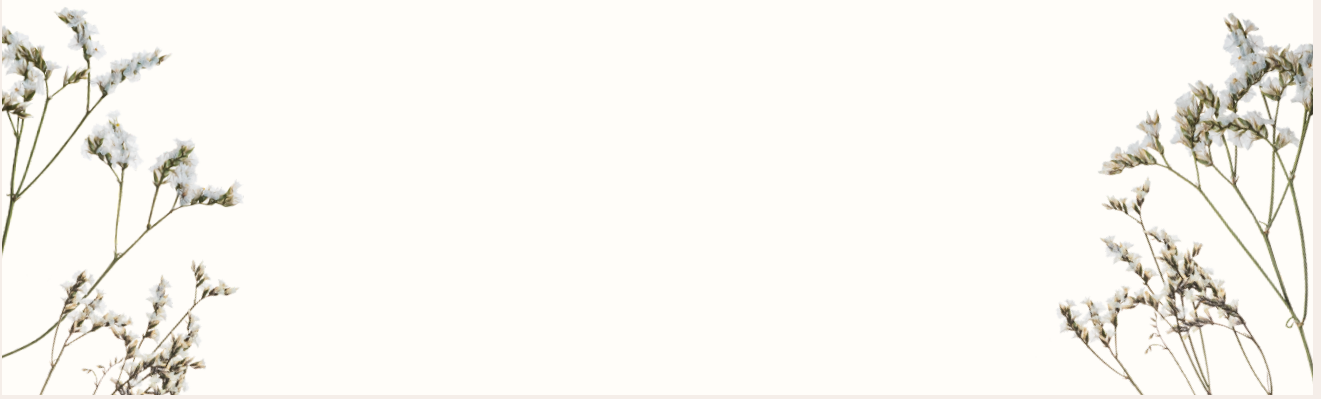
Mitä tietoinen läsnäolo tarkoittaa?

Tietoinen läsnäolo tarkoittaa sitä, että huomaat mitä sinussa tapahtuu tässä hetkessä — ilman että yrität muuttaa sitä heti.

Voit huomata:

- kehon tuntemuksia
- ajatuksia
- tunteita

Tavoite ei ole suorittaa mitään, vaan olla hetki siinä mitä on



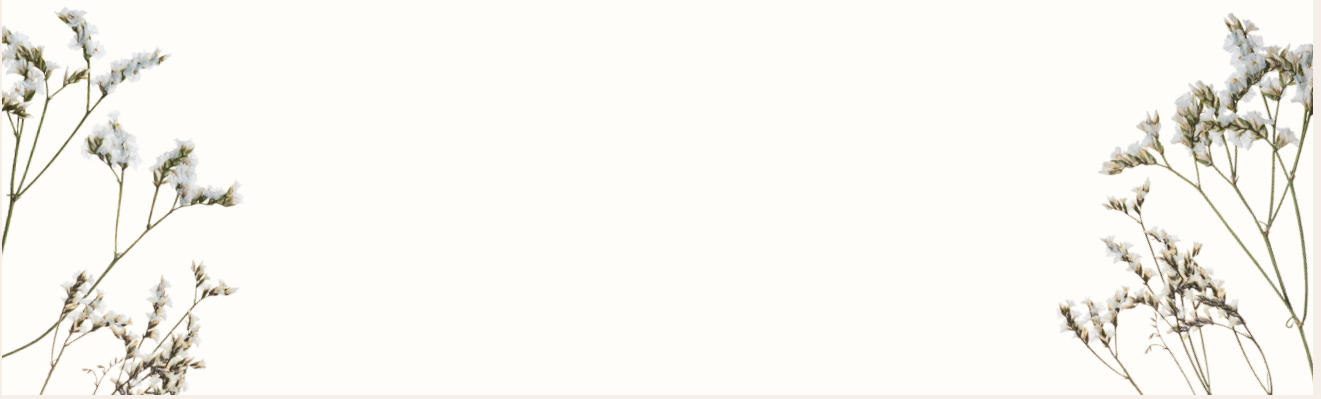
Miksi tämä on hyödyllistä?

Kun opit huomaamaan oman olosi:

- huomaat milloin keho jännittyy
- huomaat milloin mieli huolehtii
- huomaat automaattiset reaktiot

Usein jo pelkkä huomaaminen tuo pienen muutoksen.

Et ole enää täysin reaktion vietävissä.



