



Harjoitus: Miellyttävien tapahtumien kalenteri

Työkaluja tietoiseen läsnäoloon

Tavoite:

Opit havainnoimaan elämässäsi tapahtuvia myönteisiä asioita.

Ohje:

Tee havaintoja miellyttävistä tapahtumista juuri sillä hetkellä, kun ne tapahtuvat. Alta löytyvät kysymykset auttavat keskittymään kokemuksen yksityiskohtiin.

Esimerkki:

Tiistai 16.8.2022

Olin ulkoiluttamassa koira-aamulla. Pysähdyin hetkeksi rannalle katsomaan auringonnousua.

Huomasin, että minua hymyilytti, hengitykseni tasaantui ja hartiani rentoutuivat. Tunsin nautintoa, tyyneyttä, tyytyväisyyttä ja rauhallisuutta.

Ajattelin: "Onpa kaunis auringonnousu", "Koirakin näyttää nauttivan ulkoilusta", "Täällä on ihanan rauhallista näin aikaisin aamulla", "Yleensä koiran ulkoiluttaminen aamulla tuntuu ikävältä, mutta tänään on mukavaa, kun on niin kaunis auringonnousu ja ehdin pysähtyä ihailemaan sitä hetkeksi".

Täytettävän pohjan löydät seuraavalta sivulta.



Miellyttävien tapahtumien kalenteri

Pvm.	Mitä koit Kuvaile tilanne tai tapahtuma	Kehon reaktiot Miltä kehossasi tuntui kokemuksen aikana? Kuvaa yksityiskohtaisesti	Tunteet Minkälaisia mielialoja ja tunteita kokemukseen liittyi?	Ajatukset Minkälaisia ajatuksia huomasit?	Pohdinnat Millaisia ajatuksia sinulla on mielessäsi, kun nyt kun kirjoitat huomioitasi ylös?



Pvm.	Mitä koit Kuvaile tilanne tai tapahtuma	Kehon reaktiot Miltä kehossasi tuntui kokemuksen aikana? Kuvaa yksityiskohtaisesti	Tunteet Minkälaisia mielialoja ja tunteita kokemukseen liittyi?	Ajatukset Minkälaisia ajatuksia huomasit?	Pohdinnat Millaisia ajatuksia sinulla on mielessäsi, kun nyt kun kirjoitat huomioitasi ylös?