

## Tietoinen läsnäolo

Istuudu mukavasti katsellen hetki ympärillesi ja tunne tuolisi istuinosan kosketus omaa kehoasi vasten. Kosketus, tämä hetki, ollen läsnä, paikalla, tässä tilanteessa.

Keskity nyt rentoutumaan, hengittämään.

(lintujen liverrystä, tuulen huminaa, luontoääniä)

Kohdistu huomio kehoosi ja rentoutu otsasi. Voit kuvitella tapaavasi sinulle rakkaan henkilön tai katselevasi jotain kaunista.

Tunne hymyileväsi. Anna hymysi lämmittää. Hymyn avulla saat energiaa, ja kun energiatasosi lisääntyy, sinulla on arjessa enemmän tarmoa ja joustavuutta. Aisti, kuinka hymysi rentouttaa kasvojen aluetta. Anna hymyn upota syvälle kasvojen lihaksiin. Hymy lämmittää, voit antaa sen virrata huulillesi ja nostaa hieman suupieliäsi.

Keskity nyt niskaasi ja kaulaasi. Salli lihasten rentoutua. Ajattele, että kaulasi on kuin kilpikonnalla ja voit antaa sen vajota sisään kuoreensa lepäämään kannattelematta samalla puhdistuen ajatuksia ja tunteita.

(luontoääniä)

Ja on hyvä harjoitella säännöllisesti. Kehosi kykenee. Se osaa aina vain olla enemmän läsnä tässä päivässä, tässä hetkessä ja näin voit tunnistaa omassa arjessa olevat ilonaiheet ja kykenet ammentamaan niistä yhä enemmän voimaa ja myönteisyyttä.

Ota seuraavaksi hengitys sisään ja hengitä ulos. Hengitys sisään. Kun hengität ulos, olet taas täysin hereillä. Ravistele lopuksi käsiä ja jalkoja. Hyvä, kiitos.