

MINDFULNESS-

Voimavarana arjessa

Jonna Huomo/ Mindstone oy

**Road to
Inner
Peace**



Mindfulness- mitä se on?

Hyväksyvä tietoinen läsnäolo

Elämäntapa

Muodollinen ja epämuodollinen harjoittelu

Sopii kaikille

Edistää terveyttä kokonaisvaltaisesti

Työkalut

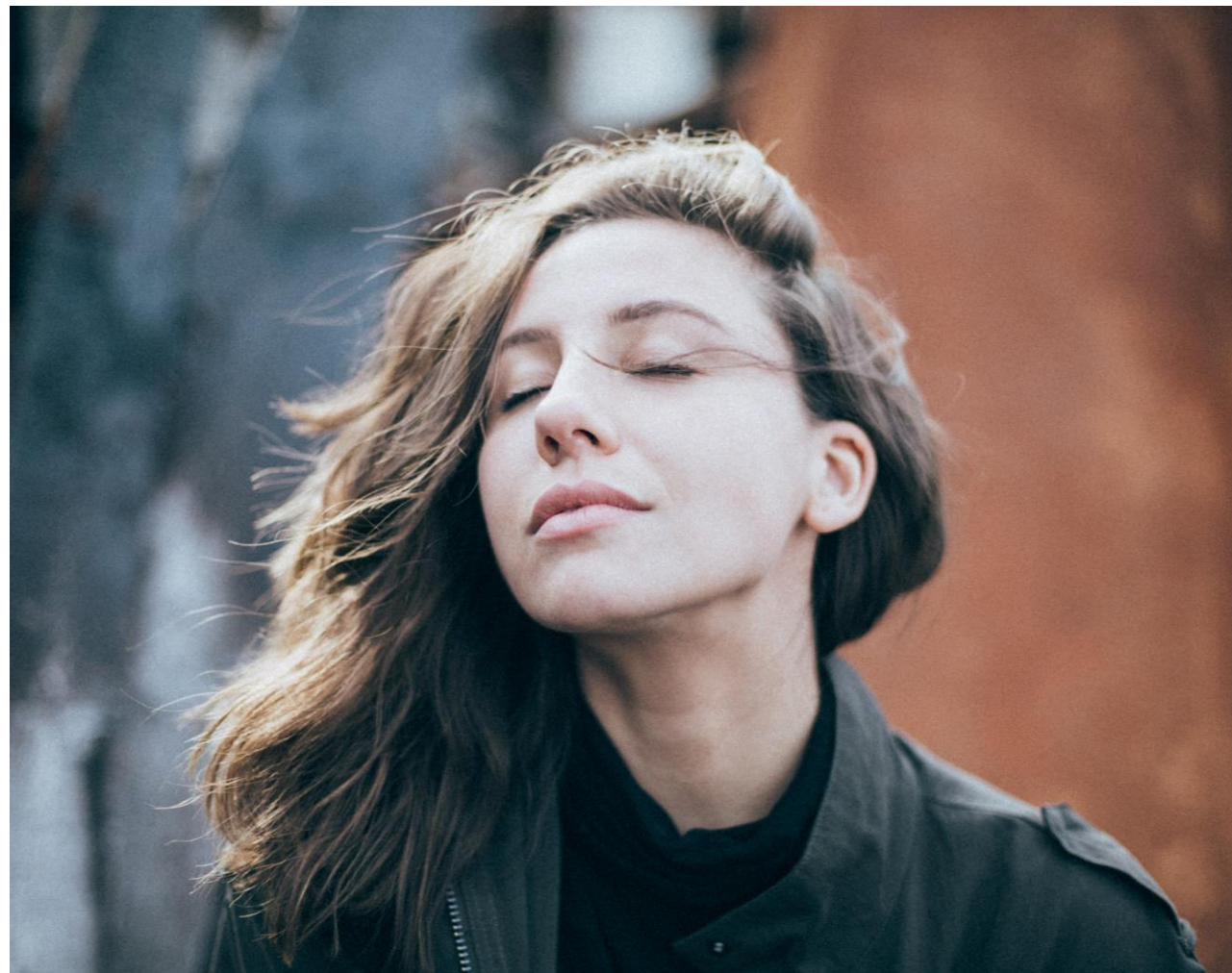
Keho

Aistit

Hengitys



Hengitys.....



Arjen haasteita

Missä mennään nyt?





Tutkittua tietoa hyvinvoinnista ja terveydestä

Hormonit

Aivot

Hermosto

Kehon tunteukset, kivut

Mieli

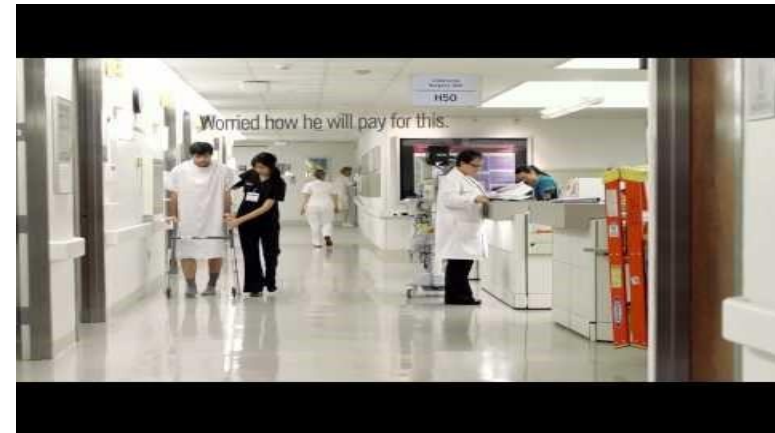


Mitä ravitsevia asioita Sinulla on arjessa?



Älä aina usko omia
ajatuksiasi

Myötätunto



Terveellisiä asioita



- hymyily
- kosketus
- hyvän tekeminen toiselle
- meditointi
- metsä ja luonto
- musiikki
- kiitollisuus

*KIIITOS! ELÄMÄ ON
NYT*

T: Läsnaololähettiläsi Jonna