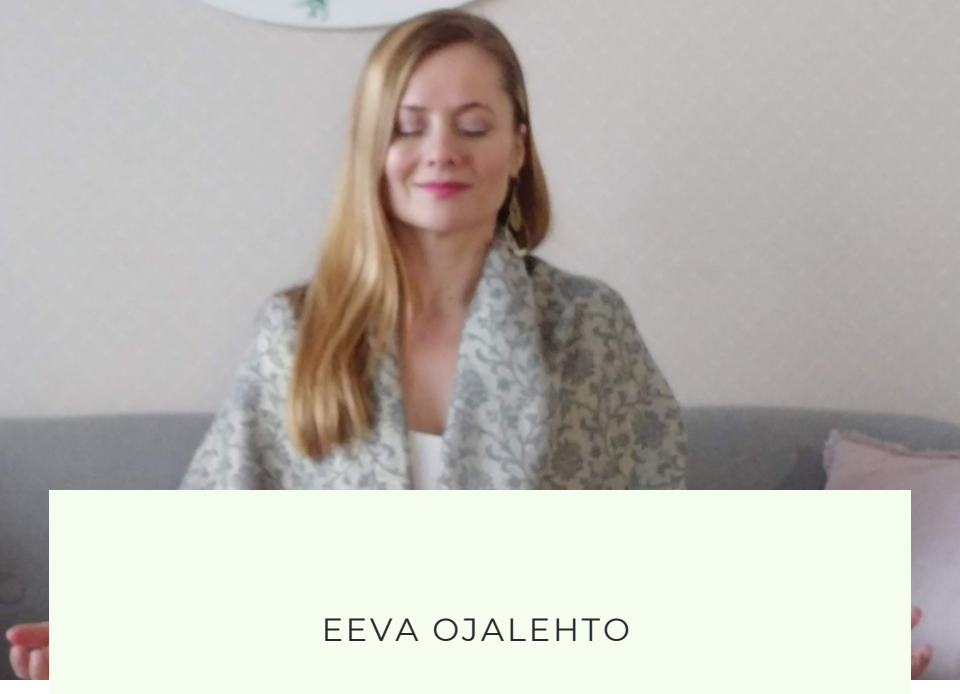


EEVA OJALEHTO

Vinkkejä mielen taitojen harjoittamiseen + Läsnäoloharjoitus

VOIT TIETOISESTI HARJOITTAA OMAA MIELTÄSI. MIELEN TAITOJEN HARJOITTELU JA SE MITÄ AJATTELET VAIKUTTAA MERKITTÄVÄSTI ELÄMÄSI LAATUUN.

Kukoita ja voi hyvin luonnollisesti

UnelmaElämä

VINKKEJÄ MIELEN TAITOJEN HARJOITTAMISEEN

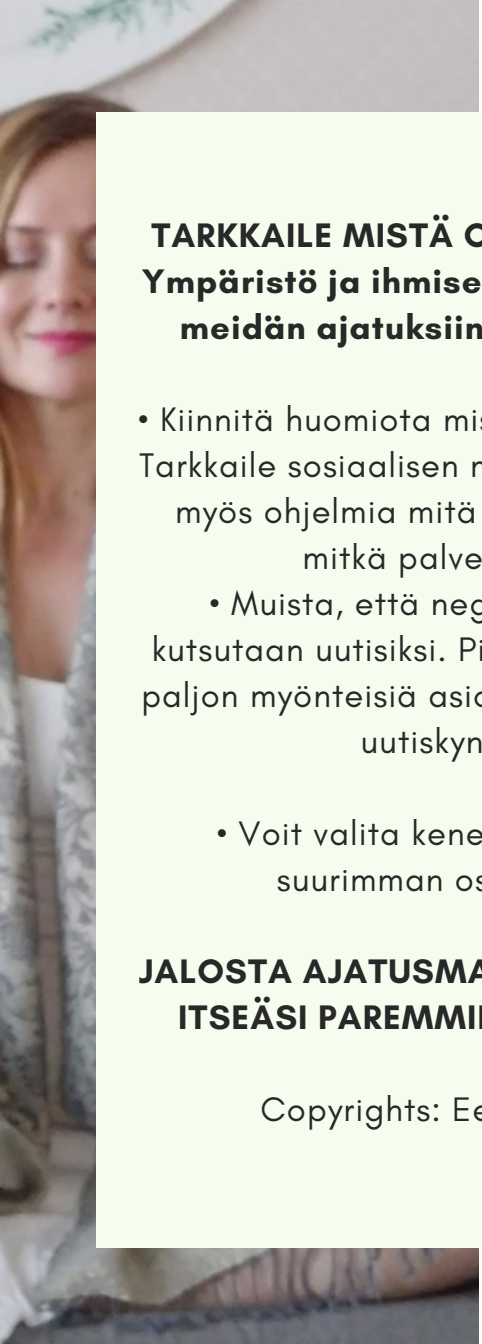
HARJOITA MENTAALITAITOJA

• Meditoi säännöllisesti
• Harjoita läsnäolon taitoa
• Psyykkinen harjoittelu (onnellisuustaidot, uskomukset, ajatusmallit, myönteisyys, yms.)

TAKKAILE AJATUKSIASI

• Kiinnitä huomiota siihen mitä ajattelet, kirjoitat ja puhut.

Copyrights: Eeva Ojalehto



TARKKAILE MISTÄ OTAT VAIKUTTEITA

Ympäristö ja ihmiset vaikuttavat myös meidän ajatuksiin ja uskomuksiin.

• Kiinnitä huomiota mistä ajatuksia poimit. Tarkkaile sosiaalisen median kuvavirtaa ja myös ohjelmia mitä katsot. Valitse ne mitkä palvelee sinua.

• Muista, että negatiivisia asioita kutsutaan uutisiksi. Pinnan alla tapahtuu paljon myönteisiä asioita mitkä eivät ylitä uutiskynnystä.

• Voit valita kenen kanssa vietät suurimman osan aikaasi.

JALOSTA AJATUSMALLEJA VÄHITELLEN ITSEÄSI PAREMMIN PALVELEVAKSI

Copyrights: Eeva Ojalehto

LÄSNÄOLOHARJOITUS

Ole siellä missä olet ja pysähdy hetkeksi.

Katsele ympärillesi

Kuuntele

Tunne miltä ihollasi tuntuu

Tunnustele miltä tuntuu sinun sisällä

Viipyile ja ole vain

Tarkkaillessasi voit luopua arvostelemisesta ja nimeämisestä. Voit harjoitella hyväksymään kaiken niin kuin se ilmenee juuri siinä hetkessä.

Laita merkille miten harjoitus vaikuttaa sillä hetkellä, heti sen jälkeen ja myöhemmin.

Copyrights: Eeva Ojalehto