

Rentoutumiskurssi tehtävät ja harjoitteet

- Luento 1:
 - Tehtävä: Palautuminen
 - Harjoitus: Hengitys 5-5-5
 - Harjoitus 5-5-5 uudelleen
 - Bonusharjoitus
- Luento 2:
 - Harjoitus: kehoskannaus
- Luento 3:
 - Harjoitus 1: Positiivisen tunnetilan luominen hyviä tunteita herättävän muiston avulla
 - Harjoitus 2: Unelmointi positiivisen tunnetilan lähteenä
 - Tehtävä: Voimauseet
- Luento 4
 - Harjoitus: Rauhallinen hengitys sydämen kautta
- Luento 5
 - Tehtävä 1: Kiitollisuusharjoitus: listaa 50 asiaa, joista olen kiitollinen
 - Harjoitus 2: Kiitollisuuden tunteen löytäminen
 - Harjoitus 3: Kiitollisuus omalle keholle
- Luento 6:
 - Harjoitus 1: Reaktioiden ja tunnetilan muuttaminen 1
 - Harjoitus 2: Reaktioiden ja tunnetilan muuttaminen 2
 - Harjoitus 3: Päivän reflektointi

Tehtävä: Palautuminen

- Mikä arjessa antaa sinulle voimavaroja ja palauttaa sinut stressaavista tilanteista? (esim. liikunta, luonto, kahvihetki, kirjan lukeminen, kotieläimet, perhe jne.)

Harjoitus: hengitys 5-5-5 (5 min)

- Hengitä rauhallisesti sisään noin 5 sekunnin ajan.
- Hengitä ulos vähintään noin 5 sekunnin ajan.
- Jatka harjoitusta 5 minuutin ajan.
- Oleellista harjoituksen kannalta on, että erityisesti uloshengitys on rauhallinen ja vähintään yhtä pitkä kuin sisäänhengitys tai pidempi. Voit myös halutessasi kokeilla esim. uloshengitystä noin 8 sekuntia.
- Voit halutessasi tehdä harjoituksen arjen lomassa myös lyhyempänä, esim. 1-2 minuuttia.

- Oleellista on myös säännöllinen harjoittelu, esim. 3-5 krt päivässä. Mutta jo yksikin harjoitus on parempi kuin ei yhtään 😊

Rauhallinen hengitysharjoitus

Istu mukavasti paikallesi tai käy makuuasentoon.

Voit halutessasi sulkea silmäsi.

Aloita hengittämällä rauhallisesti sisään noin viiden sekunnin ajan.

Anna sisäänhengityksen olla vaivaton ja luonnollinen.

Hengitä sen jälkeen ulos vähintään noin viiden sekunnin ajan.

*Kiinnitä erityistä huomiota siihen, että **uloshengitys on rauhallinen ja vähintään yhtä pitkä kuin sisäänhengitys** – tai hieman pidempi.*

Halutessasi voit kokeilla pidentää uloshengitystä esimerkiksi noin kahdeksaan sekuntiin.

Jatka tätä rauhallista hengitystä noin viiden minuutin ajan.

Anna hengityksen löytää tasainen ja miellyttävä rytmi.

Harjoitus: hengitys 5-5-5 uudelleen (5 min)

- Hengitä rauhallisesti sisään noin 5 sekunnin ajan.
- Hengitä ulos vähintään noin 5 sekunnin ajan.
- Jatka harjoitusta 5 minuutin ajan.
- Jos ajatuksia nousee, huomaa ajatus ja palaa lempeästi itseäsi tuomitsematta hengityksen seuraamiseen ja kehon tuntemuksiin. Hyväksy kaikki ajatukset ja tuntemukset, niitä ei tarvitse muuttaa. Palaa vain rauhallisesti takaisin harjoitukseen.
- Oleellista harjoituksen kannalta on, että erityisesti uloshengitys on rauhallinen ja vähintään yhtä pitkä kuin sisäänhengitys tai pidempi. Voit myös halutessasi kokeilla esim. uloshengitystä noin 8 sekuntia.
- Voit halutessasi tehdä harjoituksen arjen lomassa myös lyhyempänä, esim. 1-2 minuuttia.
- Oleellista on myös säännöllinen harjoittelu, esim. 3-5 krt päivässä. Mutta jo yksikin harjoitus on parempi kuin ei yhtään 😊

