



Oman kehon arvottoman tarkastelu

Valitse jokin oman kehosi osa.

Tarkastele sitä kaikin aistein huolellisesti. Yritä suhtautua siihen mahdollisimman neutraalisti, hyväksyvästi ja ilman arvostelua. Kiinnitä koko huomiosi siihen.

Miltä se näyttää?

Miltä se tuntuu koskettaessa?

Onko se lämmin, sileä, karhea tai kuiva?

Millainen pinta sillä on?

Minkä värinen, muotoinen ja kokoinen se on?

Kuuluuko siitä ääni, kun sitä silittää?

Todennäköisesti kehossasi on jokin osa, johon olet ollut tyytymätön ja jota kohtaan olet ollut erityisen ankara. Mikä kohta kehossasi se on?

Laita sitten, jos mahdollista, kätesi lempeästi tuon kohdan päälle. Aisti, miltä kosketus tuntuu.

Miltä kädessäsi tuntuu koskettaa tuota kehon osaa?

Voit hellästi silittää kehoasi. Mitä tunnet?

Jos tämä osa kehossasi voisi puhua, mitä se haluaisi sinulle kertoa?

Anna kehollesi huomiosi ja myötätuntosi. Tunne, miten voit levätä oman itsesi läsnäolossa.
