

Harjoitus: Tietoinen tunne

Tämä harjoitus herättää huomaamaan tunteita ja myönteisen merkitystä.

Ota hyvä asento tuolissa ja rauhoitu harjoitukseen. Anna silmien sulkeutua kevyesti.

Hengitä omassa tahdissa ja annan kehon rauhoittua. Voit antaa myös hengityksen rauhoittua ja hidastua, jos se tuntuu hyvältä. Seuraa rauhassa kuinka hengitys kulkee sisään ja ulos.

Muistele sitten jotain tilannetta, jossa tunsit kiitollisuutta elämälle, jotain erityistä hetkeä elämässäsi. Se saattoi olla perheen tai ystävien kanssa, lemmikin kanssa, tai vaikkapa luonnossa. Jotain hetkeä, josta iloitsit ja tunsit kiitollisuutta.

Anna sydämesi tuntea tuo tunne, kuin auringon säde osuisi ja lämmittäisi sydäntäsi. Ja anna sitten auringon lämmön levitä sydämestäsi läpi koko kehon varpaisiin ja sormenpäihin saakka. Tunne hyvä olo koko kehossasi, kuin sinut olisi kääritty pehmeään, lämpimään peittoon tai shaaliin. Nauti tästä olostasi ja jatka hengityksen seuraamista samalla kun tunnet itsesi kiitolliseksi ja onnelliseksi. Kylvä tässä tunnelmassa. Kun tuntuu siltä, hengähdä syvään ja anna sitten tämän tunnelman hiipua omaa tahtiaan ja palaa vähitellen tähän hetkeen.

Kiitä itseäsi tämän harjoituksen tekemisestä ja avaa silmäsi. Voit vaikka hymyillä hiukan.

Muokaten käännetty www.circles.projecthappiness.org-sivuston harjoituksesta