Bonus harjoitus

- Ajattele ihmistä ketä arvostat elämässäsi
- Aseta kädet sydämelle ja keskity sydänelueeseen
- Hengitä rauhallisesti ja keskity tuntemaan arvostusta ja ehkä jopa kiitollisuutta 20-30 s
- Huomaatko eroa tunnetilassasi?

Harjoitus tunnetilan muuttamiseen

Ajattele ihmistä, jota arvostat elämässäsi. Se voi olla esim. ystävä, perheenjäsen tai kuka tahansa muu, jonka ajatteleminen tuntuu sinusta juuri nyt hyvältä.

Aseta kädet sydämen päälle ja keskity siihen, miltä sydämessäsi tuntuu.

Hengitä rauhallisesti sisään ja hitaasti ulos.

Keskity seuraavaksi tuntemaan arvostusta ja ehkä jopa kiitollisuutta ajattelemaasi henkilöä kohtaan: Mitä hänessä arvostat? Mistä olet hänelle kiitollinen?

Harjoitus: kehoskannaus eli kehonosiin keskittyminen (guided body scan)

- Aloita viemällä huomio hengitykseesi ja anna sen rauhoittua.
- ”Skannaa” kehosi yksi kehonosa kerrallaan kulkién pikkuhiljaa varpaista ylöspäin lopettaen päälakeen.
- Keskity vielä hetki tuntemaan koko kehosi.
- Havainnoi kaikkia tuntemuksia hyväksyen harjoituksen aikana, mitään ei ole tarve yrittää muuttaa.

Harjoitus: kehoskannaus (10-15 min)

Asetu mukavaan asentoon istuen tai makuulle.

Sulje halutessasi silmät.

Tunne kehosi paino alustaa vasten.

Vie huomio ensin hengitykseesi.

Huomaa ilman virtaus sisään ja ulos – ilman tarvetta muuttaa hengitystä.

Anna hengityksen vähitellen rauhoittua ja syventyä. Hengitä vielä mutaman kerran syvään sisään ja rauhallisesti ulos. Tunne, kuinka vatsasi ja rintakehäsi kohoaa ja laskee hengityksen mukana.

Kun olet valmis, ohjaa huomiosi varpaisiisi.

Tunne varpaat.

Huomaa, miltä ne tuntuvat juuri nyt.

Onko niissä lämpöä, viileyttä, painoa, rentoutta – tai ehkä ei mitään erityistä.

Kaikki tuntemukset ovat sallittuja.

Siirrä huomio jalkapohjiin.

Tunne kosketus alustaa tai sukkaa vasten.

Anna jalkapohjien pehmetä ja levätä.

Huomioi kantapääsi. Miltä ne tuntuvat?

*Vie huomio nilkkoihin, sääriin ja pohkeisiin.
Huomaa lihasten ja luiden tuki.
Hengitä rauhallisesti ja anna huomion viipyä tässä hetki.*

*Siirry polviin.
Huomaa mahdolliset tuntemukset tai liikkeettömyys.
Jatka sitten reisiin – kehon suuriin ja vahvoihin lihaksiin.
Anna niiden rentoutua.*

*Tuo huomio lantioon ja pakaroihin.
Tunne kehon paino alustaa vasten.
Hengitä tähän alueeseen ja anna kehon laskeutua hieman syvemmälle.*

*Siirry alaselkään.
Huomaa, miltä selkä tuntuu juuri nyt.
Ei tarvitse muuttaa asentoa – vain huomata.*

*Vie huomio vatsan alueelle.
Huomaa hengityksen liike vatsassa.
Anna vatsan olla pehmeä ja rento.*

*Siirry rintakehään ja sydänelueelle.
Huomaa hengityksen laajentava ja supistava liike.
Anna hengityksen virrata vapaasti, ilman kontrollia.*

