

Mielikuvamatka värimaailmaan

(pisteet hengitystaukoja)

Ota mukava asento ja sulje silmäsi. Hengitä sitten kolme kertaa syvään omaan tahtiin.

.
.
.

Kuvittele eteesi pöytä, jossa on valkoinen paperiarkki. Paperiarkin vieressä on väripaletti ja siveltimiä.

Katsele väripalettia ja sen erilaisia mahdollisuuksia. Katso punaisia, sinisiä, keltaisia ja muita paletin värejä.

Ota sitten sivellin käteesi ja laita sen kärkeen hieman sitä väriä, jonka katseleminen rauhoittaa sinua.

Jos et ole aivan varma, minkä värin valitset, voit kokeilla tehdä paperiarkkiin viivoja muutamalla eri värillä ja katso miltä ne näyttävät silmääsi. Mikä saa sinut tuntemaan rauhaa? Mikä väri tuntuu turvalliselta?

Kun olet tehnyt päätöksesi, maalaa koko paperiarkki tällä värillä. Katsele sitten hetki väriarkkia ja anna sen rauhoittavan vaikutuksen tarttua sinuun.

.
.
.

Kun olet valmis, ota käteesi samanvärinen maalipurkki ja maalaa koko ympäröivä huone samalla värillä. Lattia, seinät ja katto. Koko huone on nyt lattiasta kattoon turvaväriäsi.

.
.
.

Kuvittele sitten meneväsi huoneen lattialle ja katselevasi maalaamaasi huonetta aina lattiasta kattoon asti. Anna lopuksi katseen keskittyä katon keskikohtaan. Hengitä taas syvään kolme kertaa omaan tahtiin ja anna värin rauhoittavan vaikutuksen tarttua sinuun. Anna sen levitä koko kehoon aina varpaista päälakeen asti.

.
.
.

Viivy tässä ja tilassa vielä hetki ja lopuksi nouse ylös, poistu huoneesta ja palaa tähän tilaan seuraavan kolmen syvän hengityksen aikana.

.
.
.

Kiitä lopuksi itseäsi harjoituksen tekemisestä.