



ALEKSI LITOVAARA

# MIND- FULNESS

ARJEN TYÖKALUJA  
STRESSIN HALLINTAAN JA  
PALAUTUMISEEN

BIOMED

# OPPAAN TAVOITE

Tämän oppaan tarkoitus on **antaa tiivis yleiskuva siitä, mitä mindfulness – tietoinen hyväksyvä läsnäolo – on ja mitä se ei ole**. Mindfulness-taitoja voi oppia harjoittelemalla ja harjoituksista on oppaassa muutama esimerkki. Lisäksi sivutaan tieteellisiä tutkimuksia mindfulnessin hyödyistä ja esitellään vinkkejä lisätiedon hankkimiseen.

## Mindfulnessin historia

Mindfulness-harjoittamisen tai -meditoinnin (nämä tarkoittavat käytännössä samaa asiaa, joten jatkossa puhumme harjoittamisesta) historia ulottuu noin 2 500 vuotta ajassa taaksepäin. Idän mietiskelyperinteet, buddhalainen filosofia ja -psykologia ovat osa mindfulnessin juuria. Toki voisi myös todeta lempeän laajalla näkökulmalla, että mindfulness-aidot ovat ainakin osittain hyvin arkipäiväisiä läsnäolon taitoja. Ne ovat olleet monella meistä käytössä hyvinkin pitkään, ilman että olemme osanneet nimetä niitä mindfulnessiksi.

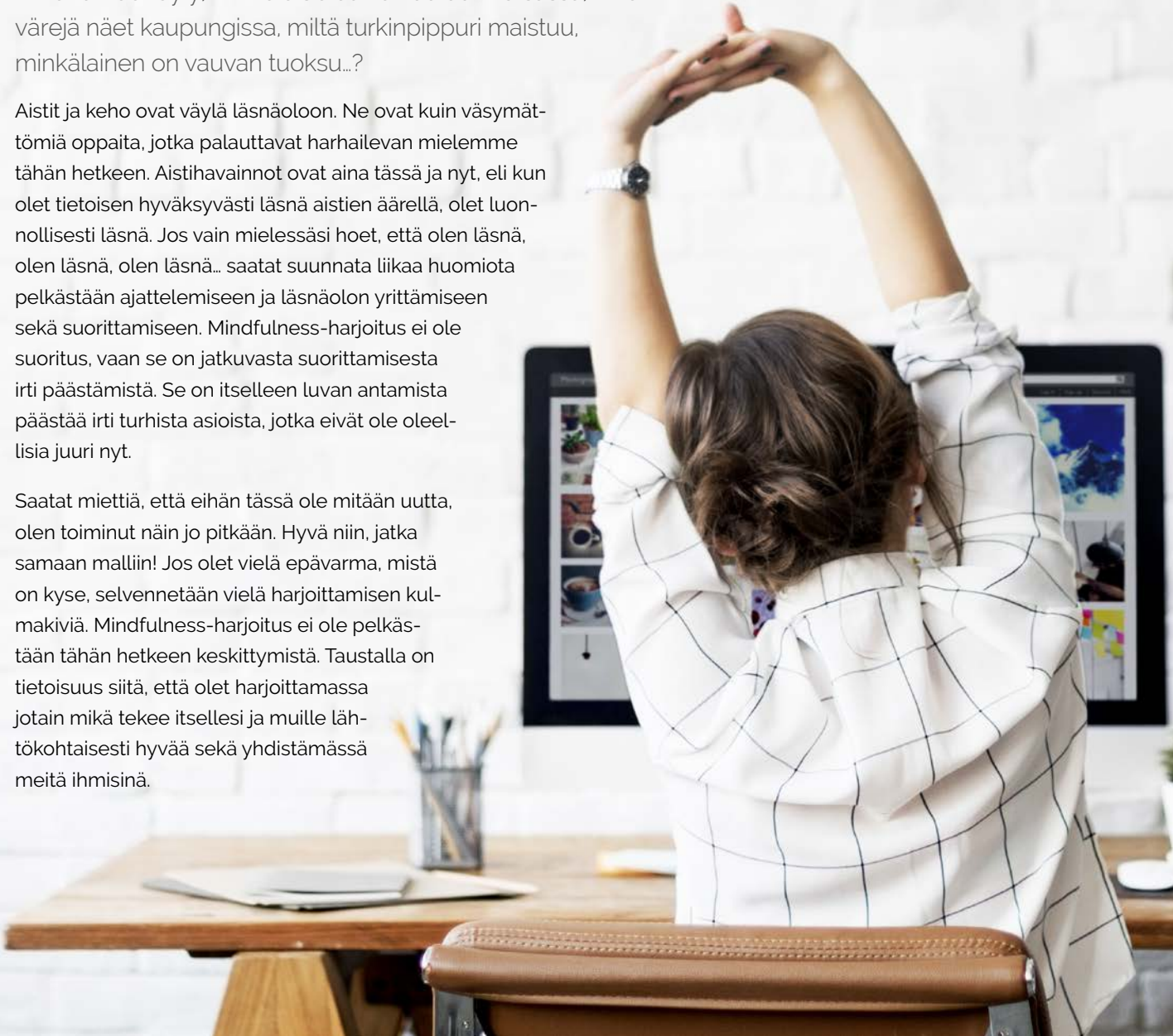
Mindfulness ei ole uskonnollista eikä siihen liity guruja tai poppamiehiä. Mainittakoon kuitenkin, että amerikkalainen Dr. Jon Kabat-Zinn on tehnyt ison työn tehdessään asiaa tunnetuksi länsimaissa. Hän ryhtyi 1979 pitämään 8 viikkoa kestävästä Mindfulness based stress reduction (MBSR) -kurssia stressistä ja kivuista kärsiville ihmisille. Kurssia on käytetty lukuisien tieteellisten tutkimusten pohjana ja siitä on todettu olevan monipuolisia hyötyjä ihmisen hyvinvoinnille.