*Tuo huomio yläselkään ja lapojen alueelle.
Huomaa mahdollinen jännitys tai rentous.
Anna jokaisen uloshengityksen tuoda pientä pehmenemistä.*

*Vie huomio hartioihin.
Monille tämä on alue, johon kertyy kuormitusta.
Anna hartioiden laskeutua hieman alaspäin ja taaksepäin – vain sen verran kuin tuntuu hyvältä.*

*Siirry käsivarsiin.
Huomaa olkavarret, kyynärpäät ja kyynärvarret.
Anna käsivarsien olla raskaat ja tuetut.*

*Tunne kädet ja kämmenet.
Huomaa sormet, mahdollinen lämpö, pulssi tai hienovarainen liike.
Anna käsien levätä.*

*Vie huomio kaulaan ja niskaan.
Huomaa, miten pää lepää kehon päällä.
Anna niskan olla mahdollisimman vaivaton.*

Siirry kasvoihin.

Tunne leuka ja anna sen pehmetä.

Huomaa huulet, posket, silmät ja otsa.

Anna kasvojen ilmeen levätä luonnollisesti.

Siirrä huomio korvalehtiisi. Tunne tila, jonka ne vievät tilassa.

Lopuksi tuo huomio pääläelle.

Huomaa kehon ylin piste.

Tunne koko keho yhtenä kokonaisuutena – varpaista pääläelle.

Ole tässä kehotietoisuuden tilassa vielä hetki.

Anna hengityksen ja kehon olla juuri sellaisia kuin ne ovat.

Kun olet valmis, ala vähitellen palauttaa huomiota ympäristöön.

Kuuntele ääniä ympärilläsi, tunnustele kehoa.

Avaa silmät rauhassa ja jatka päivääsi tästä kehoa kuuntelevasta tilasta käsin.

Harjoitus: Positiivisen tunnetilan luominen hyviä tunteita herättävän muiston avulla (15 min)

- Aloita viemällä huomio hengitykseesi ja anna sen rauhoittua.
- Valitse jokin positiivinen muisto, jonka ajatteleminen herättää sinussa hyviä tuntemuksia.
- Keskity tähän muistoon ja kytkeydy sitä kautta positiiviseen tunnetilaan.

Ota mukava asento joko istuen tai maaten ja sulje silmäsi. Tunne kehosi paino alustaa vasten.

Vie huomio hengitykseesi. Tarkkaile sitä. Anna hengityksen virrata esteettä.

Hengitä muutaman kerran hieman syvempään: hengitä rauhallisesti sisään ja rauhallisesti ulos. Hengitä uudestaan sisään ja ulos. Tunne, kuinka kehosi alkaa rentoutua.

Palaa mielessäsi ajassa taaksepäin sinulle positiiviselta tuntuvaan muistoon. Mikä tämä muisto on? Missä olit silloin? Ketä muita tilanteessa oli läsnä? Mikä tilanteessa tuntui niin hyvältä, että muistat sen edelleen? Tunsitko iloa, toivoa, rakkautta tai kiitollisuutta? Palaa näihin tunteisiin ja tuntemuksiin. Miltä nämä tunteet tuntuvat kehossasi? Pysy läsnä näiden tunteiden kanssa ja nautiskele tästä hetkestä.

Nyt on aika ruveta palaamaan. Voit hitaasti tuoda mielesi takaisin tähän hetkeen. Muista, että voit aina palata näihin tunteisiin tämän muiston avulla.

Unelmointi positiivisen tunnetilan lähteenä (10-20 min)

- Kirjoita paperille yksi asia, josta unelmoit
- Sulje silmäsi ja rentoudu.
- Kuvitele saavuttaneesi tavoitteesi: mieti erityisesti, miltä sinusta tuntuu?
- Pysy läsnä saavuttamassasi tunnetilassa.

Unelmointi positiivisen tunnetilan lähteenä

Istu mukavasti paikallesi tai ota mukava makuuasento. Anna kehosi asettua rauhassa alustaa vasten. Tunne kehosi paino alustaa vasten. Anna kehollesi lupa vain olla ja rentoutua.

