



Harjoitus: Ajatuksen voima

Miksi?

Tämän harjoituksen avulla voit oppia huomaamaan, miten ajatukset voivat olla yhteydessä kehon reaktioihin ja herättää tuntemuksia.

Miten?

Voit ohjata harjoituksen lapselle alla olevien ohjeiden mukaisesti, ja tehdä sen myös itse.

Laita silmät kiinni, ja kuvittele eteesi pala sitruunaa. Ota mieleesi mahdollisimman tarkka kuva sitruunasta, mieti miltä se näyttää, tuntuu ja tuoksuu. Kuvittele sitten, että imaiset tai puraiset sitruunan palaa. Havainnoi nyt kehosi reaktioita mahdollisimman tarkkaan hetken aikaa. Huomaa, mitä tapahtuu.

Pohtikaa harjoituksen tekemisen jälkeen yhdessä seuraavia kysymyksiä:

- Minkälaisia huomioita harjoitusta tehdessä tuli?
 - Mitä tunsitte suussa?
 - Tunsitteko sylkirauhasten toiminnan? Tunsitteko syljen määrän lisääntyvän?
 - Muuttuiko ilmeenne?
 - Muuttuiko kehon asento tai jännittyneisyys?
 - Herättikö mielikuva sitruunasta tarpeen tehdä jotakin tai toimia jotenkin?
-