# MITÄ MINDFULNESS ON?

Miltä tuntuu löyly, minkälaisia ääniä kuuluu metsässä, mitä värejä näet kaupungissa, miltä turkinpippuri maistuu, minkälainen on vauvan tuoksu...?

Aistit ja keho ovat väylä läsnäoloon. Ne ovat kuin väsymättömiä oppaita, jotka palauttavat harhailevan mielemme tähän hetkeen. Aistihavainnot ovat aina tässä ja nyt, eli kun olet tietoisesti hyväksyvästi läsnä aistien äärellä, olet luonnollisesti läsnä. Jos vain mielessäsi hoet, että olen läsnä, olen läsnä, olen läsnä... saatat suunnata liikaa huomiota pelkästään ajattelemiseen ja läsnäolon yrittämiseen sekä suorittamiseen. Mindfulness-harjoitus ei ole suoritus, vaan se on jatkuvasta suorittamisesta irti päästämistä. Se on itselleen luvan antamista päästää irti turhista asioista, jotka eivät ole oleellisia juuri nyt.

Saatat miettiä, että eihän tässä ole mitään uutta, olen toiminut näin jo pitkään. Hyvä niin, jatka samaan malliin! Jos olet vielä epävarma, mistä on kyse, selvennetään vielä harjoittamisen kulmakiviä. Mindfulness-harjoitus ei ole pelkästään tähän hetkeen keskittymistä. Taustalla on tietoisuus siitä, että olet harjoittamassa jotain mikä tekee itsellesi ja muille lähitökohtaisesti hyvää sekä yhdistämässä meitä ihmisinä.



Esimerkiksi varas on tosi keskittynyt hetkeen tiirikoidessaan kassakaappia, mutta hänen tarkoituksperänsä eivät tue ihmiseloa, joten hän ei tarkkaan ottaen ole mindfulness-läsnäolon tilassa.

Vaikka mindfulness-harjoituksella ei varsinaisesti ole tavoitetta, on hyvä päättää etukäteen siihen varattava aika sekä sitoutua palauttamaan harhaileva mieli lempeän jämäkästi takaisin tähän hetkeen. Mieli saattaa harhailia 1-1000 kertaa harjoituksen aikana. Älä huoli, tämä on täysin normaalia eikä missään nimessä epäonnistumista harjoituksessa. Päinvastoin, tämä on juuri harjoittamisen ydintä! Kun huomaat ajatuksen harhailleen, voit onnitella itseäsi – olet (paradoksaalisesti) läsnä! Ja kun olet läsnä, sinulla on valinnanvapaus: annatko mielen harhailia vai palautatko keskittymisen esimerkiksi kehoon ja hengitysliikkeen tuntemiseen.

