



Harjoitus: Ajatusten havainnointi

Kaverisuhteiden haasteiden omahoito-ohjelma

Tavoite

Opit havainnoimaan omien ajatustesi virtaa.

Ohje

Tämä harjoitus tehdään silmät kiinni. Lue ohje niin monta kertaa, että muistat sen suljettua silmäsi.

1. Ota mukava asento, ja laita silmät kiinni.
 2. Kuvittele, että istut elämäsi joen rannalla ja puusta putoaa lehtiä jokeen.
 3. Kuvittele, että putoavat lehdet ovat ajatuksiasi, jotka kulkevat virran mukana. Ne tulevat ja menevät.
 4. Millaisia ajatuksia huomaat juuri nyt putoavan virtaan?
 5. Millaisia tunteita ne herättävät?
 6. Haluatko pohtia ajatusta enemmän, vai voiko sen antaa mennä virran mukana?
-