



Harjoitus: Ajatusten havainnointi

Tavoite

Opit havainnoimaan omien ajatustesi virtaa.

Ohje

Lue ensin ohje läpi siten, että pystyt tekemään harjoituksen. Tee harjoitus mukavassa asennossa silmät suljettuina.

1. Kuvittele, että istut elämäsi joen rannalla ja puusta putoaa lehtiä jokeen.
 2. Kuvittele, että putoavat lehdet ovat ajatuksiasi, jotka kulkevat virran mukana. Ne tulevat ja menevät.
 3. Millaisia ajatuksia huomaat juuri nyt putoavan virtaan?
 4. Millaisia tunteita ne herättävät?
 5. Haluatko pohtia ajatusta enemmän, vai voitko antaa sen mennä virran mukana?
-