Hyväksyvä asenne on myös harjoittamisen betonianturaa, eli annetaan asioiden olla juuri niin kuin ne ovat tällä hetkellä. Emme yritä muuttaa tämän hetken kokemusta millään tavalla. Esimerkiksi, jos harjoituksen aikana lähistöllä alkaa pauhata maantiepora ja huomaat suhtau-

tuvasi ääneen: ei himskatti, ärsyttävä ääni – nyt harjoitus menee ihan pieleen! Voit todeta asian neutraalisti: kas, mielelläni on nyt taipumus vastustaa tätä ääntä ja saada se loppumaan. Kenties voit ottaa äänen osaksi harjoitusta ja tutkailla mitä se sinussa saa aikaan. Voit vaikka olla läsnä äänen eri rytmeissä, volyymin vaihtelussa, sävyissä, jne. Muista, ettei sinun tarvitse olla äänen kanssa kuin vain hetki kerrallaan! Helppo sanoa, mutta harjoittamalla voit alkaa elää tätä sanomaa todeksi ja sisäistää hyväksyvän asenteen osaksi elämää.

Vielä toinen esimerkki: huomaat harjoituksen aikana voimakkaan rakkauden tunteen rintakehän alueella. Haluaisit tunteen jatkuvan, ja kun se on heikentymässä, yrität kovasti saada sitä jatkumaan erilaisia mielikuvia hyödyntämällä. Tämä on yksi versio vastustamisesta tai oikeastaan takertumisesta ja kokemuksen muokkaamisesta. Anna tunteen mennä menojaan hyväksyvästi ja luota siihen, että vastaavia tunteita tulee kyllä jatkossa.

Hyväksyminen ei ole alistumista, passiivisuutta tai luovuttamista. Yksinkertaisuudessaan se on vastustuksen poissaoloa ja kokemuksen vastaanottamista neutraalisti.



Hyväksytyäsi asian et enää jää siihen kiinni murehtimaan ja hukkaa menneisyyden vatvomiseen energiaasi. Jos myöhästyit bussista, saatat huomata turhautumisen tunteen ja vastustuksen tilannetta kohtaan. Ehkä sisäinen äänesi sättii sinua. Kun huomaat, että uusi bussi tulee kahden minuutin päästä ja hyvä ystäväsi on pysäkillä, suhtautumisesi tilanteeseen saattaa muuttua. Ehkä hyväksyitkin tilanteen aika luonnollisesti. Se, että olet kaksi minuuttia pysäkillä on fakta joka ei muutu, mutta voit itse vaikuttaa kokemukseesi: jäätkö jumiin mennee-

seen vai otatko elämän aallon vastaan ja surffaat sillä eteenpäin? Mindfulness-harjoittaminen voi antaa sinulle enemmän vaihtoehtoja siihen, millaisessa energiatasossa ja vireystilassa elämäsi vietät.

Minfulnessia voisi pitää hyvin monen ihmiselon taidon ja asenteen sekä tietoisuuden sateenvarjoterminä. Meditaatio ja harjoitukset ovat keinoja, joilla voi vahvistaa tätä taitoa – sateenvarjon monimuotoisuutta ja värikkäitä kuvioita.

## Mitä mindfulness ei ole?

- ▶ **positiivista ajattelua.** Toki voimme tietoisesti suunnata huomion positiivisiin asioihin, mutta emme yritä muuttaa kokemustamme
- ▶ **uskonto.** Mindfulness-harjoittaminen on nykyhetken tutkimista kiinnostuneesti ja aloittelijan mielellä. Mitä huomaat itsessäsi ja ympäristössäsi. Aivan kuin olisit neutraali tiedemies tai -nainen, joka tekee havaintoja pienen etäisyyden päästä.
- ▶ **vaikeaa.** Harjoitukset ovat yleensä yksinkertaisia ja helppoja. Kokemuksemme harjoittamisesta voi kuitenkin aluksi olla se, ettei tästä tule yhtään mitään! Mieli harhailee. Aivan – ja tämä on juuri sitä harjoittamisen ydintä.
- ▶ **rentoutusharjoitus.** Emme pyri rentoutumaan, eli se ei ole harjoituksen tavoitteena. Paradoksaalisesti monesti harjoituksen sivutuotteena tulee rentoutunut vireystila.
- ▶ **mielen tyhjentämistä.** Harjoitellessa voimme seurata mielen toimintaa kuitenkin muuttamatta siinä mitään. Paradoksaalisesti harjoituksen sivutuotteena voi tulla kokemus, että mieli on tyhjä.
- ▶ **Hihhulihommia.** Tiedenaiset ja -miehet ympäri maailman todistavat jatkuvasti mindfulness-harjoittamisen hyötyjä
- ▶ **ajanhukkaa.** Tietokoneen prosessori väsyä, jos on liikaa ohjelmia käynnissä samaan aikaan. Välillä kone kaipaa tiedostojen putsamista ja uudelleen järjestelyä. Jos yritämme ajatella tai tehdä liian montaa asiaa samaan aikaan, oma prosessorimme, eli aivot saattavat väsyä. Jos yrität väkisin olla luova ja saada uusia ajatuksia, mitä tapahtuu? Päädyt jumiin. Mielessä pyörii 100 ajatusta vinhaa tahtia ympyrää. Jos annat itsellesi mahdollisuuden palautua ja uudistua tekemällä mindfulness-harjoituksen, saatat päästää irti vanhoista ajatuksista ja hupsista! Uusi idea saa tilaa päästä nousemaan, kun oma mielesi ei ole sen väylää tukkimassa.

