



Viiltelyn omahoito-ohjelma

Harjoitus: Asioiden tekeminen tietoisesti

Tavoite:

Oppia tekemään asioita tietoisesti. Tietoinen läsnäolo usein vähentää ahdistusta.

Ohje:

Valitse jokin asia tai tekeminen, jota haluat tehdä tietoisesti 5–10 minuutin ajan. Voit valita jonkun alla olevista esimerkeistä tai keksiä omia.

Tarkastele, kuinka 5–10 minuutin tietoisuusharjoitus muuttaa tunnetilaasi. Tee ainakin yksi tietoisuusharjoitus joka päivä.

Esimerkiksi:

- Ole tietoinen ruumiisi asennosta tällä hetkellä.
Miltä kehossasi tuntuu tällä hetkellä?
Missä kohtaa tuntuu jännitystä?
Entä tunnetko puutumista, vilua tai kuumuutta?
Anna tuntemusten vain olla, ja totea rauhassa niiden olemassaolo.
- Pese kätesi niin kuin tekisit sen ensimmäistä kertaa. Ole utelias ja kiinnostunut.
Miltä vesi tuntuu ihollasi?
Miltä saippua tuntuu?
Entä miltä se tuoksuu?
Miltä vesitipat näyttävät, kun ne tippuvat käsistäsi? Osuuko niihin valo?
Miltä pyyhe tuntuu käsissäsi?
- Ole tietoinen, kun tiskaat.
Minkälaisia ääniä astiat pitävät osuessaan toisiinsa?
Miltä haarukka tuntuu kädessä?
Onko lautanen painava?
Heijastuuko tiskivaahtoon valoa? Miltä se näyttää?
Entä miltä vaahto tuntuu käsissäsi?



- Ole tietoinen, kun keität kahvia tai teetä.
Miltä purkki tuoksuu, kun avaat kannen?
Miltä kahvijauhe tai teen lehdet näyttävät?
Minkälaisia ääniä kahvinkeitin tai vedenkeitin aiheuttaa?

Mieti nyt muita asioita, joihin haluat keskittyä tietoisesti: