



Harjoitus: Arkiaskareen tekeminen tietoisesti

Työkaluja tietoiseen läsnäoloon

Tavoite:

Opit olemaan läsnä hetkessä.

Ohje:

Arkiaskareen tekeminen tietoisesti on yksi tapa katkaista automaattiohjaus ja tulla tietoiseksi tästä hetkestä.

On suositeltavaa tehdä harjoitusta joka päivä ainakin viikon ajan.

Valitse yksi päivittäinen arkiaskare, ja tee se tietoisesti hetki hetkeltä. Laita merkille kaikki huomaamasi yksityiskohdat. Arkiaskare voi olla mikä tahansa, esimerkiksi

- nouseminen sängystä aamulla
- hampaiden harjaaminen
- suihkussa käyminen
- tiskaaminen
- syöminen
- käveleminen
- autolla tai pyörällä ajaminen
- roskien vieminen
- ostoksilla käynti
- Jos valitset esimerkiksi tiskaamisen, tule tiskatessasi tietoiseksi kaikista yksityiskohdista, esimerkiksi
- veden lämpö
- veden kosketus ihollasi
- astioiden värit ja muodot
- se, miltä astiat tuntuvat kädessäsi
- tiskiaineen tuoksu
- vaahdon koostumus

Huomaa, että tietoisuustaitoja harjoitellessasi sinun ei tarvitse välttämättä tehdä mitään uutta. Sinun täytyy vain tehdä asia uudella tavalla. Tee se siten, että olet tietoinen asiasta, jota teet. Ole läsnä juuri siinä hetkessä.



Voit kirjoittaa ylös ajatuksia, joita harjoitus sinussa herättää: