

Kyky arvostaa

Istuudu tuolilla mahdollisimman mukavasti ja katsele hetki ympärillesi rauhoittuen, antaen kehollesi mahdollisuuden hiljentyä.

Hengitä sisään ja nyt hengitä ulos. Ota mielikuva metsäpolusta: polusta, jonka varrelle voit istahtaa auringon lämmittämälle kivelle ja levätä, vain olla ja kuunnella hoitavaa hiljaisuutta ja sallia luonnonkauneuden ja valon ikään kuin huuhtovan kaiken kiireen ja huolet pois. Vain olla hetki paikallaan, tunnistaen oman rajallisuutensa ja hyväksyä se myös muissa.

On tärkeä uskaltaa kysyä, oppia omista erehdyksistä ja tunnistaa oma arvonsa. Osaten joustaa, taipua, mutta pitäen huolta, ettei taitu. Arvostaen tekemäänsä työtä, mutta myös vapaa-aikaa.

Jätä nyt asiat ajatuksiin ja kuten kivet, ne elävät ja muuttavat muotoaan. Vesi ja aika pyöristävät niiden kulmat. Samoin käy ihmiselle.

Kohottaudu nyt ylös auringon lämmittämältä kiveltä ja rauhallisesti kävellen salli sinuun virrata rauhaa ja uutta voimaa. Palaat metsäpolulta takaisin tähän hetkeen. Hengitä hieman syvempään sisään ja nyt hengitä ulos. Olet valmis jatkamaan päivääsi.