

Läsnäolosta hyvinvointia



Tervetuloa tutustumaan läsnäolon voimaan! Tietoisien läsnäolon harjoittaminen syventää kykyämme olla läsnä tässä hetkessä kaikelle sille, mitä itsemme, toisissa ihmisissä tai ympärillämme tapahtuu. Läsnäolon syveneminen vahvistaa kykyämme keskittyä, tunnistaa tunteitamme, havaita omia ajatusprosessejamme sekä käyttäytyä tietoisemmin. Kun itsetuntemus, itsesäätely, stressinhallinta sekä tunne- ja vuorovaikutustaidot kehittyvät, oppiminen helpottuu ja laaja-alainen hyvinvointi ja onnellisuus elämässä lisääntyy.



Terve Oppiva Mieli ry on tehnyt työtä määrätietoisesti laaja-alaisen hyvinvoinnin sekä oppimisen edistämiseksi suomalaisissa kouluissa ja päiväkodeissa vuodesta 2011. Lue lisää [täällä](#).



Voit kokeilla tietoisien läsnäolon harjoitusta linkin kautta. Valitse rauhallinen hetki ja paikka ja kuuntele 10 minuutin harjoitusnauhoite. Lapsille ja nuorille suunnattuja harjoitteita löydät nettisivuiltamme.

Löydät nauhoitteen [täältä](#).

Lisätietoa löydät osoitteesta
www.terveoppivamieli.fi