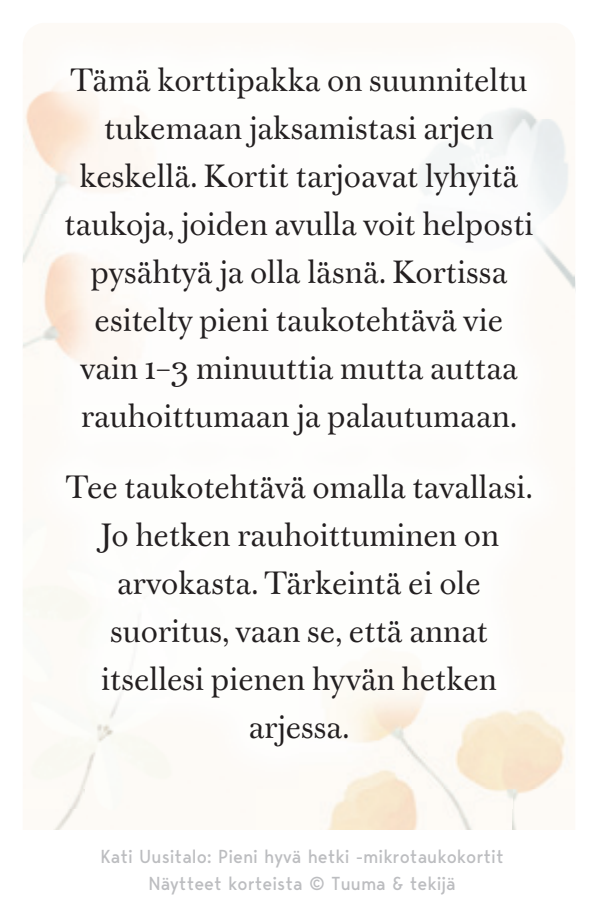




**Tervetuloa pienten
hyvien hetkien
pariin!**



Kati Uusitalo: Pieni hyvä hetki -mikrotaukokortit
Näytteet korteista © Tuuma & tekijä



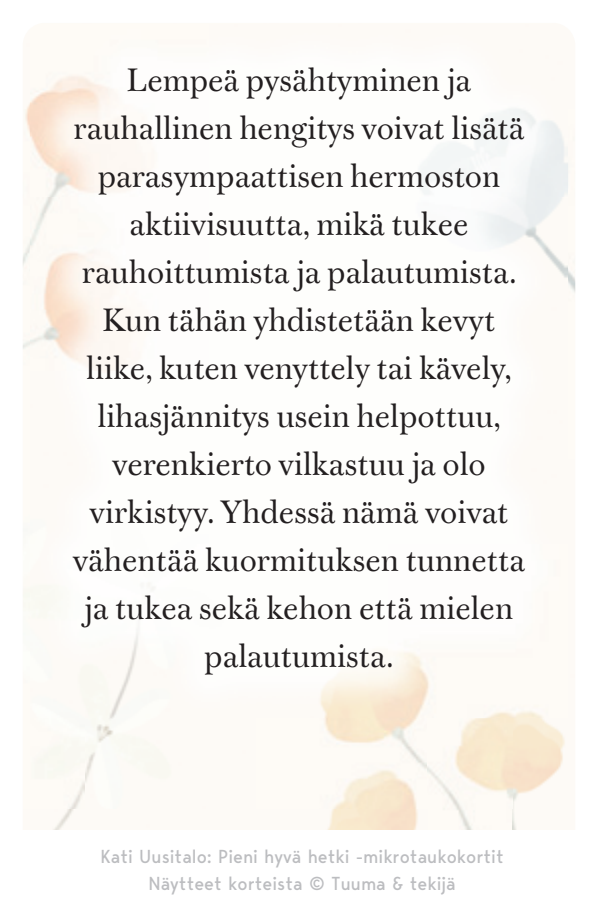
Tämä korttipakka on suunniteltu tukemaan jaksamistasi arjen keskellä. Kortit tarjoavat lyhyitä taukoja, joiden avulla voit helposti pysähtyä ja olla läsnä. Kortissa esitelty pieni taukotehtävä vie vain 1–3 minuuttia mutta auttaa rauhoittumaan ja palautumaan.

Tee taukotehtävä omalla tavallasi. Jo hetken rauhoittuminen on arvokasta. Tärkeintä ei ole suoritus, vaan se, että annat itsellesi pienen hyvän hetken arjessa.

Mikrotaukojen vaikutus

Korteissa keskitytään tietoiseen hengitykseen ja aistihavaintoihin sekä lempeään liikkeeseen ja rauhoittaviin mielikuviin ja lauseisiin. Kun keho rentoutuu, mieli rauhoittuu, ja kun mieli rauhoittuu, keho rentoutuu.

Pienikin hetki tietoista läsnäoloa voi auttaa katkaisemaan kiireen kierteen ja palauttamaan huomion tähän hetkeen.



Lempeä pysähtyminen ja
rauhallinen hengitys voivat lisätä
parasympaattisen hermoston
aktiivisuutta, mikä tukee
rauhoitumista ja palautumista.
Kun tähän yhdistetään kevyt
liike, kuten venyttely tai kävely,
lihasjännitys usein helpottuu,
verenkierto vilkastuu ja olo
virkistyy. Yhdessä nämä voivat
vähentää kuormituksen tunnetta
ja tukea sekä kehon että mielen
palautumista.

Käyttövinkkejä

- Kortteja voi käyttää yksin tai ryhmässä. Ne sopivat niin aamuun kuin iltaan, työn lomaan tauoiksi tai vapaa-ajan pieniksi pauseiksi.
- Kortit kannattaa säilyttää sellaisessa paikassa, mistä ne ovat helposti saatavilla.
- Sekoita kortit ja nosta yksi kortti sattumanvaraisesti. Näin voit saada jotain uutta juuri tähän hetkeen. Tämä on helppo tapa kokeilla erilaisia mikrotaukoja ilman etukäteispohdintaa.

- Voit myös jakaa kortit neljään ryhmään niiden värin perusteella ja valita, mitä tunnut tarvitsevan juuri nyt:

- **tietoista hengitystä ja aistihavaintoja hyödyntävät tauot**
- **lempeää liikettä hyödyntävät tauot**
- **rauhhoittavia mielikuvia hyödyntävät tauot**
- **vahvistavia lauseita hyödyntävät tauot**

Kolmen hengityksen pysähdys

Istu tai seiso mukavasti.

Sulje silmäsi.

Hengitä rauhallisesti ja syvään
sisään ja ulos kolme kertaa.

Päästä jokaisella uloshengityksellä
irti yhdestä mielessäsi olevasta
huolesta.



Kati Uusitalo: Pieni hyvä hetki -mikrotaukokortit
Näytteet korteista © Tuuma & tekijä