



## 5 Mindfulness & mielen hyvinvointi

Vuosi 2014 on mindfulnessin vuosi, julisti amerikkalainen *Huffington Post* -nettilehti tämän vuoden alussa.

Professori **Jon Kabatt-Zinn** kehitti mindfulnessin eli hyväksyvän tietoisien läsnäolon menetelmänsä jo yli 30 vuotta sitten, mutta vasta 2010-luvulla mindfulness on noussut suuren yleisön tietoisuuteen. Nyt siitä on kiinnostunut myös yritysjohto. Esimerkiksi Google on kehittänyt henkilökunnalleen tietoisien läsnäolon ja tunneällyn koulutusohjelman, josta Google-insinööri **Chade-Meng Tan** kertoo viime vuonna suomeksi ilmestyneessä kirjassaan *Mietiskellen menestykseen* (Basam Books 2013). Amerikassa yhä useampi yritysjohtaja kertoo meditoivansa.

Mindfulness-tekniikat ja mietiskely eivät enää olekaan mitään pienen piirin hippiharrastuksia, vaan niistä on tullut valtavirtaa. Tietoisesta läsnäolosta ja meditaatiosta ei enää haeta apua vain stressinlievitykseen ja rentoutukseen, vaan niiden avulla halutaan nyt myös parantaa työtehoa.

Mindfulnessin lisäksi Yhdysvalloissa puhutaan nyt *mindful livingistä* eli tietoisesta elämästä, jossa halutaan pitää kehon lisäksi huolta mielen hyvinvoinnista. Markkinointiviestintäyritys JWT:n mukaan tietoinen elämä on yksi kymmenestä trendistä, jotka muuttavat maailmaa vuonna 2014. Yhä useampi ihminen etsii keinoja, joiden avulla olla läsnä tässä hetkessä. ➔

Kiinnostavatko tietoisien läsnäolon tekniikat sinua? Tutustu Center for Mindfulnessin kurssitarjontaan osoitteessa [rentoutus-stressinhallinta.info](http://rentoutus-stressinhallinta.info).