

Toivon vertaistarina: Tietoisuustaidot tueksi

Tämä on vertaistarina siitä, kuinka Toivo hyödynsi tietoisuustaitoja työviikon jälkeen. Toivo on kuntoutuja, joka kertoo omasta elämästään ja masennuksesta toipumisestaan.

Minulla oli ollut hyvin tapahtumarikas työviikko. Oloni oli sen jäljiltä perjantai-iltana häiritsevän ylivireä. Oli vaikeaa rentoutua sekä rauhoittua ja keskeneräiset työasiat vaivasivat mieltäni. Muistin ystäväni Pekan lähettäneen sähköpostilla linkin tehokkaaseen ja tähän hetkeen keskittymistä tukevaan hengitysharjoitukseen. Harjoituksen tehtyäni oloni tuntui levollisemmalta. Pystyin keskittymään paremmin perjantai-illan mukavaan tekemiseen, eli perheen kanssa yhdessä herkutteluun ja lasten suosikkipelin Monopolin pelaamiseen.