

Tietoisesti läsnä arjessa

Harjoittele tietoista läsnäoloa arjessasi mahdollisimman usein. Harjoittelu ei vaadi erikseen pitkän ajan ottamista, vaan voit tehdä sitä missä ja milloin vain. Näitä harjoituksia on helppo yhdistää osaksi jotain muuta, mitä jo teet päivittäin. Kokeile yhdistää tietoisien läsnäolon harjoitus esimerkiksi aamupalan tekemisen yhteyteen, suihkussa käymiseen, television katseluun... Alla on esimerkkejä, mutta voit myös keksiä omia tapoja. Kirjaa ylös viikon ajan, miten harjoittelet ja mitä silloin huomaat.

1. Huomaa viisi asiaa
 - a. Huomaa viisi asiaa, jotka näet
 - b. Huomaa viisi asiaa, jotka kuulet
 - c. Huomaa viisi asiaa, jotka koskevat kehoasi (esim. hihat käsivarsilla, kengänpohjat jalkapohjissa jne.)
 - d. Koeta sitten huomata kaikkia näitä asioita yhtä aikaa.
2. Pese hampaat, käy suihkussa, tiskaa, pese kädet tai juo vettä tietoisesti.
3. Maistele rusinaa, pähkinää, viinirypälettä, kurkkupastillia tai karkkia tietoisesti. Miltä muoto tuntuu suussa? Miltä puraiseminen tuntuu? Millainen koostumus on? Mitä eri makuja huomaat? Mitä suussasi tapahtuu syödessä?
4. Ota kymmenen syvää hidasta hengitystä. Koeta pitkittää uloshengitystä niin paljon kuin pystyt. Miltä tuntuu, kun keuhkot ovat aivan tyhjät? Huomaa keuhkojen tyhjentyvän ja täyttyvän. Huomaa ilmavirta sieraimissa. Huomaa rintakehän ja pallean nouseminen ja laskeminen. Koeta samalla antaa ajatusten tulla ja mennä. Katsele niitä kuin ohi ajavia autoja ikkunasta. Laajenna sitten tietoisuuttasi: huomaa hengityksesi, kehosi tunteet ja samalla se, mitä ympärilläsi on, mitä kuulet, haistat, maistat ja näet.
5. Katso jotakin tuttua asiaa kuin näkisit sen ensimmäisen kerran. Mitä huomaat?
6. Kuuntele pieni hetki ympärilläsi kuuluvia ääniä ja koeta erottaa niin monta kuin vain pystyt.
7. Hiero sormenpäitäs kevyesti yhteen. Jatka hetken aikaa – niin kauan, kunnes huomaat tuntemuksen muuttuvan. Koeta kuvailla tuntemusta sormenpäissä.
8. Ota pieni pysähdystauko: huomaa, mitä ajattelet juuri tässä hetkessä.
9. Koeta tehdä jokin tuttu askare ”väärällä” kädellä.
10. Kuuntele toista ihmistä tietoisesti ja keskittyneesti.

Päivä	Mitä tietoisuustaitoharjoitusta kokeilit?	Mitä huomasit?