## Mitä varten / tutkittua?

Mindfulnessiin liittyviä tieteellisiä tutkimuksia tehdään jatkuvasti yhä enemmän. Viime vuosina voidaan puhua sadoista tutkimuksista vuositasolla. Toki mukaan mahtuu myös heikompi tasoisia tutkimuksia ja joissain voi olla hyvin pieni otanta tai lyhyt ajallinen seuranta. Valitse siis tutkimus, joka täyttää sinun akateemiset kriteerisi. Aivokuvantamismenetelmillä pystytään seuraamaan harjoittamisen tuomia muutoksia eri alueilla aivoissa. Tässä on lyhyt otanta harjoittamisen mahdollisista hyödyistä ja siihen liittyvä tutkimus.

*Jokainen kohta sisältää klikattavan linkin, josta pääset lukemaan lisää tutkimuksesta.*



### Mindfulness-harjoittelun myötä nämä vaikuttavat kasvavan ja vahvistuvan:

- ✓ [stressinsietokyky](#)
- ✓ [keskittymiskyky](#)
- ✓ [muisti](#)
- ✓ [tunteiden hallinta](#)
- ✓ [elinvoima](#)
- ✓ [unen laatu ja määrä](#)
- ✓ [työhön sitoutuminen](#)
- ✓ [vaikeuksista selviytyminen / joustavuus](#)
- ✓ [Itseluottamus ja -tunto](#)
- ✓ [immuunipuolustus](#)
- ✓ [aivojen toiminta](#)

### Mindfulness-harjoittelun myötä nämä vaikuttavat vähenevän:

- ✓ [sairauspoissaolot](#)
- ✓ [mielen harhailu](#)
- ✓ [tyytymättömyys](#)
- ✓ [työuupumusoireet](#)
- ✓ [kipu](#)
- ✓ [aivojen hälytysjärjestelmän ylireagointi](#)

# MITEN HARJOITAN?

Periaatteessa mindfulness-harjoituksia voi tehdä miten, missä ja milloin vain. Voit harjoittaa läsnäoloa arkisissa askareissa tai hiljaa yksiksesi istuen. Ei tarvitse vetäytyä vuorille johonkin luolaan istumaan lootusasennossa, vaan muutama tietoinen hengenveto kassajonossa voi olla sinun juttu. Tässä muutama vinkki harjoittamisen tueksi.

