



Harjoitus: Keskittymisharjoitus

Sulje silmäsi kevyesti. Jos mahdollista, hengitä rauhallisesti nenän kautta. Huomaa, miltä kehossa tuntuu joka kerta, kun hengität sisään ja ulos.

Suuntaa nyt lempeästi huomio siihen paikkaan, jossa juuri nyt olet. Anna itsesi olla läsnä tässä tilassa. Huomaa kaikki äänet, joita voit kuulla lähellä ja kaukana.

Suuntaa sitten huomio istumiseen. Vie tarkkaavaisuus niihin pisteisiin, joissa keho koskettaa tuolia. Millaisia tuntemuksia huomaat niissä kohdissa? Miltä istuminen tuntuu kehossasi?

Huomaa seuraavaksi ne kohdat, joissa kehon eri osat koskettavat toisiaan. Huomaa kohdat, joissa kädet koskettavat jalkoja tai toisiaan. Entä miltä jalat tuntuvat siinä asennossa, missä ne nyt ovat?

Mitä muita tuntemuksia voit kehossasi huomata?

Jos tunnet mitä tahansa tuntemuksia, pane ne vain merkille, ja ole tietoinen niistä. Huomaa myös, mikäli ne omalla painollaan muuttuvat hetki hetkeltä: voimistuvat tai heikkenevät. Älä itse yritä muuttaa tuntemuksiasi millään tavalla.

Ota nyt aikaa pohtia, miksi olet tässä. Kokeile, pystytkö sanoittamaan itsellesi, miksi teet tätä harjoitusta tässä ja nyt. Mitä tarkoitusta se palvelee ja miksi työskentelet omahoito-ohjelman parissa? Voitko muistuttaa itseäsi siitä, miksi sinulle on tärkeää, että käytät tähän aikaa ja energiaa.

Kokeile seuraavaksi, voitko tehdä mielessäsi tilaa peloille, huolille ja epävarmuudelle. Huomaatko huoliajatuksia tai pelkoja? Kokeile, voitko kohdata niitä uteliaasti ja lempeästi ja sitten antaa niiden olla. Sinun ei tarvitse pyrkiä huolista eroon tai muuttaa niitä millään tavoin.

Kokeile, pystytkö nyt tuomaan mieleen jonkun tärkeän asian, josta välität niin paljon, että haluat tehdä tätä harjoitusta – asian, jonka vuoksi haluat oppia ja saada uudenlaisia taitoja. Pohdi, mitä haluat ja millaisia tavoitteita sinulla on.

Sitten päästä vähitellen irti kaikista ajatuksista. Kiinnitä huomio kaikkiin ääniin, joita kuulet ympärilläsi. Nyt voit hitaasti avata silmäsi ja palata tähän hetkeen ja tähän päivään.
