



Harjoitus: Luontoyhteyden vahvistaminen

Miksi?

Tässä harjoituksessa vahvistat tietoisuuttasi ympäristöön liittyvien asioiden tärkeydestä. Vahvistat myös yhteyttäsi luontoon.

Miten?

Voit tehdä näitä pieniä harjoituksia itsellesi mieluisassa luonnonympäristössä ulkona. Voit tehdä harjoitukset yksin tai yhdessä toisen ihmisen kanssa.

1. Valitse luonnonelementtejä

Kulje jonkin aikaa alueella. Etsi luonnonelementtejä, jotka ovat itsellesi mieluisia ja joiden koet puhuttelevan sinua. Voit valita 1–5 elementtiä, jotka liittyvät jollain tavalla sinuun sekä ajatuksiisi ja tunteisiisi.

Pohdi, miksi valitsit juuri nämä asiat ja mitä ne kertovat sinusta.

Jos teet harjoitusta muiden kanssa, voit kertoa heille löydöstäsi sen verran kuin haluat. Halutessasi voit kirjoittaa asioita itsellesi muistiin.

2. Pohdi, mitä luonnonelementti sanoisi

Pysähdy jonkin sinua kiinnostavan luonnonelementin kohdalle. Se voi olla vaikkapa täysikokoinen puu tai puun taimen.

Jos haluat, voit nojata puuhun tai koskea sitä muulla tavoin. Pohdi, mitä se toivoisi, jos osaisi puhua. Mitä se voisi pyytää sinulta tai koko ihmiskunnalta? Miten sinä reagoisit tähän pyyntöön?

3. Koe kiitollisuutta luonnonelementtejä kohtaan

Etsi luonnonelementtejä, jotka symboloivat eri asioihin kohdistamaasi kiitollisuutta. Pohdi, mistä kaikesta haluat kiittää luontoa, koko elämää tai jotakuta ihmistä.

Halutessasi voit kertoa löytämiesi asioiden avulla muille, mistä kaikesta tunnet kiitollisuutta.

Keskity jokaisen elementin kohdalla hetkeksi kiitollisuudentunteeseen. Osoita kiitollisuutta sanoilla tai liikkeellä. Voit vaikkapa viedä käden sydämesi kohdalle.

4. Pohdi, mitä luonnonelementti voisi kertoa sinusta

Valitse puu, joka miellyttää sinua. Asetu hetkeksi sen lähelle.

Voit koskettaa puuta ja tutkia sen muotoa.

Kuvittele, että tämä puu voisi ymmärtää sinua ja suhtautuisi sinuun lempeydellä. Se voisi tuntea sinut sellaisena kuin pohjimmiltasi olet.

Mitä puu kertoisi sinusta? Halutessasi voit kirjoittaa asioita itsellesi muistiin.
