



Harjoitus: Havainnointiharjoitus ulkona

Psykoosin omahoito-ohjelma

Tavoite:

Opit olemaan enemmän läsnä tässä hetkessä.

Ohje:

Kävele ulkona. Havainnoi ja huomioi kokemustasi. Kuvaile sitä sanoilla, ja ole tietoisesti läsnä. Käytä apunasi harjoituksen kysymyksiä.

Jos ajatuksesi karkaa, huomaa se, ja palauta mielesi takaisin havainnointiin.

Havainnoi seuraavia asioita ulkona: viisi asiaa, jotka näet sekä neljä asiaa, jotka kuulet:

Havainnoi myös kolme asiaa, jotka haistat ja kaksi asiaa, jotka tunnet:

Ajatuksia ja huomioita harjoituksesta: