

Harjoitus: Eroottinen hetki

Tavoite:

Opit nauttimaan ja pitämään hauskaa itsesi kanssa.

Ohje:

Pohdi, millaisen eroottisen hetken haluaisit viettää itsesi kanssa. Mieti, millaiset asiat ja fantasiat herättävät seksuaalisen halusi.

Suunnittele hetki tai toimi spontaanisti. Keskity siihen läsnä olevasti. Nauti niin kokonaisvaltaisesti kuin se on juuri nyt mahdollista.

Jos huolestut, pyri jättämään huoli taka-alalle. Pysy tässä käsillä olevassa hetkessä. Pysy tietoisena ja aktiivisena.

Anna tilaa halullesi ja nautinnollesi. Ota kaikki aistit käyttöösi. Antaudu hetkelle. Pyri siirtämään kiireen tuntu taka-alalle. Pidä kaikki tietoinen huomio tässä hetkessä.

Pidä hauskaa itsesi kanssa. Se on parasta, mitä voit juuri nyt tehdä.

Voit myös halutessasi kirjoittaa ajatuksistasi: