

Kiire elutempo korral aitab topeltdoos teadvelolekut

Karoliine Aus

Mõiste “teadvelolek” ehk ärksameelsus, meele-teadlikkus (ingl k *mindfulness*) hakkas Eestis levima umbes kuus aastat tagasi. Psühholoog Kairi Koppel ütleb, et tegu ei ole vastse leiutisega. “*Mindfulness* ei ole sugugi uus, vaid üpris iidne elamise kunst, mida idamaades on viljelatud tuhandeid aastaid. Näiteks on see mõtte-laad omane budismile.”

“Kui võtsin oma tegevuse algusaastal ettevõtetelega ühendust, suhtuti *mindfulness*’i veel suuresti kui uhhuu-teadusesse,” nentis psühholoog ja olevikuterapeut Helena Väljaste. Viimase paari aastaga on asjalood muutunud: ettevõtted tunnevad üha suuremat huvi ja vajadust oma inimeste vaimse tervise toetamise vastu, nähes teadvelolekut siin tõhusa tööriistana.

“Inimesed näevad end rööprähklemas, kehvasti keskendumas, üle mõtlemas, emotsioonide ajal käitumas, oravarattas tõttamas, õnnetunnet õnnetuna taga ajamas – nad ei jaksa enam,” seletas Väljaste, “ja soovivad elult midagi enam.” Olevikuterapeut parandas end ja tões, et tegelikult soovitakse elult hoopis vähemat: vähem stressi, kiirust ja kurnavaid mõtteid. Väljaste soovib praktiseerida teadvelolekut igapäev, kes end keset



Karoliine Aus

Olevikuterapeut parandas end ja tões, et tegelikult soovitakse elult hoopis vähemat: vähem stressi, kiirust ja kurnavaid mõtteid.

argitoimetusi soovib tunda rahuliku ja ärksana või tahab oma sisemaailma ja käitumist paremini juhtida.

Täielik kohalolek, meditatsiooni tasandil olek tekitab aktiivsust aju selles osas, mis tugedab tervist ja loob õnnetunde, mille kasvades hakkame nautima elu siin ja praegu. “Kasvab arusaam, et kõik on hästi, ja kaovad liiga suured nõudmised enda suhtes,” tutvustas tulemusi joogajuhendaja Triin Feofanov. “Naudid väikseid positiivseid momente.” Inimene laseb minna negatiivsetel mõttekäikudel ja asjad hakkavad iseenesest laheneda.

Oktoober on ülemaailmne vaimse tervise kuu, mille fookuses on sel aastal noored. Teemakuu projektijuht Merike Sisask soovib kindlasti noorukitelgi teadveloleku harjutusi proovida. “Kohe kindlasti ei ole sellel mingeid vanuselisi piire,” täpsustas ta. “Et tormakuses toime tulla, peavad nooredki end vahel maha rahustama.” Näiteks on MTÜ Vaikuseminutid, mis koolides oma programmi ellu viib, võtnud paljus omaks teadveloleku põhimõtteid. Vaikuseminutite missioon on aidata lihtsate tähelepanu- ja meelerahuharjutuste abil avaneda kõigi Eesti laste potentsiaalil.

Küll ja veel leidub inimesi, kes võivad mõelda, et teadvelolekule pühendumiseks neil muu tegevuse kõrvalt kindlasti aega ei jää. Seevastu rõhutab nii mõnigi edukas ettevõtja ja kuulsus, et sellal, kui näib olevat vähe aega teadvelolekut harjutada, praktiseerivad nad seda hoopis topeltdoosi, et püsida vaimselt vormis.

Väljaste soovib näiteks kolmeminutist hingamisruumi harjutust, mille leiab internetist, või osaleda selleteemalistel kursustel, et hiljem ise ärksuse poole edasi sammuda. Algust saab teha nüüd ja kohe. “Kui sa loed praegu neid kirjaridu, aeglusta lugemist ja uuri: kuidas sa tead, et sa loed neid kirjaridu. Võid avastada, et oled sina, on kirjaread ja teadmine neist mõlemast,” juhendas ta.

Väljaste lisab, et teadveloleku elulaad ei tule niisama, ärksust tuleb praktiseerida. Seda saab teha nii viidatud harjutuste abil kui mitformaalselt, tuues oma uuriva ja heasoovliku tähelepanu hetkes asetleidva juurde.

Jooga harrastamine on üks teadveloleku tahkudest. Jooga juhendaja Triin Feofanovi rasedus ei tõmmanud meelerahutrennile kriipsu peale.



AKNAKODA
KVALITEET JA KOGEMUSED

PVC-akende kampaania
5.-16. oktoober

Ega tali taeval jää!

Viimane aeg akende vahetuseks!

-59%

Mina valin parimad!



REHAU QUALITY
Alates 1958



LHV järelmaks

PÄRNU MÜÜGIESINDUS:
Lai 10, tel. 445 5588
parnu@aknakoda.ee
E-R 9.00-18.00

MÜÜK, TOOTMINE JA PEAKONTOR:
Pärlimõisa tee 27, tel. 445 6238
E-R 8.00-17.00

Täpsem info:
www.aknakoda.ee

KÕIGE SOOJEMAD PVC-AKNAD EESTIS!