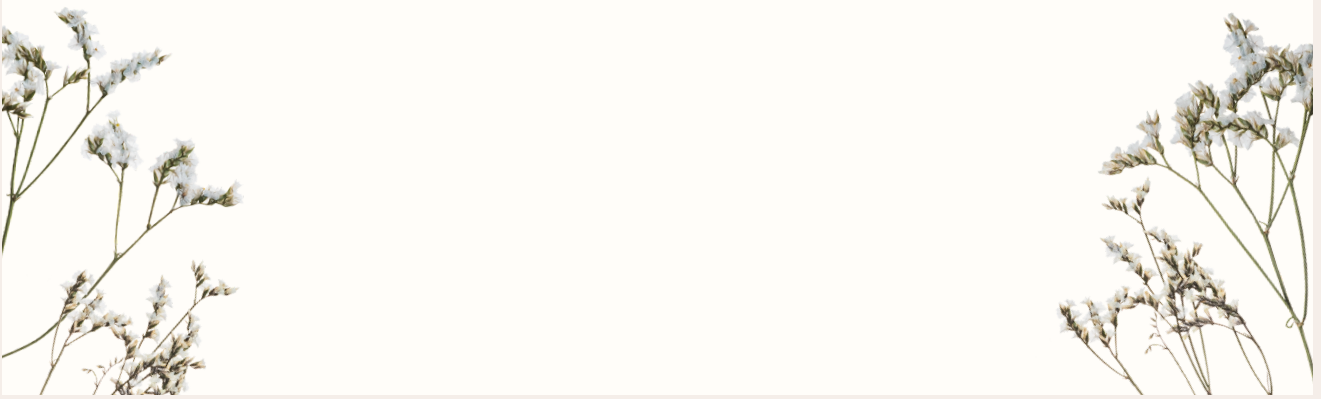
Itsetutkiskelu ja läsnäolo yhdessä

Nämä kaksi tukevat toisiaan:

- läsnäolo auttaa huomaamaan mitä tapahtuu juuri nyt
- itsetutkiskelu auttaa ymmärtämään miksi näin tapahtuu

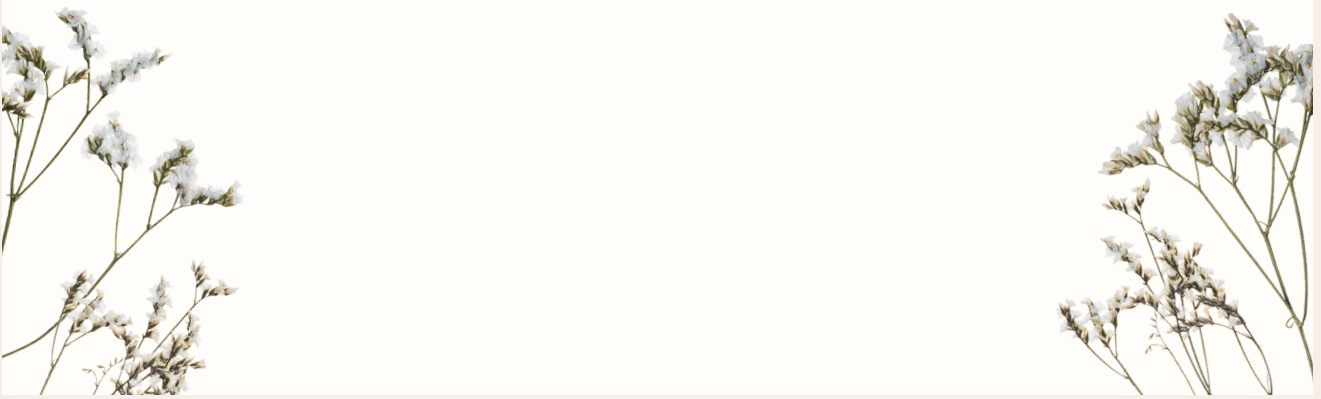
Yhdessä ne auttavat sinua tunnistamaan omia toistuvia reaktioita — lempeästi ja ilman syyllistämistä.

.



Pieni harjoitus (2–3 min)

1. Pysähdy hetkeksi
 2. Huomaa hengityksesi
 3. Kysy: “Mitä minussa tapahtuu juuri nyt?”
 4. Huomaa kehon tunne tai mielentila
 5. Älä muuta mitään — vain huomaa
- Riittää, että olet hetken tietoinen.
-



Milloin kannattaa hakea tukea?

Tuki voi olla hyödyllistä, jos:

- olo on jatkunut pitkään
- palautuminen ei tunnu riittävältä
- arki alkaa tuntua kuormittavalta ilman selkeää syytä
- tunnet olevasi jumissa samassa tilassa.

Ulkopuolinen jäsentäminen voi auttaa näkemään tilanteen selkeämmin ja rauhallisemmin.

Haluatko jatkaa tästä?

Jos tunnistit itsesi tästä oppaasta, et ole yksin.

Joskus jo pieni jäsentäminen ja pysähtyminen yhdessä toisen kanssa voi auttaa näkemään tilanteen selkeämmin ja rauhoittamaan omaa oloa.

Tarjoan rauhallista ja jäsentävää tukea:

- yksilö- ja pariterapia
- neuropsykiatrinen valmennus
- korva-akupunktio

Klaukkala & etäyhteydet

Lisätietoa ja ajanvaraus:

www.suunnanavain.fi

Voit myös laittaa sähköpostia

suunnanavain@suunnanavain.fi

Lopuksi

Kun alat huomata omaa sisäistä kokemustasi, alat vähitellen saada enemmän tilaa valita, miten toimit — sen sijaan että reagoisit automaattisesti.

Usein jo ymmärrys siitä, mitä tapahtuu, tuo helpotusta ja selkeyttä.

Tavoitteena ei ole “korjata itseäsi”, vaan oppia ymmärtämään itseäsi paremmin.

Kiitos, että olit mukana!

Terveisin,

Marjo

Suunnan Avain