Hyväksy kaikki nousevat ajatukset ja kehon tuntemukset. Anna kehosi vain olla, niin kuin se juuri nyt haluaa olla.

Vie seuraavaksi huomio hengitykseesi. Tarkkaile sitä. Anna hengityksen virrata esteettä keuhkoihisi.

Hengitä seuraavaksi rauhalliseen tahtiin: hengitä sisään ja hitaasti ulosulos. Hengitä sisään ja ulos. Hengitä sisään ja ulos. Voit halutessasi kuvitella hengittäväsi sisään rauhaa ja rentoutta. Hengitä sisään ja ulos. Tunne, kuinka kehosi alkaa rauhoittumaan ja rentoutumaan.

Tuo mieleesi asia, josta unelmoit. Se voi olla ihan mikä vaan, kunhan se on sinulle itsellesi tärkeä.

Kuvittele, miltä tuntuisi, jos olisit saavuttanut tämän unelman? Elä mielessäsi tämä hetki ja anna unelmallesi siivet. Mitä kaikkea ihanaa unelmaasi kuuluu? Mielikuvituksessa kaikki on mahdollista.

Palaa vielä hetkeksi unelmaasi. Mieti, miltä tuntuisi, jos tietäisit, että tämä unelma tulee toteutumaan? Miltä se tuntuisi? Miten eläisit elämäsi. Nautiskele hetki tästä tunteesta.

Nyt on aika lähteä palautumaan. Voit ottaa vielä muutaman syvemmän hengityksen ja palata pikkuhiljaa takaisin tähän hetkeen. Voit elää mielessäsi tämän unelman ja sen herättämät tunteet aina uudestaan ja uudestaan. Muista aina, että unelmat voivat toteutua – kaikki on mahdollista.

Tehtävä: Voimauseet (5 min)

- Valitse tai keksi itsellesi 1-3 voimauseetta ja kirjoita ne paperille ylös. Kanna paperia taskussasi viikon ajan ja palaa voimauseeseen usean kerran päivässä, erityisesti hankalissa tilanteissa.

Harjoitus: Rauhallinen hengitys sydämen kautta (5 min)

- Hengitä rauhallisesti sisään ja ulos sydämen kautta
- Kiinnity halutessasi johonkin positiiviseen tunteeseen, esim. rakkauteen, iloon tai kiitollisuuteen ja tunne se sydämessäsi
- Harjoituksen tavoitteena on lisätä sydämen koherenssia

Rauhallinen hengitys sydämen kautta

Istu tai makaa mukavassa asennossa. Anna kehon asettua ja sulje halutessasi silmät. Vie huomio ensin hengitykseesi – hengitä sisään rauhallisesti noin 5 laskien ja ulos rauhallisesti noin 5 laskien. Jatka tätä hetken aikaa.

Ohjaa seuraavaksi huomio sydänelueelle, rintakehän keskelle. Voit halutessasi asettaa kätesi rinnan päälle. Kuvittele, että hengityksesi kulkee sisään ja ulos juuri sydämen kautta. Hengitys on rauhallista, luonnollista ja vaivatonta.

Ala nyt kutsua mieleesi jokin positiivinen tai myönteinen tunne. Se voi olla esimerkiksi rauha, kiitollisuus, lämpö, turva tai myötätunto. Tunnetta ei tarvitse pakottaa – riittää, että annat sen olla kevyesti läsnä.

Sisäänhengityksellä anna tämän tunteen ikään kuin virrata sydänelueelle. Uloshengityksellä anna tunteen levitä pehmeästi rintakehään ja koko kehoon.

Jos mieli lähtee harhailemaan, huomaa se lempeästi ja palaa takaisin hengitykseen ja sydänelueelle – ilman arvostelua.

Jatka tätä rauhallista hengitystä muutaman minuutin ajan. Anna sydämen ja hengityksen löytää oma luonnollinen rytminsä. Nauti miellyttävästä tunteesta.

