

Pohdinta- (ja kirjoitus) tehtävä

Palauta mieleesi lämmin muisto lapsuudesta. Sellainen hetki tai tapahtuma, joka on jäänyt mieleen ja johon palaat mielelläsi.

Palaa nyt mielessäsi tähän hetkeen. Sulje silmäsi ja yritä palauttaa mieleesi mahdollisimman tarkasti kyseinen hetki kaikilla aisteilla.

Palauta muisto mieleesi ensin silmien kautta. Mitä näit? Mitä oli ympäristössäsi? Olitko sisällä vai ulkona? Millaisia asioita, tavaroita, värejä näit? Olitko yksin vai seurassa? Kuka oli kanssasi? Millaisia näkömuistoja sinulla on tilanteesta? Yritä palauttaa mieleesi mahdollisimman tarkasti tapahtuman visuaalinen maailma.

Viivy tässä hetki.

Siirry sitten korviin. Mitä kuudit? Millaisia ääniä ympäristössä oli? Kuuluiko kellon tikitys, linnun laulu tai ihmisten puhe? Millaisia äänimuistoja sinulla on tilanteesta? Yritä palauttaa mieleesi mahdollisimman tarkasti tapahtuman äänimaailma.

Viivy tässä hetki.

Siirry sitten nenään. Millaisia hajuja tai tuoksuja tilanteessa koit? Millaisia hajumuistoja sinulla on tilanteesta? Yritä palauttaa mieleesi mahdollisimman tarkasti tapahtuman tuoksumaailma.

Viivy tässä hetki.

Siirry sitten suuhun. Mitä makuja tilanteessa koit? Joitko tai söitkö kenties jotain? Satoiko kasvoillesi vesipisaroita, jotka valuivat suuhusi? Millaisia makumuistoja sinulla on tilanteesta? Yritä palauttaa mieleesi mahdollisimman tarkasti tapahtuman makumaailma.

Viivy tässä hetki.

Lopuksi siirry ihoon. Tunsitko tuulen kasvoillasi? Koitko vilunväreitä? Koskiko joku sinuun lempeästi? Saitko halauksen tai taputuksen olalle? Millaisia tunteita sinulla tilanteesta? Yritä palauttaa mieleesi mahdollisimman tarkasti tapahtuman tunteet.

Tämän jälkeen yhdistä nämä aistimukset kokonaiskokemukseksi. Viivy siinä hetki. Sen jälkeen päästä tästä hetkestä irti ja palaa takaisin nykyhetkeen.

Voit myös halutessasi kirjoittaa tästä tapahtumasta.