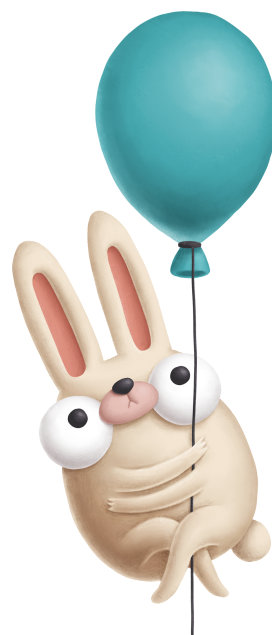


Mitä näet?

Sulje silmäsi hetkeksi. Kun taas avaat ne, mitä näet? Mihin huomiosi kiinnittyy? Millaisia muotoja ja värejä maailmassa on? Mitä näet ympärilläsi?



Mitä tunnet?

Voit sulkea silmäsi, jos haluat. Keskity hetkeksi tuntemaan. Miltä ympärilläsi tuntuu? Miltä sisälläsi tuntuu? Mitä tunnet?



Mitä havaitset?

Mitä kaikkea ympärilläsi tapahtuu?
Havaitse ainakin viisi asiaa. Havaitse
sitten vielä toiset viisi asiaa.
Havaitsetko vielä viisi lisää? Huomaatko
jotain yllättävää? Onko ympäristössä
jotain, mihin kiinnitit huomiota vasta
nyt?



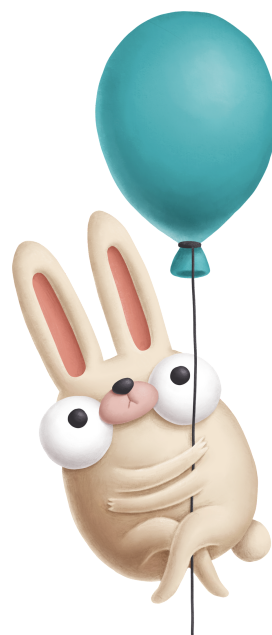
Mitä kuulet?

Voit sulkea silmäsi, jos haluat.
Kuuntele. Mitä kuulet? Onko jokin ääni
erityisen miellyttävä? Onko jokin ääni
yllättävä? Onko jokin ääni sellainen,
mitä mielelläsi jäisit kuuntelemaan?



Mitä haistat?

Keskity aistimaan hajuja ympäristössäsi. Mitä haistat? Onko ympärillä jokin tuoksu? Onko useampi? Mitä kaikkea aistit hajuaistisi kautta?



Mitä ajattelet?

Keskity hetkeksi ajattelemaan. Mitä nousee mieleesi? Millaisia ajatuksia sinulla on? Mitä olet ajatellut viime aikoina? Millainen ajatus tekisi sinulle juuri nyt hyvää?

