



**Suomen  
Nivelyhdistys ry**

# **Virkistystä päästä varpaisiin – Hyvän mielen taidot mukana elämässä**

**Jokaisen meidän mahdollisuus  
muuttaa omaa elämäämme  
parempaan suuntaan**



**Suomen  
Nivelyhdistys ry**

- **Myönteinen suhtautuminen elämään**
- **Oma tahdon voima**
- **Vuorovaikutuksen merkityksen tärkeys**
- **Myötätunto**
- **Luovuuden esille nostaminen**
- **Läsnäolo tässä ja nyt**
- **Minä itse**



# **Myönteinen suhtautuminen elämään**

- Iloitse pienistä asioista
- Kiitollisuus
- Tunnista omat vahvuudet
- Hyvän tekeminen itselle ja toiselle



# Oma tahdon voima

- Tunnista omat voimasi
- Sitoudu saavuttamaan tavoitteesi
- Huomion keskittäminen
- Luovu asioiden hallinnasta



# **Vuorovaikutuksen merkityksen tärkeys**

- **Yhteyden luominen toisiin**
- **Haavoittuvuuden paljastaminen toisille**
- **Ihmissuhteiden vaaliminen**
- **Omien tarpeiden ilmaiseminen**



# **Myötätunto**

- **Tosiasioiden hyväksyminen**
- **Kielteisyydestä luopuminen**
- **Anteeksi anto toisille ja itselle**
- **Ystävällisyys**



# **Luovuuden esille nostaminen**

- **Uteliaisuus uusiin mahdollisuuksiin**
- **Kokeile asioita ja anna itsellesi lupa myös epäonnistua**
- **Unelmoi**
- **Luota intuitioon**



# Läsnäolo - tässä ja nyt

- Pysähdy tähän hetkeen
- Huomaa ympäristösi
- Kuuntele itseäsi
- Voimavarojen vaaliminen



# Minä itse



- Ymmärrä, mitkä asiat vaikuttavat minun elämääni
- Epävarmuuden sietäminen, en tiedä kaikkea
- Päästä irti siitä, mikä ei enää palvele minua



**Suomen  
Nivelyhdistys ry**

**KIITOS KULUNEESTA  
VUODESTA**

**JA**

**HYVÄÄ JOULUA JA  
UUTTA VUOTTA**



**Suomen  
Nivelyhdistys ry**



**Suomen  
Nivelyhdistys ry**



**Suomen  
Nivelyhdistys ry**



**Suomen  
Nivelyhdistys ry**







