



Harjoitus: Rauhoittumisrutiini

Miksi?

Luot itsellesi sopivan tavan, jolla voit rauhoittua.

Miten?

Tee harjoitus päivittäin esimerkiksi kahden viikon ajan. Laita harjoitteluajat kalenteriin

Vaiheet

1. Mieti, milloin pystyt helpoiten olemaan ilman selkeää tekemistä tai mitään laitetta 10–15 minuutin ajan. Valitse yksinkertainen tilanne tai paikka, joka on mahdollinen jokapäiväisessä arjessasi. Kirjoita se ylös.

esim. sohvalla, suihkussa, ulkoillessa, luonnossa, eläimen seurassa

2. Mieti, missä kohtaa päivää voisit harjoitella pysähtymistä. Milloin voit olla hetken itseksesi? Kirjoita aika ylös mahdollisimman tarkasti.

esim. Olen yksin kotona hetken koulun jälkeen, joten otan rauhoittumishetken siihen, klo 17.



3. Mieti, miten muistat kokeilla pysähtymistä heti huomenna. Laita merkintä kalenteriin, ja varaa aikaa muilta velvollisuuksilta. Kirjoita suunnitelma tähän.

esim. Laitan muistutuksen arkipäiville kello 17. Kokeilen jo huomenna 10 minuutin aikaa.

4. Kuvaile tilannetta mahdollisimman tarkasti. Mitä teet? Entä mitä et tee?

Oleellista on keskittyä hetkeen ja jättää tilanteen ulkopuolelle kaikki muu, kuten suorittaminen, laitteet ja keskustelut.

Ympäristöä ja omia ajatuksia voi rauhassa havainnoida. Jos ajatus ei-minkään tekemisestä tuntuu sinulle vaikealta, voit kuunnella ensimmäisillä kerroilla rauhallista musiikkia tai varata käsille jotain hypisteltävää. Harjoituksen aikana saa esimerkiksi liikkua ja katsella ikkunasta.

esim. Siirryn klo 17 omaan huoneeseeni ja suljen oven. Laitan hälytyksen kymmenen minuutin päähän. Suljen tietokoneen näytön, sekä laitan puhelimen äänettömälle ja pois. Makaan lattialla, hengittelen ja olen vain. Tärkeintä on, etten vahingossa tartu puhelimeen. Vaikka olisi kiire ja stressiä, teen harjoituksen.

5. Mitä teet, jos harjoitus unohtuu tai jätät sen tietoisesti väliin? Entä jos se tuntuu liian epämiellyttävältä?

esim. En lannistu, vaan teen harjoituksen seuraavana päivänä. Jos hetki tuntuu liian ahdistavalta, kuuntelen musiikkia.