HYVÄKSYNTÄ

Alkuun mindfulness – orientaatio tavalliseen tapaan (?)

Tässä harjoituksessa toivon, että keskityt ensin tarkkailemaan hengitystäsi samalla, kun vain annat hengityksen virrata vapaasti. Siis toisaalta pysy luonnollisessa hengityksessäsi, ja toisaalta katso, voitko astua ikään kuin hieman etäämmälle tarkkailemaan hengitystä. Voit tarkkailla sitä, millaisella rytmillä tänään hengität, miten syvään tai pinnallisesti, missä kehossasi tunnet hengityksen, ja miltä kehossa tuntuu kun hengität tähän tapaan. Yritä olla tuomitsematta tai arvioimatta hengitystäsi, havainnoi sitä vain sellaisena kuin se on.

1 min. tauko

Seuraavaksi voit etsiä hetken mielestäsi ajatusta, joka on sinulle tänään jollain tavalla ärsyttävä, stressaava tai tuskallinen. Kun olet löytänyt ajatuksen, voit antaa sen tulla tietoisuuteesi. Havainnoi sitten, mitä hengityksessäsi ja kehossasi tapahtuu kun ajattelet ajatusta. Muista, ettei tarvitse arvioida, vain havaita, mitä hengityksessä ja kehossa tapahtuu.

1 min. tauko

Voit vähitellen päästää irti ärsyttävästä, stressaavasta tai tuskallisesta ajatuksesta. Sinun ei tarvitse työntää ajatusta pois, voit vain irrottaa otteesi siitä ja antaa se vaeltaa etäämmälle tietoisuudessasi, kun samalla palautat tarkkaavaisuuttasi enemmän luonnolliseen hengitykseesi. Lepää luonnollisessa hengityksessäsi.

1 min. tauko

Harjoituksen viimeisessä vaiheessa pyydän sinua palauttamaan saman, ikävän ajatuksen tietoisuuteesi. Säilytä tällä kertaa kuitenkin luonnollinen hengityksesi kaiken aikaa. Pysy hengityksessäsi kaikessa rauhassa samalla, kun kutsut ajatuksen takaisin. Katso, mitä ajatukselle tapahtuu, kun se asettuu luonnolliseen hengitykseesi.

1 min

Lopetetaan harjoitus muutamaan lauseeseen. Voit toistaa lauseet hiljaa mielessäsi.

*Annan kaikkien kokemusteni tulla rauhassa minuun. Kaikki tuntemukset, muistot menneestä, huolet, yllykkeet välttää tai takertua asiaan, pelot tulevaisuudesta saavat rauhassa tulla mieleeni.*

*Päätän, etten tuota niin paljon tarpeetonta tuskaa itselleni tai muille.*

*Olen tietoinen siitä, miten herkästi pyrin välttämään epämukavia tunteita tai takerrun hyvänolontunteeseen. Valitsen nyt toimeni sen mukaan, mikä on minulle hyväksi. Päätän toimia arvostaen ja kunnioittaen itseäni.*

Tule nyt tietoiseksi kehostasi, joka lepää tuolilla ja jaloistasi, jotka nojaavat tukevasti lattiaan. Tunne, että olet täysin läsnä kehossasi.

Kun olet valmis, voit lempeästi avata silmäsi ja jos haluat, venytellä hieman.