

Mindfulness-harjoitus:

Kokeile 10 minuutin mindfulness-harjoitusta ja kirjaa ylös tuntemuksesi



Ohjeet:

- Valmistaudu:** Istu mukavasti tuolille tai lattialle. Voit myös maata, jos se tuntuu paremmalta. Varmista, että ympäristösi on rauhallinen ja hiljainen, jotta voit keskittyä täysin harjoitukseen.
- Hengityksen tarkkailu:** Sulje silmäsi ja keskity hengitykseesi. Hengitä syvään sisään nenän kautta ja ulos suun kautta. Tunne, kuinka ilma virtaa sisään ja ulos kehostasi. Jatka hengityksen tarkkailua muutaman minuutin ajan.
- Kehon skannaus:** Aloita päälaelta ja käy mielessäsi läpi koko keho osissa. Kiinnitä huomio siihen, miltä jokainen kehon osa tuntuu. Onko jossain jännitystä tai kipua? Rentouta tietoisesti jännittyneet kohdat.
- Ajatusten tarkkailu:** Anna ajatusten tulla ja mennä ilman, että kiinnität niihin liikaa huomiota. Jos huomaat ajattelevasi jotain, palauta huomiosi lempeästi takaisin hengitykseesi.
- Lopetus:** Palaa hiljalleen takaisin ympäristöösi. Avaa silmäsi ja tunne, kuinka kehosi koskettaa tuolia tai lattiaa. Ota vielä muutama syvä hengitys ennen kuin nouset ylös.

Kirjaa ylös tuntemuksesi:

- Miltä kehossasi tuntui ennen harjoitusta ja sen jälkeen?
- Huomasitko eroja hengityksessäsi, ajatuksissasi tai tunteissasi?
- Oliko jokin osa harjoituksesta erityisen helppoa tai haastavaa?
- Mitä ajatuksia tai tunteita harjoituksen aikana nousi esiin?
- Tämän tehtävän avulla voit kehittää tietoisuutta kehostasi ja mielestäsi sekä oppia tunnistamaan, miten mindfulness vaikuttaa hyvinvointiisi.