Slide 20: HAPPY BIRTHDAY! MEETING MYSELF AS A 90-YEAR-OLD

TAVOITE:

Auttaa ryhmäläisiä löytämään syvemmällä tasolla sen, mitä he haluavat elämällään tehdä. Tarkoitus on tulla tietoiseksi erosta toivotun suunnan ja todellisen arjen välillä.

HUOMIO:

Varsinkin jos ohjaa ryhmää yksin, kannattaa todeta, että harjoitus voi herättää voimakkaita tunteita. Huoneesta poistuminen on sallittua, mutta silloin kannattaisi jäädä huoneen ulkopuolelle odottamaan, että ohjaaja ehtii keskustella asiasta harjoituksen päätteeksi.

HARJOITUS:

Istu mukavasti tuolissa jne., mindfulnessorientaatio, tarkkaavuuden siirto tilaan, kehoon, omiin tunteisiin ja ajatuksiin sekä lopuksi hengitykseen.

40 s. hengittelyä

Anna itsellesi lupa kokea kaikki, mitä tuleman pitää tässä hetkessä. Tämä harjoitus herättää joskus vahvoja tunteita ja kyyneliäkin. Se kaikki on aivan sallittua, ja kaikki tunteet sopivat kyllä tähän huoneeseen ja tilanteeseen. Siis katso, jos voit avautua ja tehdä tilaa kaikille tunteille.

Nyt kuvittele, että olet pystynyt jollain ihmeen keinolla matkustamaan ajassa eteenpäin. Olet oma itsesi, mutta 90-vuotias. Kuvittele, missä voisit silloin olla. Oletko ehkä jossain huoneessa? Ulkona? Päätä, miltä ympäristössäsi näyttää ja kuvittele itsesi aktiivisesti siihen ympäristöön.

Sinun luoksesi tulee pian kolme ystävää tai sukulaista, jotka ovat tai ovat olleet sinulle tärkeitä. Tässä tulevaisuudessa he kaikki ovat elossa, joten kuka tahansa voi tulla mielikuvaan mukaan, vaikkei todellisuudessa voisikaan olla elossa. Päätät vain, ketkä tärkeät kolme ihmistä haluat kohdata.

Anna ensimmäisen ihmisen tulla luoksesi. Mitä toivoisit tämän henkilön kertovan sinusta ystävänä, kumppanina, tyttärenä/poikana tai työtoverina? Kuvittele, että hän kertoo sinulle sen. Ole rohkea ja kuvittele, että tämä ihminen kertoo sinulle täsmälleen sen, mitä haluaisit kuulla, jos voisit vapaasti valita. Paina se mieleesi ikään kuin tekisit muistiinpanoja.

Tee sitten sama toisen ihmisen kanssa. Valitse ihminen ja mieti, mitä haluaisit hänellä kuulla. Itsestäsi tai elämästäsi. Vaikka et aivan uskoisikaan, että todellisuudessa olisit saavuttanut asioita, joita toivot kuulevasi, anna tämän henkilön sanoa ne kuitenkin. Älä pidättele. Tee vain tästä muistiinpano mieleesi.

Nyt anna kolmannen ihmisen tulla luoksei. Mitä haluaisit hänen kertovan? Millainen ihminen sinä olit hänen mielestään ollut? Millaista elämäsi on ollut? Älä taaskaan mieti, onko asia ehdottoman totta, anna hänen sanoa se kuitenkin. Älä pidättele yhtään. Tee vain tästä muistiinpano mieleesi.

Harjoitus alkaa päättyä. Hetken kuluttua pyydän sinua avaamaan silmäsi. Kun sinusta tuntuu sopivalta hetkeltä, käytä muutama minuutti kirjoittaaksesi muistiin, mitä toivoit näiden kolmen ihmisen sanovan sinulle 90-vuotispäivänäsi. Kenenkään ei tarvitse koskaan nähdä, mitä kirjoitit, joten ole rehellinen. Kun olet valmis, mieti, miten näistä sanotuista asioista voisi muodostaa elämänohjeita/-suuntia Elämänkompassiisi. Työskentele hiljaisuudessa, jotta voit keskittyä rauhassa.

Palataan takaisin tietoisuusharjoituksesta kuten tavallista, ja aloitetaan kirjoitustehtävä (n. 8 min.)