



MIELILUONTOON *tavoitekortit*



MIELILUONTOON



MIELILUONTOON -tavoitekortit

Mieliluontoon-tavoitekortit tukevat asiakasta sanoittamaan, mitä hän toivoo luonnolta mielen hyvinvoinnin näkökulmasta. Kortit ohjaavat keskustelua luontoliikunnan suunnittelussa ja tekevät tavoitteista konkreettisia.

Ohje: Tarkastele kortteja ja valitse ne, jotka tuntuvat merkityksellisiltä. Kerro, miten valitsemasi teemat näkyvät arjessasi ja millaista muutosta haluat vahvistaa. Kortit auttavat suuntaamaan askelia siihen, millaisia luontokokemuksia haluat lisätä ja millaista tukea kaipaat luonnosta.

Lopussa on muutama **tyhjä kortti**, joihin voit kirjoittaa omia näkökulmia / tavoitteita halutessasi.

Nämä kortit on luotu osana Oulun Diakonissalaitoksen Säätiö sr:n (ODL Liikuntaklinikan) Kunnan liikuntaneuvonnasta mielluontoon -hanketta, jossa on muotoiltu luontoliikunnan palvelupolku liikuntaneuvontaan. Hanke on saanut rahoitusta sosiaali- ja terveysministeriön terveyden edistämisen määrärahasta ja sen yhteistyökumppanina on toiminut Oulun kaupungin liikuntapalvelut.



Rauhoittumista kiireen keskellä



**Stressin-
hallintaa ja
palautumista**



**Mielen selkeyttä
ja läsnäoloa**




**Parempaa unen
laatua**




**Energiaa ja
jaksamista**






**Mukavuus-
alueen
ulkopuolelle
astumista**



**Sisukkuutta
ja kestävyyttä**



**Kehon ja
mielen
yhteyttä**



**Liikkumisen iloa
ja nautintoa**



**Helpotusta
suruun ja
ahdistukseen**



**Lempeyttä ja
itsemyötätuntoa**



**Turvaa elämän
myrskyissä**



**Toivoa ja
lohdutusta**



**Itsetunnon
vahvistamista**



**Rohkeutta
uusiin
haasteisiin**



**Uskallusta
astua
epämukavuus-
alueelle**



**Luottamusta
omaan
polkuun**



**Yhteyttä
muihin ihmisiin**



**Jaettuja
elämyksiä ja
yhdessä
tekemistä**



**Yhteyttä
luontoon ja
ympäristöön**



**Kokemuksia
yhteen-
kuuluvuudesta**



**Uuden alun ja
mahdollisuuksien
energiaa**



**Luovuutta ja
uuden oppimista**



**Oivalluksia ja
sisäistä viisautta**



**Merkityksellisyyden
kokemuksia**



**Leikkimielisyyttä
ja spontaaniutta**



**Vapautta
olla oma itsensä**



**Suoritusvapaata
rentoutumista ja
nautiskelua**



**Tilaa hengittää
ja ajatella**



