

Matka mielen maisemiin -kortit

31 kysymystä luontovalokuvien kuljettavat sinut matkalle oman mielesi maisemiin. Tällä matkalla sinulla ei ole kiirettä. Pysähtele, hidastele, tutkiskele, pohdiskele, kuuntele. Ennen kaikkea kuule, mitä mielesi sinulle kertoo.

Voit nostaa kortin pakasta kuukauden jokaisena päivänä. Tai ottaa kortin silloin, toisen tällöin. Teemaksi viikolle. Keskustelun avaajaksi ystävien, työtovereiden, perheenjäsenten kanssa. Voit poimia pakasta juuri tähän hetkeen tarvittavan kysymyksen. Voit napata kysymyspakan mukaan vaikkapa metsäretkelle ja käydä hiljaista keskustelua itsesi kanssa. Pysähdy kunkin kysymyksen äärelle riittävän pitkäksi aikaa.

Usein pyrimme vastaamaan kysymykseen nopeasti, mitä ensimmäiseksi mieleen tulee. Ole siis kärsivällinen, vaikka et välttämättä löytäisi kaikkiin kysymyksiin vastausta välittömästi. Kysymykset jäävät vaikuttamaan mieleesi ja vastaus voi tulla esille yllättäen. Kaikkiin kysymyksiin vastaukset löytyvät sinusta itsestäsi. Sinussa on jo kaikki valmiina. Olet enemmän, kuin mitä ehkä itse uskotkaan. Täyttyköön reppusi matkan aikana oivalluksilla ja ilon säteillä. Jääköön sieltä pois kaikki se, minkä kuormaksi koet. Lempeitä askeleita oman mielesi maisemiin.

Nämä Matka mielen maisemiin -kortit ovat Suomen Ladun hyvinvointityöryhmän työstämät ja valokuvat korteissa ovat Minna Kainulaisen ja Matti Vesterisen. Voit käyttää niitä oman hyvinvointisi tueksi tai ryhmässä, parhaaksi katsomallasi tavalla.



Millaista energiaa kuljetan mukani?



Miten huolehdin minusta?



Mikä on elämässäni hyvin?



Mihin voin itse vaikuttaa?



Mihin uskon?



Mitä arvostan itsessäni?



Minkä asian äärellä olen
kokenut oppimisen iloa?



A close-up photograph of several yellow buttercup flowers on green stems against a dark background.

Miten rauhoitan
itseni parhaiten?

A photograph of a narrow, light-colored path or stream bed winding through a dense forest with tall, thin trees and lush green undergrowth.

Missä
toivoisin
olevani
vahvempi?

A close-up photograph of a green fern frond with many small, feathery leaflets.

Mitkä ovat elämäni
tukipilarit?

A photograph of a single green leaf with a yellow edge, resting on a rough, weathered wooden surface.

Miten unelmieni päivä
eroaa tästä päivästä?



Minkä taidon
haluaisin oppia?



Mistä koen
epävarmuutta?



Mitä tekisin,
jos kaikki olisi
mahdollista?



Mistä olen
valmis
luopumaan?



Mikä minua kuormittaa?



Milloin viimeksi tulin
kuulluksi?



Millaisten ihmisten
kanssa koen yhteyttä?



Mitä haluan muistaa?





Miten kohtaan haasteet?



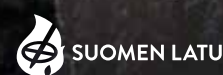
Minkä asian
tekemisestä
nautin?



Mikä on minulle helppoa?



Mistä kiitin itseäni
viimeksi?



Missä tunnen oloni
hyväksi?



Miksi teen sitä mitä teen?



Mistä voin olla ylpeä?

Mistä haluaisin minut
muistettavan?

Minkä asian tekeminen
vie ajantajuni?



Millaisia asioita minun on
vaikea sanoa ääneen?



Missä olen tänään
onnistunut?



Mitä hyvää
kuulin
viimeksi?