Voit pikkuhiljaa alkaa tuomaan huomiotasi takaisin ympäristöösi. Tunnustele kehoasi ja hengitystä vielä hetki. Avaa silmät rauhassa ja jatka päivääsi tästä tilasta käsin.

Voit aina halutessasi palata tähän miellyttävään olotilaan.

Tehtävä: Kiitollisuusharjoitus (10-15 min)

- Listaa 50 asiaa, joista olet kiitollinen

Harjoitus: Kiitollisuuden tunteen löytäminen (10-15 min)

- Aloita viemällä huomio hengitykseesi ja anna sen rauhoittua.
- Vie ajatukset henkilöön, jolle olet kiitollinen.
- Mieti, mistä olet tälle henkilölle kiitollinen.
- Mitä haluaisit tälle henkilölle sanoa?

- Huom. Ajattelemasi henkilön ei tarvitse olla elossa, jotta tämä harjoitus toimii. Pääasia on, että pystyt kytkeytymään kiittollisuuden tunteeseen.

Kiittollisuuden tunteen löytäminen

Istu mukavasti paikallesi. Voit sulkea silmäsi.

Tunnustele hetki kehoasi ja sen tuntemuksia. Tunne, miltä jalkasi tuntuvat. Entä kätesi? Vatsasi? Selkäsi? Pääsi? Hyväksy kaikki kehon tuntemukset ja anna kehollesi lupa rauhoittua tähän hetkeen, juuri niin kuin se on.

Vie huomio hengitykseesi. Tarkastele sen virtausta sisään ja ulos.

Hengitä syvään sisään ja rauhassa ulos. Hengitä sisään ja ulos. Jatka rauhallista syvää hengittelyä hetken aikaa. Jos ajatuksesi harhailevat, se ei haittaa, tuo vain ajatuksesi rauhassa takaisin harjoitukseen.

Vie ajatuksesi henkilöön, jolle olet kiittollinen. Mistä olet tälle henkilölle kiittollinen? Tunne kiittollisuuden tunne kehossasi.

Onko jotain, mitä haluaisit tälle henkilölle sanoa tai kertoa? Miltä tuntuisi kiittää tätä henkilöä? Miltä luulet sen tästä henkilöstä tuntuvan?

Nauti vielä hetki kiittollisuuden tunteesta tätä henkilöä kohtaan.

Voit rauhassa alkaa heräilemään. Voit liikutella sormia ja varpaitasi. Kun olet valmis, voit avata silmäsi ja jatkaa päivääsi tästä tilasta käsin.

Harjoitus: Kiittollisuus omalle keholle (10-15 min)

- Aloita viemällä huomio hengitykseesi ja anna sen rauhoittua.
- Vie huomiosi eri kehonosiin ja mieti, mikä kaikkea ne tekevät puolestasi.
- Keskity tuntemaan kiittollisuutta näitä kehonosia kohtaan.

Kiittollisuus omalle keholle

Ota mukava asento ja anna silmiesi sulkeutua.

Hengitä rauhallisesti sisään ja ulos, sisään ja ulos. Anna hengityksen tasaantua. Tunne, kuinka ilma virtaa rauhallisessa tahdissa sisään ja ulos keuhkoistasi.

Vie huomio kehoosi. Tunne sen paino alustaa vasten. Mitä tuntemuksia huomaat kehossasi, vai huomaatko mitään? Kaikki kehon tuntemukset ovat sallittuja tässä hetkessä.

Vie huomiosi kehon kohtaan, josta itse pidät tai on sinulle mieluisin. Se voi olla esim. silmäsi, kasvosi, jalkasi, hiuksesi, sormesi, keuhkosi, tai mikä vaan, mikä tulee sinulle mieleen. Mieti, mitä kaikkea tämä kehonosa tekee puolestasi: esim. hiukset pitävät pääsi lämpimänä ja näyttävät kauniilta tai silmäsi mahdollistavat näkemisen – olisi hyvin vaikeaa selviytyä

tuntiakaan tavallisessa elämässä ilman näköaistia. Kiitä tätä kehonosaa kaikesta siitä, mitä se tekee puolestasi.

