

Tukea ja vertaisuutta MEille tietopäivä

Hyväksyminen ja toivon näkökulma

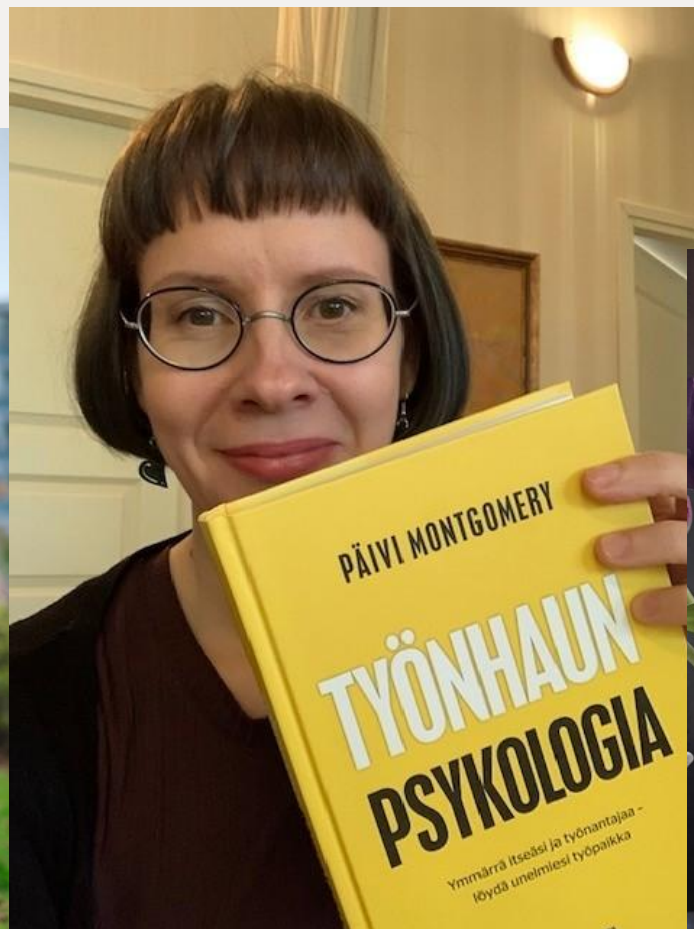


Päivi Montgomery

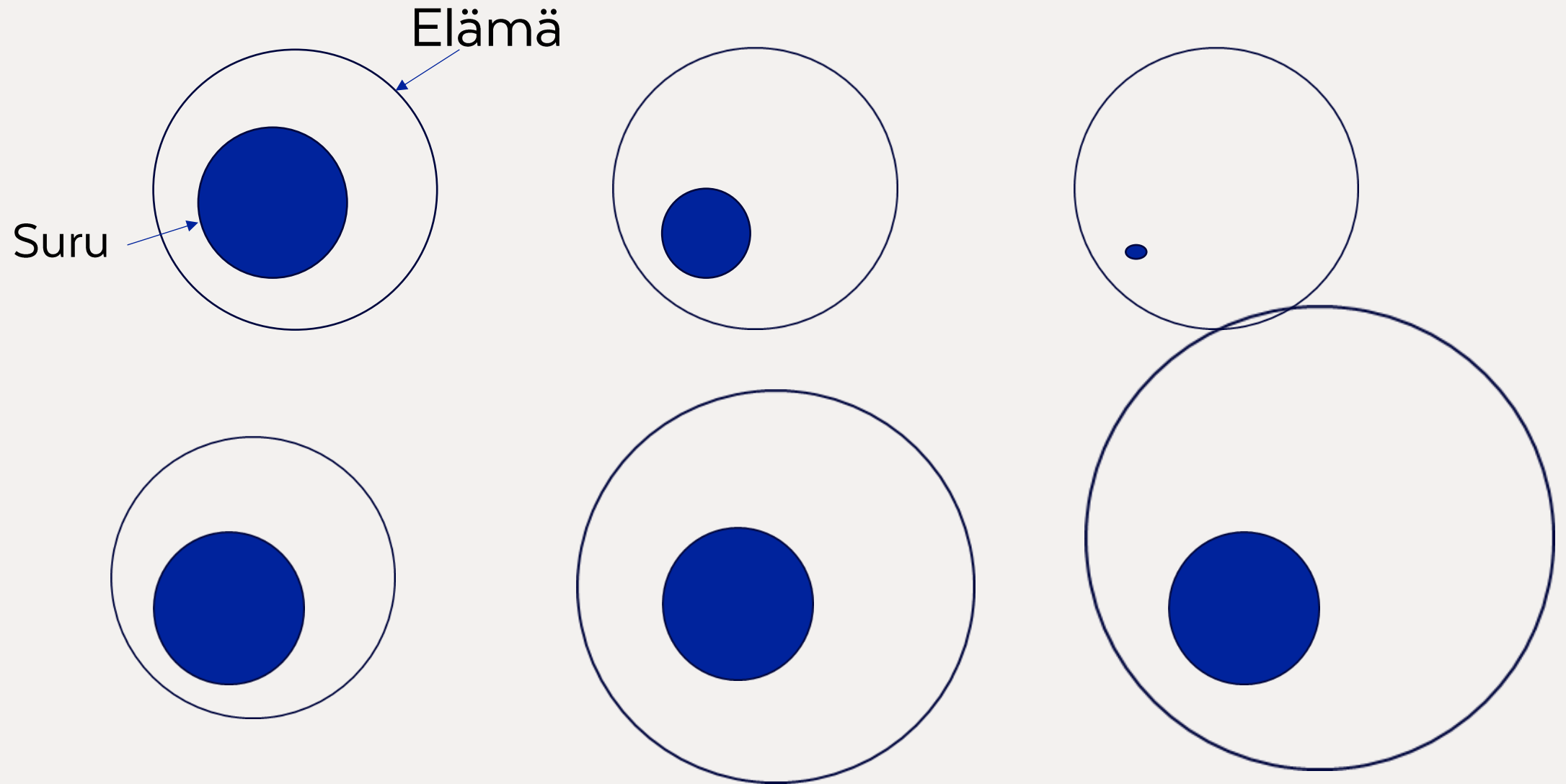
24.11.2025



Puhuja



Suru



Sopeutumisen kolme vaihetta

ENTISEN PÄÄTTYMINEN

UUSI ALKU



“

Elämä kantaa

Toivo:
1. toimijuus
2. polku





**Merkityksellisyys /
tarkoituksellisuus**

Elämän arvot



Kiitollisuuden voima

- Lisää dopamiinin eli mielihyvähormonin tuotantoa
- Vahvistaa itsetuntoa: mihin huomio kohdistuu
- Sosiaaliset hyödyt
