



OLE LÄSNÄ SIINÄ MITÄ TEET

Pohdittavaksi

Asioita tulee tehneeksi usein rutiininomaisesti ja niihin keskittymättä. Huomaa ne pienetkin asiat, joita päivän aikana teet. Millaisten asioiden tekemisestä Sinä saat nautintoa, millaiseen tekemiseen uppoudut?

Kokeiltavaksi

Valitse jokin itsellesi arkinen puuha ja anna tekemiselle tavallista enemmän aikaa ja huomiota. Nauti tekemisen tunteesta ja pienistäkin aikaansaannoksistasi.