Valitse seuraavaksi jokin muu kehonosa. Mieti, mitä kaikkea tämä kehonosa tekee puolestasi ja kiitä tätä kehonosaa sen sinulle tarjoamista palveluista ja mahdollisuuksista elämässä.

Valitse vielä jokin kolmas kehonosa. Mieti, mitä kaikkea tämä kehonosa tekee puolestasi. Kiitä tätä kehonosaa ja tunne, kuinka kiitollisuuden tunne leviää kehoosi.

Vie seuraavaksi huomio koko kehoosi. Kiitä sitä kaikesta, mitä se joka sekunti tekee puolestasi: se hengittää puolestasi, pitää sydämen toiminnassa, ja sulattaa ruokasi soluillesi käytettävään muotoon. Jokainen solusi suosittaa tuhansia toimintoja joka hetki pitääkseen sinut elossa. Yhtäkään niistä sinun ei tarvitse ajatella. Kehosi tarjoaa tämän kaiken sinulle aivan ilmaiseksi.

Jos kehossasi on jokin kohta, jonka toivoisit toimivan paremmin, niin vie nyt huomiosi siihen. Tunne, jos kykenet, myötätuntoa tätä kehonosaa kohtaa – sillä on juuri nyt vaikeuksia pysyä mukana. Muistele aikaa, jolloin tämä kehonosa on saattanut toimia moitteettomasti ja tunne kiitollisuutta siitä, että tämä kehonosa on palvellut sinua silloin niin hyvin. Miltä tuntuisi, jos tämä kehonosa toimisi jälleen moitteettomasti? Miten paljon kiitollisuutta tuntisit, jos tämä kehonosa paranisi juuri nyt?

Tuo vielä hetkeksi huomio koko kehoosi ja sano mielessäsi tai ääneen: kiitos.

Kun olet valmis, voit avata silmäsi ja jatkaa päivääsi yhdessä ihanan kehosi kanssa.

Harjoitus: Reaktioiden ja tunnetilan muuttaminen 1/3 (10-15 min)

- Rentouta mielesi ja kehosi
- Mieti tilanne, jossa haluaisit reagoida eri tavalla tai tuntea erilaista tunnetta.
- Rentoutuneessa tilassa kuvittele eläväsi tilanne niin kuin haluaisit sen menevän. Muista erityisesti kytkeytyä haluamaasi tunnetilaan.

Reaktioiden ja tunnetilan muuttaminen

Ota mukava asento joko istuen tai maaten. Anna kehosi asettua paikalleen.

Keskity hetken aikaa hengitykseesi. Tunne kuinka se virtaa sisään ja ulos. Tunne, kuinka se alkaa hidastumaan ja syventymään. Voit vielä hengittää muutaman kerran syvään sisään ja ulos.

Tunne, kuinka myös kehosi alkaa rentoutumaan. Voit esimerkiksi tuntea kehossasi painon ja lämmön tunnetta. Rentoutumista ei tarvitse pakottaa, se tapahtuu aivan itsestään.

Tuo mieleesi jokin tilanne, jossa haluaisit reagoida eri tavalla kuin yleensä tai tuntea eri tunnetta. Miten viimeksi reagoit ja tunsit tässä tilanteessa? Miten haluaisit tässä tilanteessa

reagoida ja tuntea? Elä tämä tilanne mielessäsi uudestaan niin kuin haluaisit sen optimaalisessa tilanteessa menevän. Jos sama tilanne tulisi uudestaan, miten silloin reagoisit? Mitä tunteita tuntisit?

Ota vielä yksi syvä hengitys sisään ja ulos.

Kun olet valmis, voit avata silmäsi ja palata tähän maailmaan.

Harjoitus: Missä tunnetilassa haluaisit elää? (2/3) (10-15 min)

- Rentouta mielesi ja kehosi
- Pohdi, missä tunnetilassa haluaisit elää?
- Kytkeydy tähän tunteeseen, voit halutessasi käyttää jotain muistoa tai henkilöä apuna tunnetilaan kytkeytymisessä.

Missä tunnetilassa haluaisit elää?