- 1. Päätä harjoitukseen käyttämäsi aika ja sitoudu olemaan hyväksyvästi läsnä tämä aika.** Tästä hetkestä kiinnostuminen ja neutraalin havainnoiva asenne ovat tärkeitä matkakumppaneita mindfulness-tutkimusmatkalla. Jos kuuntelet äänitettä, sitoudut sen keston
  - 2. Hyväksyntä – anna kaiken olla niin kuin se on.** Kyllä, sinä mukaan lukien!
  - 3. Ryhdikäs ja valpas asento.** Mindfulness-harjoituksessa ollaan enemmän tekemisissä tähän hetkeen heräämisen kuin nukahtamisen kanssa. Tämän takia asennon on hyvä puhua samaa kieltä. Aivan kuin olisit kitaran kieli, viritys ei saa olla liian kireä eikä löysä, vaan juuri sopiva, jotta syntyy oikea ääni. Istualtaan harjoittaessasi voit kokeilla istumista lähempänä tuolin etureunaa, jottet täysin nojaa selkänojaan vaan kannattelet tietoisesti itse itseäsi.
  - 4. Voit istua tai seistä.** Varmista, että hengitys kulkee kehossa rennon luontevasti ja suorista ryhtisi. Niska voi jatkaa selän linjaa tai pää nyökätä kevyesti eteenpäin. Hartiat pehmeinä, ja käsien voi antaa laskeutua syliin tai vartalon viereen. Katseen voit suunnata alaviistoon ja antaa näkökentän pehmentyä. Ei tarvitse tuijottaa mitään tiettyä pistettä. Voit antaa myös silmien sulkeutua kevyesti, jos se tuntuu turvalliselta ja luontevalta. Suun voi antaa aueta hieman, jotta leuka löytää hyvän asennon.
- **Lisää ohjeita on seuraavien sivujen harjoitusten yhteydessä.**

# HARJOITUKSIA

1

**Katsele ympärillesi.** Havainnoi värejä, muotoja, valon ja varjon vaihteluja, eri materiaaleja sekä pintoja. Jos huomaat mielesi arvostelevan tai tekevän vertailuja, voit todeta lyhyesti: kas, mieleni vertailee. Tästä tietoisiksi tultuasi palauta huomiosi neutraalisti havainnoimaan ympärilläsi näkemiäsi asioita. Pane merkille viisi eri näkemääsi asiaa.

**Kuuntele ääniä.** Havainnoi äänien sävyä, väriä, lämpöä, tempoa, voimakkuutta, äänien hetkellisyttä, nousuja ja laskuja. Sinun ei tarvitse miettiä, mitä äänet tarkoittavat tai mistä ne tulevat, voit vain tehdä puhtaita havainnoita. Havainnoi myös hiljaisuutta eri äänien välillä. Mikäli huomaat keskittymiskyvyn herpaantuneen, huomaa, missä mielesi oli ja palauta keskittymisesi lempeän jäməkästi äänien havainnointiin. Mielen tehtävä on luoda ajatuksia, eikä niiden harhailu ole epäonnistumista, päin vastoin. Huomatessasi mielesi harhautumisen voit tietoisesti palauttaa keskittymisen takaisin äänien kuuntelemiseen, ja samalla vahvistat mielesi keskittymislihasta. Juuri tästä keskittymiskyvyn sitkeästä ja tietoisesta palauttamisesta yhä

uudelleen harjoituksessa on kyse! Pane merkille viisi eri kuulemaasi asiaa.

**Tunne kehosi.** Havainnoi sitä hetken ajan. Tunne koko kehosi päästä varpasiin. Älä pelkästään ajattele tiettyjä kohtia kehossasi, vaan tunne ne niin hyvin kuin tällä hetkellä voit. Havainnoi aistimuksia ihosi pinnalla – lämpöä, viileyttä, kihelmöintiä, ilmavirran tuntua, painetta, pulssia, jne. Miltä tuntuu lihaksissa, nivelissä ja luissa? Voi myös olla, ettet tunne mitään erityistä ja voit todeta senkin olevan täysin ok. Kaikki havaintosi ovat oikeita. Muista, että tämä ei ole suoritus, teet vain havainnoita. Voit antaa itsesi olla täsmälleen sellainen kuin olet. Itsesi hyväksyminen on tie mielenrauhaan ja vapautumiseen ylikriittisistä ajatuksista. Varpaita havainnoidessasi voit kokeilla, tunnetko jokaisen varpaan erikseen. Jos et, ei huolta. Voit panna tämänkin vain merkille ja jatkaa kehon aistimista. Jatka ja tule tietoisiksi viidestä aistimuksesta, joita voit kokea kehossasi.





2 Keskeytä 30 sekunnista 3 minuuttiin: mitä näet, mitä kuulet, mitä aistimuksia tunnet kehossa? Tee mahdollisimman neutraaleja havaintoja, aivan kuin ulkopuolinen tarkkailija. Mitä muotoja, värejä, materiaaleja havaitset? Mikä on äänien voimakkuus, kesto, sävy, tempo... Sinun ei tarvitse miettiä, mistä äänet tulevat tai mitä ne merkitsevät. Ei tarvitse suorittaa tai pinnistää kuullaksesi, vaan anna äänien tulla luoksesi. Miltä tuntuu istua tuolilla? Mitä voit aistia jalkapohjissa: iholla, lihaksissa, luissa? Et välttämättä tunne mitään erityistä, ja sekin on oikein. Ei tarvitse yrittää tuntea mitään, mikä ei ole läsnä tässä

3 Ota kellosta minuutti aikaa ja anna mielesi vaellella aivan vapaasti. Toisen minuutin ajan voit tarkkailla hengitystäsi ja aistejasi tietoisesti läsnäolevasti ja keskittyneesti.

