

80-vuotispäivät

Ota hyvä asento, suuntaa hetkeksi huomiosi hengitykseesi. Huomaa kuinka hengität sisään, ulos, sisään ja ulos.

Kuvittele että olet omassa 80-vuotissyntymäpäiväjuhlassasi. Kuvittele paikka missä juhlat pidetään. Ehkä kotonasi, ravintolassa tai pihalla kauniina kesäisenä päivänä. Näe tuo paikka ja tilanne mielessäsi ja huomaa myös keitä on paikalla. Ympärilläsi on todennäköisesti sinulle tuttuja henkilöitä vuosien varrelta: lapsia, lastenlapsia, muuta perhettä, vanhoja ystäviä, entisiä työtovereita ja naapureita. Ehkä voit kuulla ympärilläsi puheensorinaa, aistia kukkien tuoksun, ehkä kuulla vaimeaa musiikkia taustalla.

Ihmiset puhuvat myös sinusta, koska he ovat tulleet paikalle sinua juhlistamaan. Kuuntele heidän keskustelujaan sinusta ja sinulle pidettäviä puheita. Mitä he sanovat sinusta ja siitä millainen olet ihmisenä? Tai siitä mitä olet saavuttanut elämässä?

Mitä haluaisit läheistesi ja ystäväiesi sanovan sinusta? Siitä minkälainen ihminen sinä olit ja mikä oli tärkeää sinulle. Kuvailevatko he sinua ihmisenä, joka välitti läheisistään ja ystävistään ja huolehti myös omasta itsestään? Vai kuvailevatko he sinua ihmisenä, jonka elämä oli kamppailua pitkittyneitä oireita vastaan, jonka varjoon kaikki muu elämässä jäi?

Mitä kaikkein eniten haluaisit kuulla itsestäsi? Mihin käytit aikasi elämässä? Mistä välität kaikkein eniten?

Tämän harjoituksen tarkoituksena on herättää sinussa ajatuksia siitä, millaista elämää sinä haluaisit elää ja millaisia valintoja haluaisit tehdä juuri tässä ja nyt.

Kirjoita muutamia sanoja siitä, mitä haluaisit mieluiten kuulla ihmisten sanovan sinusta ja elämästäsi.

Jos haluat, laita se mitä kirjoitit itseäsi varten sellaiseen paikkaan, josta löydät sen helposti ja johon voit aina palata.