



Harjoitus: Rauhoittumisrutiini

Tavoite

Otat käyttöön päivittäisen tai lähes päivittäisen tavan rauhoittua.

Ohje

1. Mieti, mitä tehdessäsi pystyt helpoiten olemaan ilman tekemistä tai laitetta 10–15 minuutin ajan.

Valitse asia, joka sinun on yksinkertaista tehdä jokapäiväisessä arjessasi. Kirjoita se ylös.

2. Mieti, missä kohtaa päivää voisit harjoitella pysähtymistä.

Milloin sinun on mahdollista viettää hetki aikaa itseksesi? Kirjoita ylös mahdollisimman tarkasti.

3. Mieti, miten muistaisit kokeilla pysähtymistä heti huomenna.

Laita merkintä kalenteriisi. Muista, että harjoitus on tärkeä, jotta pystyt tekemään muutkin asiat. Kirjoita suunnitelma tähän.

4. Kuvaile mahdollisimman tarkasti, miten tilanne etenee pysähtymisharjoituksen aikana.

Mitä teet? Entä mitä et tee?

Oleellista on keskittyä hetkeen ja rajata kaikki suorittaminen tilanteen ulkopuolelle. Ympäristöä ja omia ajatuksia voi havainnoida. Jos ajatus ei-minkään tekemisestä tuntuu vaikealta, voit kuunnella ensimmäisillä kerroilla rauhallista musiikkia.



Asetun mukavaan asentoon, ja katselen ikkunasta ulos. Hengittelen ja olen vain. Tärkeintä on, etten vahingossa tartu puhelimeen. Vaikka olisi kiirettä ja stressiä, teen harjoituksen.

5. Mitä teet, jos harjoitus unohtuu tai jätät sen tietoisesti väliin?

Entä jos se tuntuu liian epämiellyttävältä?