4 Laske uloshengityksiä yhdestä kymmeneen, tunne sisään- ja uloshengitys kehossa. Miltä tuntuu vatsan alueella? Voitko tunnistaa hengityksessä neljä vaihetta: sisäänhengitys, tauko, uloshengitys ja tauko? Anna hengityksesi kulkea normaalilla rytmillä.

## Palaverissa

Sopikaa aluksi työporukan / palaveriin osallistujien kanssa, että käytätte aikaa pari minuuttia keskittymisen parantamiseen.

Ota aluksi kellosta yksi minuutti aikaa ja anna palaverin jäsenten viimeistellä tekemisensä. Tai antakaa ajatusten vaellella aivan vapaasti. Toisen minuutin ajan voit tarkkailla tietoisesti hengitystä ja sitä, miltä fyysiset aistimuksen tuntevat vatsassa, kun se nousee ja laskee. Tämä auttaa läsnäolijoita tulemaan läsnäoleviksi tähän hetkeen ja suuntaamaan mielensä keskittyneesti tilanteeseen.

# Työpaikalla

1. **Kävele tietoisesti vessaan**, työkaverin luokse, palaveriin, tee pieni kierros konttorissa, tms. Tunne askelten rullaus ja havainnoi, miten jokainen jalan laskeutuminen maahan on kuin uusi alku ja jokainen jalan nouseminen on kuin irti päästäminen tai loppuminen. Mielen harhailtua palauta havainnointi jalan tuntemuksiin.
2. **Ennen tietokoneen avaamista tee lyhyt kehonskannaus (20 sekunnista 3 minuuttiin) päästä varpaisiin.** Tee neutraaleja havaintoja kehon tuntemuksista. Älä pyri muuttamaan tuntemuksia, laita ne vain merkillle. Voit havainnoida kohtia, joissa tunnet rentoutta ja jännittyneisyyttä. Tuntemuksia ei tarvitse verrata tai analysoida, vaan ota ne vastaan sellaisina kuin ne nyt tuntuvat. Salli tuntemukset ja hengitä niiden kanssa. Voit halutessasi kokeilla, voitko sallia jännittyneiden kohtien pehmentyä ja päästää jännityksistä vähitellen irti. Tai voit vain havainnoida, miten tuntemus kenties hieman muuttuu, kun vain olet sen kanssa.

3. **Työpäivän lopussa: lopeta työpäiväsi tietoisesti.** Kun suljet tietokoneen, kuuntele, kuinka kone napsahtaa kiinni tai katso, kun näyttö pimenee.
4. **Sulje läsnäolevasti mapit, laatikoiden ja hyllyjen ovet.** Koe miltä päivän lopettaminen ja "irti päästäminen" tuntuvat kehossa. Pysähdy hetkeksi tämän tuntemuksen äärelle. Missä päin kehoa voit tuntea mielenrauhaa siitä, että päivä on ollut riittävän hyvä?

# Ruokailu

**Syö läsnäolevasti.** Maista, haista, katso, kuuntele ja tunne, mitä vaikutuksia ruoalla on kehossasi. Mitä vaikutuksia huomaat eri ruoka-aineilla? Mitä kehosi söisi, jos se saisi päättää? Jos et voi syödä koko lounasta mindfulness-tilassa, valitse tähän 3 ensimmäistä suupalaa tai ensimmäinen minuutti. Miten ruokailuseura vaikuttaa sinuun? Mistä ja milloin tiedät olevasi sopivan täynnä?



# LISÄTIETOA

[www.aleksilitovaara.com/mindfulness](http://www.aleksilitovaara.com/mindfulness)

## Kuuntele harjoitus:

<http://www.istv.fi/hyvaolo/vid-1397703188597.html>

<http://www.istv.fi/hyvaolo/vid-1397703325804.html>

<https://youtu.be/b6HmJMVb29Y>

**Artikkeli:** <https://tesso.fi/artikkeli/mindfulness-kehittaa-keskittymisen-taitoa>

## Kirjoja

Alidina, Shamash, 2014: Mindfulness at Work for Dummies, John Wiley & Sons Ltd.

