



# Harjoitus: Millaisena koet kehosi

---

## Tavoite

Opit pysähtymään kehosi ääreen ja tarkkailemaan kehosi tuntemuksia.

## Ohje

Lue seuraava ohje niin monta kertaa, että muistat sen. Tee sen jälkeen tämä harjoitus silmät kiinni.

---

### Tee seuraava

Ota itsellesi rauhallinen hetki. Hakeudu johonkin mukavaan ja turvalliseen paikkaan. Laita silmät kiinni, ja hengitä syvään.

Pysähdy tarkkailemaan kehosi tuntemuksia. Huomaa, että kehosi tuntuu erilaiselta eri hetkinä. Millaisia tuntemuksia ja ajatuksia havaitset tässä hetkessä?

Tarkkaile kehosi eri kohtia. Mitkä osat kehossasi herättävät sinussa juuri nyt positiivisia ajatuksia ja tuntemuksia? Entä mitkä negatiivisia tai neutraaleja ajatuksia ja tuntemuksia?

Pyri tarkkailemaan ajatuksiasi ja tunteitasi mahdollisimman avoimesti. Pyri olemaan arvottomatta niitä. Älä myöskään yritä muuttaa niitä.

Voit viipyillä kehosi eri osien tarkkailussa niin kauan kuin tällä hetkellä tuntuu sopivalta. Kun koet, että olet ottanut itsellesi sopivan ajan tarkkailua varten, voit avata silmät. Voit halutessasi kirjoittaa ylös ajatuksiasi ja tuntemuksiasi, jotka liittyvät omaan kehoon tai tähän harjoitukseen.

### Pohdintaa