

Jokaisella sekunnilla on väliä

Neljä ihmistä kertoo, kuinka he ottavat kaiken irti ajastaan ja hyödyntävät loppoaikansa keskellä kiireistä arkea

SEAN RICKS, TEKSTI



"Aikataulun elämäni"

"Kirjoitan muistiin kaikki asiat, mitä pitää tehdä. Teen sellisen työlistan ja aikataulun elämäni. Jos pää on koko ajan täynnä tekemättömiä asioita, niin kyky toimia luovasti kärsii. Mieli on kuin lihas. Kun sitä harjoittaa, se paranee. Jos matkustaa jurrassa, niin voi suunnitella seuraavaa päivää, lukea kirjaa tai nukkua univelkoja pois. Asioita kannattaa yhdistellä."

Pienen vauvan läsnä huomaan, että monia asioita ei voi enää tehdä samalla tavalla. On kuitenkin järjestelykysymys, jos on mielekkästä tekemistä, josta ei halua täysin luopua."

Teen usein niin, että nukutan vauvan rattaisiin ja työniän niitä juoksukenkiillä. Samalla kuuntelen uutisia tai ajankohtraisia ohjelmia. Siinä yhdistyy kolme asiaa kerrallaan. Mieli lepää luonnossa, mutta samalla tulee tehtyä muuta hyödyllistä. Kaiken lisäksi vauva saa ulkoilmaa."

Luonto-Liiton pääsihteeri Leo Stranius



"Keho on rikas lähde"

"Mindfulness on olemisen harjoittamista. Se on hyväksyttävää tietoisista läsnäoloa tässä hetkessä."

Usein mindfulnessia kuvitellaan teknikkaksi, jota voi tehdä toiselle. Sen sijaan se on kyky, jonka ylläpitäminen vaatii jatkuvaa harjoittamista."

Oleminen ei ole sama kuin solvaperuna. Usein unohdamme, että meillä on keho, jossa kaikki ajatukset ja tunteet tulevat. Keho on rikas lähde, jos opimme tiedostamaan, mihin eri ajatukset tulevat."

Mindfulnessin avulla pysähdytään ja laajennetaan sitä hetkeä, jossa ollaan. Se opettaa hengittämään, tunnustelemaan kehoa ja ajatuksia sekä tunteita."

Usein unohdamme katella ympärillemme. Bussissakin istuessa voi katella ulos ja olla läsnä hetkessä sen sijaan, että hakeudutaan koko ajan muualle älypuhelimien välityksellä."

Mindfulness-kouluttaja Leena Pennanen



"Aistini ovat koko ajan auki"

"Kirjailijana olen jatkuvasti töissä. Aistini ovat koko ajan auki, ja alitajuntani nappaa ympäristöstä sopivia aiheita."

Bussi, juna ja kahvilat ovat oivallisia paikkoja vaihtokaa seurata vieraitakin ihmisiä. Olen aina viihtynyt enemmän sivustaseuraajana kuin keskipisteenä. Kiinnostus ihmisiä kohtaan ei voi olla haitaksi muussakaan elämässä; ainakin siinä oppii paljon itsestään ja muista."

En halua aina rokkua netissä tai pitää kännykkää jatkuvasti päällä. Ihmisiä vaivaa nykyään infotulva. Ihminen olisi hyvä oppia nauttimaan vain omastakin seurastaan, jotta voisi kuunnella ajatuksiaan ja tunteitaan, tutustua itseensä kunnolla."

Juon myös paljon teetä päivän mittaan. Teen haudutus on osa jokapäiväistä arjen luksusta, omia pieniä pysähdysten hetkiä. Jos ei koskaan ehdi ihmetellä elämää, voi turtua, että koko elämä karkaa käsistä."

Kirjailija Mila Teräs



"Kauppakasseilla hauiskääntöjä"

"Parasta treeniä paikallaan ollessa on olla stressaamatta. Suosittelemme usein rasittuneille asiakkaillemme meditaatiotekniikoita. Mietiskelyä voi harjoittaa missä ja milloin vain. Se voi auttaa rentoutumaan varsin syvällisellä tasolla."

Arjen lomassa keskivartalon lihaksiston kehittäminen onnistuu vaikka kauppakasseja yhdessä tai molemmissa käsisissä kantaen. Keskivartalon ydinlihakset joutuvat tällöin tekemään työtä pitääkseen kassien kantajaa pystysoorassa. Reidet, pakarot ja käsivarret joutuvat töihin siirtäessään tavallista painavampaa kantamusta paikasta toiseen."

Kauppakasseilla voi myös tehdä pieniä hauiskääntöjä tai kyljen ojentuksia kävelyn lomassa. Tällaista liikuntaa voi kutsua toiminnalliseksi kestävyystarjoitteeksi. Eli ei muuta kuin kävellä kauppaan."

Personal trainer ja K3 Fitnessin omistaja Juhani Pitkänen