Alidina, Shamash, 2010: Mindfulness for Dummies, John Wiley & Sons Ltd.

Bays, Jan Chozen, 2011: How to Train a Wild Elephant and other adventures in mindfulness, Simple daily mindfulness practices, Shambhala.

Brand, Wiley 2013: Mindfulness Workbook for Dummies, John Wiley & Sons Ltd.

Bruch Vidyamala, 2008: Mielekkäästi irti kivusta ja sairaudesta, Basam Books.

Chaskalson, Michael, 2011: The Mindful Workplace, Wiley-Blackwell.

Fain, Jean, 2011: The Self-Compassion Diet, Sounds True, Inc.

Fowelin, Peter, 2014: Mindfulness luokahuoneessa, Basam Books.

Germer Christopher K., 2010: Myötätunnon tie: Basam Books; englanninkiel. alkuteos: The Mindful Path to Self-compassion, Guilford (2009).

Hanson, Rick, Mendius, Richard (2009): The Practical Neuroscience of Buddha's Brain, New Harbinger Publications, Inc. SUOM (2012) Buddhan aivot, Basam Books.

Hanson, Rick, 2011: Just One Thing, Raincoast Books.

Hanson, Rick, 2013: Hardwiring Happiness, Harmony Books.

Hellbom Kaj, Mauro Seija, Salo Matti (2006): Johtamisen Nyt, Edita, 150 s.

Kabat-Zinn Jon, 2004: Olet jo perillä: tietoinen läsnäolo, Basam Books, 265 s.

Klemola, Timo, 2013: Mindfulness, tietoisuuden harjoittamisen taito, Docendo.

Langer Ellen J., 1989: Mindfulness, Da Capo Press, 233 s.

Langer, Ellen J., 2009: Counter Clockwise, Mindful Health and the Power of Possibility, Ballantine Books.

**Blogi:** <http://aleksilitovaara.com/alasivut/aleksin-mindfulness-vlogi-hetkinen-hidasta-elamaa-sivustolla.html>

**Vlogi:** <http://aleksilitovaara.com/alasivut/aleksin-mindfulness-vlogi-hetkinen-hidasta-elamaa-sivustolla.html>

## Mindfulness-verkkokurssi – 8 viikkoa:

<http://aleksilitovaara.com/alasivut/mindfulness-videovalmennuskurssi.html>

## Mindfulness työpäivä –verkkokurssi:

<http://aleksilitovaara.com/alasivut/mindfulness-tyopaiva-verkkokurssi.html>

Neff, Kristin, 2011: Self-compassion – stop beating yourself up and leave insecurity behind, William Morrow.

Salzberg, Sharon (2003): Lempeyden tie, kumouksellinen onnellisuuden taito, Basam Books.

Siegel, Daniel J., 2007: The Mindful Brain, Reflektion and Attunement in the Cultivation of Well-Being, Norton.

Siegel, Daniel J., 2010: Mielitaju (engl.kiel. alkuteos: Mindsight), Basam Books.

Siegel, Daniel J., 2014: Brainstorm - nuoruuden aivomyrskyn voima ja merkitys, Basam Books (eng.kiel. alkuteos: Brainstorm. The Power and Purpose of the Teenage Brain).

Silsbee, Douglas K., 2004: The Mindful Coach – Seven Roles for Helping People Grow, Ivy River Press.

Silverton, Sarah, 2012: Mindfulness, tietoisien läsnäolon läpimurto, Schildts, Söderströms.

Stahl, Bob & Goldstein, Elisha, 2011: Stressinhallinnan käsikirja – tietoisien läsnäolon menetelmä, Basam Books.

Thich Nath Hanh, 1995: Peace Is Every Step, Ride (ja koko muu Thich Nath Hahnin tuotanto).

Wihuri, Antti-Juhani, 2014: Mindfulness työssä, Talentum.

Williams Mark, Teasdale John, Segal Zindel, Kabat-Zinn Jon, 2007: Mielekkäästi irti masennuksesta, Basam Books.

Williams Mark, Penman Danny, 2012: Tietoinen läsnäolo - löydä rauha kiireen keskellä, Basam Books.

**BIOMED**