

Pilvinä lipuvat ajatukset

Tässä harjoituksessa tuodaan huomio omiin ajatuksiin ja tunteisiin ja tarkastellaan niitä. Harjoituksen tarkoituksena on auttaa tarkastelemaan omia mielessä pyöriviä ajatuksia ja tunteita etäämmältä, auttaa hyväksymään erilaiset ajatukset ja tunteet ja auttaa päästämään niistä myös tarvittaessa irti.

Kesto: 5 min 22 s

Kenelle: Aikuisille ja nuorille

Asiantuntija harjoituksen takana: Päivi Rummukainen, psykologi

HARJOITUS

Tämän harjoituksen aikana voit istua, seistä tai olla makuulla. Ota itsellesi mukava, miellyttävä asento. Nyt voit sulkea silmäsi.

Pysähdy aluksi kuulostelemaan millaisia ajatuksia ja tunteita sinulla on tällä hetkellä. Voit suhtautua ajatuksiisi ja tunteisiisi mielenkiinnolla, sillä tässä harjoituksessa ihan kaikenlaiset ajatukset, tunteet ja tuntemukset ovat sallittuja. Voit vain tarkastella ja tehdä huomioita ajatuksistasi ja tunteistasi.

Millaisia huomioita voit tehdä ajatuksistasi? Entäpä tunteistasi? Pyöriikö jokin ajatus tai tunne enemmän mielessäsi vai poukkoilevatko ajatuksesi asiasta toiseen? Vai onko mielesi tällä hetkellä tyhjä ja pysähdyt vain kuulostelemaan, millainen seuraava esille nouseva ajatuksesi tai tunteesi on.

Kuvittele nyt, että nämä ja harjoituksen aikana myöhemmin esille nousevat ajatuksesi ja tunteesi ovat kuin pilviä taivaalla.

Osa pilvistä voi olla painavia, tummia ja raskaita, jotkin pilvistä voivat olla kevyitä ja kepeitä. Pilvet voivat olla paksuja ja tiiviitä tai läpinäkyvämpiä ja ilmavampia. Taivas voi olla täynnä pilviä tai täysin selkeä. Tai se voi olla jotain siltä väliltä.

Kuvittele nyt katsovasi, kuinka pilvet lipuvat ohi. Jotkut pilvistä voivat lipua nopeammin ohi, toiset hitaammin, mutta kaikki nuo pilvet lipuvat ennen pitkää omaan tahtiinsa ohitsesi. Ehkä voit huomata olemassa olevien tai esille nousevien ajatusten ja tunteiden tulevan ja menevän samalla lailla kuin pilvet, tehden tilaa uusille pilville ja välillä selkeämmälle taivaalle.

Jatka harjoitusta vielä muutaman hetken ajan.

Nyt olemme tulleet harjoituksen loppuun ja voit avata silmäsi.