



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Tämä on alkuperäisen artikkelin rinnakkaistallenne (kustantajan pdf).

Viite:

Huhtaluhta, S. 2020. Asioita, joista tulee hyvä mieli. Epari 21.10.2020, 23.



Asioita, joista tulee hyvä mieli

Mitä sinulle ovat asiat, joista tulee hyvä mieli? Kokeile listata viisi ensimmäistä mieleen juolahtavaa. Ainakin itsestäni nimittäin tuntuu, että nyt on hyvä aika miettiä näitä ihan tosissaan, ettei korona-ahdistus ja syksyn synkkyys pääse ylivoimaiseksi. Keskity hetki siihen, mistä tänäänkin saat iloa.

Tutkitusti hyvää mieltä voi hankkia esimerkiksi liikunnasta. Jos tähän lisää vielä mieluisaa juttuseuraa ja luontoympäristön, on jo kolminkertaistanut mielihyvöpotentiaalin. Ihan oma paikkansa on myös taiteella, kuten musiikilla ja tanssimisella. Hyödynnätkö jo näitä?

”Auttamalla muita saat itsellesikin hyvää mieltä. Kokeile hymyillä vastaantulijoille!

Edellisten lisäksi yksi, mikä ainakin itseeni pätee todella hyvin, on ”hyvä ruoka, parempi mieli”. Parhaiten se toimii, kun kyseessä ei ole puolihuolimattomasti popsittu pikaruoka (vaikka toki sekin nälkäkiukun karkottaa), vaan ruokailuun liittyy rento ilmapiiri ja pientä fiilistelyä.

Ruoka on aina tärkeää, ja sen jakaminen tuo iloa. Usein ruokailun hyvää mieltä lisäämässä onkin myös sosiaalinen puoli: kenen kanssa istut pöydän ääressä, kenelle kokkaat tai kenen kanssa. Ruuanlaitto ihan itsessäänkin voi tuoda hyvää mieltä, siinä on jotain samaa kuin käsitöissä. Ruokaan kannattaa panostaa.

Tutkittujen hyvän mielen tuottajien listalla on vielä muun muassa lemmikin silittely, nauraminen ja uuden oppiminen (kurkkaa esim. SeAMKin avoimen ammattikorkeakoulun kurssitarjonta). Myös auttamalla muita saat itsellesikin hyvää mieltä, pieni juttu voi olla toiselle päivän pelastus. Kokeile hymyillä vastaantulijoille! Äläkä sano, ettet käy missään koronan takia, vaan käy ulkoilemassa luonnossa, muuten hajoaa pää. Ja hymyile maskin takaa sitäkin leveämmin. Tee tietoisesti asioita, joista tulee parempi mieli.

Soila Huhtaluhta

projektipäällikkö, tuntiopettaja
SeAMK Ruoka

P.S. #tuopaikallista on edelleen tärkeää. Esimerkiksi joulupaketti ylikansallisen nettikaupan sijaan paikallisesta yrityksestä (joilla myös on nettikauppoja ja lahjakortteja) tuo aivan varmasti hyvää mieltä.