- Stressin vähentäminen

Kiitollisuuspäiväkirjat

Mistä kiität itseäsi?





Resilienssi

Sopeutuminen vaikeisiin tilanteisiin

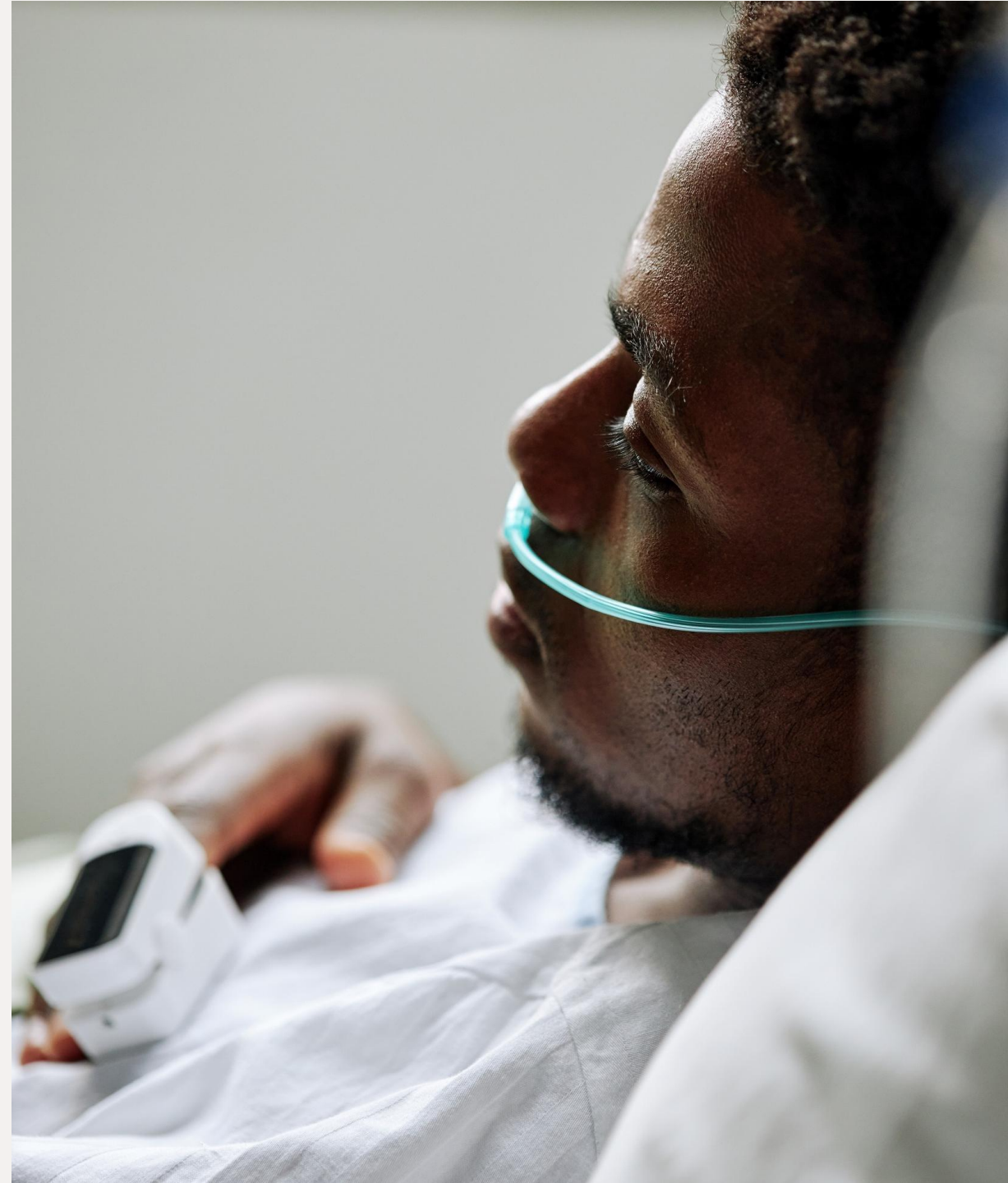
1. Sosiaaliset suhteet, vertaistuki
2. Sopeutumiskeinot
3. Positiivisuus

Miten edistän resilienssiä?

1. Meditointi ja mindfulness
2. Kehittyminen ja oppiminen
3. Fyysinen aktiivisuus

Elämän arvot ja identiteetti

Kuka minä olen nyt?



Itsemyötätunto

Empatia suuntautuu usein muualle kuin itseen.



Kohtele itseäsi ystävänä!



Kiitos!

