

ITSEHOITOA AISTIEN AVULLA

– ota aistit avuksi ahdistavissa tilanteissa

Kun saat yhteyden aistehisi, voit olla paremmin läsnä tässä hetkessä ja keho voi rentoutua.

TIETOISUUSHARJOITUKSET

Palaa aistehisi esimerkiksi:



Kuuntelemalla ääniä ympärilläsi (esimerkiksi liikenteen tai ihmisten äänet, ilmastointilaite)



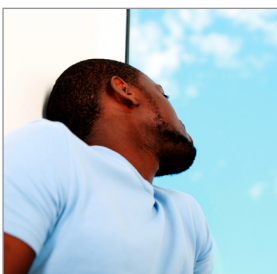
Tunnustelemalla eri asioita, esimerkiksi miltä sormenpäitteesi alla tuntuu (esimerkiksi tuolin käsinojat), miltä tuntuu muualla kehossasi (esimerkiksi tuolin selkänoja selkää vasten), entä jalkojesi alla, miltä tuntuu kehon painovoima, lämpö jne.



Haistelemalla ympäristön tuoksuja, hajuja. Voit ottaa mukaasi myös itsellesi mieluisan hajusteen, joka voi auttaa tarvittaessa.



Maistelemalla jotain miellyttävää ja keskitymällä tähän maku-aistimukseen.



Katselemalla tarkasti ympärilläsi olevia esineitä, kiinnittämällä huomiota niiden kohteiden yksityiskohtiin ja ominaisuuksiin.