

Pysähdytään

Arki voi olla joskus kiireistä ja somekin pyörittää jatkuvaa uutisvirtaa. Jotta mieli saisi välillä kunnon lepoa eikä ylikuormittuisi, on joskus hyvä ihan tietoisesti pysähtyä. Pysähtyminen ja keskittyminen vain yhteen asiaan lepuuttaa mieltä ja rauhoittaa samalla kehoakin.

OHJEET

Kuuntele lempimusiikkiasi tai etsi aivan hiljainen tila. Laita puhelin äänettömälle tai jätä se toiseen huoneeseen. Värity kuva mieleiseksesi. Pohdi sen jälkeen seuraavia kysymyksiä: Miltä tuntui keskittyä vain värittämiseen? Oliko keskittyminen helppoa vai vaikeaa? Miksi?

