Miksi mielen hyvinvoinnin tulisi olla osa Suomen uudenvuodenlupauksia

Tuesday 6 January, 2026

Kirjoittanut Rajesh Ananda

Uuden vuoden alussa ihmiset ympäri Suomea pysähtyvät pohtimaan hyvinvointiaan. Tarkastelemme tapojamme, terveyttämme ja sitä, miten haluamme elää tulevana vuonna. Fyysinen kunto, ravinto ja ulkoilu ovat usein etusijalla.

Yksi olennainen osa-alue jää kuitenkin yhä liian vähälle huomiolle: mielen hyvinvointi.

Nykyaikainen elämä asettaa jatkuvia vaatimuksia hermostolle. Työelämän paineet, digitaalinen kuormitus, taloudelliset huolet ja arjen nopea tahti lisäävät pitkäkestoista stressiä. Vaikka Suomi sijoittuu usein korkealle kansainvälisissä hyvinvointivertailuissa, stressi, väsymys ja henkinen kuormitus koskettavat silti kaikenikäisiä ihmisiä.

Mielen hyvinvointi ei tarkoita haasteiden välttämistä, vaan sisäisen vakauden ja joustavuuden kehittämistä, jotta voimme kohdata ne paremmin.

Mielen hyvinvointi ei ole ylellisyys

Fyysinen kunto vahvistaa kehoa, lisää kestävyyttä ja tukee pitkäaikaista terveyttä.

Mielen hyvinvointi toimii samalla periaatteella.

Meditaatio on käytännöllinen ja tutkimukseen pohjautuva menetelmä, joka auttaa rauhoittamaan hermostoa, hiljentämään liiallista mielen toimintaa ja tukemaan tunne-elämän tasapainoa. Se ei perustu uskomuksiin tai ideologiaan, eikä vaadi elämäntapamuutoksia. Meditaatio on suunniteltu sulautumaan luontevasti arkeen.

Yli viidenkymmenen vuoden kansainvälisen opetuskokemukseni perusteella olen havainnut yhden toistuvan ja yksinkertaisen totuuden:

Kun mieli rauhoittuu, elämä selkeytyy ja muuttuu helpommin hallittavaksi.

Meditaatio osana arkea

Nykyään meditaatiota pidetään yhä useammin elämän taitona, joka tukee selkeyttä, keskittymistä ja tunne-elämän joustavuutta niin henkilökohtaisessa kuin työelämässäkin. Meditaatiota harjoittavat ihmiset tulevat monenlaisista taustoista ja haluavat toimia arjessaan tehokkaammin säilyttäen samalla sisäisen tasapainon.

Jotta ihmiset voivat kokea meditaation vaikutukset itse, Söderkullassa järjestetään tammikuussa maksuton meditaatiotyöpaja. Tilaisuus tarjoaa rauhallisen ja jäsennellyn johdatuksen meditaatioon kokeneen ohjaajan johdolla, eikä aiempaa kokemusta tarvita.

Tapahtuman tiedot

Maksuton meditaatiotyöpaja – mielen hyvinvointi ja sisäinen rauha

Paikka:

Söderkullan kirjaston kokoushuone

Amiraalintie 2, 01150 Söderkulla

(S-marketin rakennuksen 2. krs)

Päivä: Sunnuntai 25. tammikuuta

Aika: klo 11.00

Media:

FISU MEDITATION

Related Sectors:

Education & Human Resources :: Health :: Leisure & Hobbies :: Lifestyle & Relationships :: Medical & Pharmaceutical :: Men's Interest :: Women & Beauty ::

Related Keywords:

Meditaatio :: Mielenterveys :: Emotionaalinen Resilienssi :: Henkinen Selkeys :: Henkinen Avautuminen :: Työpaja ::

Scan Me:

Tilaisuuden jälkeen: Tarjoilu

Työpajassa opitaan yksinkertaisia ja helposti omaksuttavia meditaatiotekniikoita, ja osallistujilla on mahdollisuus esittää kysymyksiä rennossa ja turvallisessa ilmapiirissä.

Harkittu uudenvuodenlupaus

Uuden vuoden alkaessa myös mielen hyvinvointi ansaitsee saman huomion kuin fyysinen terveys.

Mielen hyvinvointi ei ole valinnainen lisä. Maailmassa, jossa vaatimukset lisääntyvät jatkuvasti, siitä on tulossa elintärkeä perusta tasapainoiselle ja kestävälle elämälle.

Tänä tammikuuna liikunnan ja terveellisten rutiinien rinnalle kutsutaan lisäämään vielä yksi uudenvuodenlupaus: huolehtia mielestä yhtä sitoutuneesti kuin kehosta.

LOPPU

Verkkosivusto: https://www.fisumeditaatio.fi

Sähköposti: courses@fisumeditation.org

Mediayhteydenotot:

Rajesh Ananda on käytettävissä haastatteluihin ja asiantuntijakommentteihin.

Meditaatiokuvia on saatavilla pyynnöstä.

Company Contact:

_

FISU Meditation

T. 07793 562103
E. Rajesh.Ananda@fisu.org
W. https://https//www.fisu.org

Additional Contact(s):
Jasmini Ananda (Co Founder & Wife

View Online

Additional Assets:
https://www.fisumeditaatio.fi

Newsroom: Visit our Newsroom for all the latest stories:
https://www.fisumeditation.pressat.co.uk