



Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



OULU

## Harjoitus

Lisäohjeistuksena ryhmän 3. ja 5. tapaamiseen liittyen suunniteltu, lyhyt ohjattu asettuminen kehoon ja tilaan:

Rauhoitu paikoillesi. Voit laittaa merkille asennon, jossa olet. Onko asentoa tarpeen muuttaa jotenkin?

Voit laittaa merkille lattian tunnun jalkapohjiasi vasten ja/tai istuinluusi tuolia vasten. Huomaa tuen tuntu.

Jos haluat, voit kuulostella hetken hengitystäsi. Mihin asti hengityksesi kulkee?

Kaikki kehon tuntemukset, tunteet ja ajatukset, jotka huomaat, saavat sellaisenaan vain olla. Niitä ei tarvitse muuttaa mitenkään.

Jos haluat, voit laittaa käden rintakehäsi tai polvesi päälle ja vain kuulostella hetken aikaa.

.

.

.

Kuulosteltuasi ja pysähdyttyäsi itsesi äärelle voit omaa tahtiasi suunnata tarkkaavaisuuttasi ympäröivään tilaan. Katsele hetken ajan tilaa ympärilläsi.

Olet tässä ja täällä.