Ota mukava asento joko istuen tai maaten. Anna kehosi asettua paikalleen.

Tunne, kuinka kehosi alkaa rentoutumaan ja päästämään irti kaikista arjen asioista. Tunne kuinka kehosi on lämmin ja painava alustaa vasten. Rentoutumista ei tarvitse pakottaa - se tapahtuu aivan itsestään, kun keho on siihen valmis.

Keskity hetken aikaa hengitykseen. Tunne kuinka se virtaa sisään ja ulos. Tunne, kuinka se alkaa hidastumaan ja syventymään. Hengitä muutaman kerran syvään sisään ja ulos.

Mieti seuraavaksi, missä tunnetilassa haluaisit elää? Haluaisitko kokea iloa, onnea, kiitollisuutta, myötätuntoa tai rakkautta? Tai vaikka kaikkia näitä? Ei ole väliä minkä tunnetilan valitset, pääasia, että se tuntuu sinusta itsestäsi juuri nyt hyvältä.

Kytkeydy seuraavaksi tähän tunnetilaan. Miltä tämä tunne tuntuu? Missä se tuntuu kehossasi? Jos haluat, voit käyttää tunnetilaan kytkeytymisen aputyökaluna esimerkiksi jotain mukavaa muistoa, eläintä tai ihmistä, joka herättää sinussa tämän tunnetilan.

Tunne tämä tunne kehossasi. Miltä tuntuu elää elämää tästä tunnetilasta käsin? Nautiskele tästä tunteesta.

Harjoitus: Päivän reflektointi (3/3) (10-15 min)

- Tämä harjoitus on tarkoitus tehdä illalla ennen nukkumaanmenoa tai nukkumaan mennessä (harjoituksen jälkeen voi vaikka nukahtaa).
- Rentouta ensin mielesi ja kehosi
- Käy läpi mielessäsi päivän tapahtumia:
- Mikä onnistui?
- Missä on kehitettävää/ haluaisit reagoida tai tuntea toisin?

- Juhli onnistumisia ja hyviä hetkiä!
- Elä uudelleen uudella tavalla ne hetket, joissa oli haasteita: mieti, miten toimit, jos saisit uuden mahdollisuuden elää sama tilanne uudestaan, kytkeydy erityisesti positiiviseen tunnetilaan (jos vain mahdollista)

Päivän reflektointi

Istu mukavasti paikallesi. Ota syvä hengitys sisään ja ulos. Anna hartioidesi laskeutua ja silmiesi sulkeutua. Anna kehosi rentoutua.

Tuo mielesi tähän hetkeen tunnustelemalla kehon tuntemuksia. Tunne, kuinka vatsasi nousee ja laskee hengityksen tahdissa. Tunne, kuinka hengityksesi hidastuu ja syvenee samalla, kun kehosi rauhoittuu ja rentoutuu. Rentoutuminen tapahtuu aivan luonnostaan, sitä ei tarvitse pakottaa.

Palaa mielessäsi tämän päivän tapahtumiin. Missä kaikessa onnistuit? Mikä meni hyvin? Miltä nämä onnistumisen hetket tuntuivat?

Juhli mielessäsi näitä päivän onnistuneita hetkiä! Voit halutessasi myös kiittää niistä.

Palaa taas päivän tapahtumiin. Missä asioissa haluaisit kehittyä: esimerkiksi reagoida toisin tai tuntea jotain muuta tunnetta? Miten toimit, jos saisit uuden mahdollisuuden elää saman tilanteen uudestaan? Elä mielessäsi nämä hetket uudelleen ja kirjoita niille uusi käsikirjoitus ja haluamasi lopputulos. Tunne, mitä tunnetta haluaisit tuntea vastaavassa tilanteessa ensi kerralla.

Voit vielä kerran kiittää kaikista tämän päivän hyvistä asioista sekä haastavista tilanteista, jotka kaikki ovat mahdollisuuksia oppia ja kehittyä. Jos haluat, voit jo etukäteen kiittää kaikista huomenna sinua odottavista hyvistä asioista.