

## NÄKÖ

- Tulkaa ympärilleni laajaan kaareen / ympyrään / ryhmään (mikä nyt paikkaan parhaiten sopiikin).
- Nyt alan puhumaan hiljaa. Ole sinäkin hiljaa, jotta kuulet, mitä sanon.
- Käännä pois päin muista. Ota itsellesi oma tila ja rento asento. Älä koske kaveriin. Voit seistä, istua, olla kyykyssä tai vaikka nojailla puunrunkoon.
- Älä puhu, äläkä lähde liikkeelle. Hengitä syvään ja rauhallisesti.
- Katsele luontoa ympärillesi. Voit katsoa korkealle puiden latvoihin tai kauas metsään. Voit myös katsella aivan lähelle. Mitä muotoja näet? Mitä värejä?
- Keskity vain siihen mitä näet. Vastaa itsellesi omassa mielessäsi. Mitä näet? Mitä pidät näkemästäsi?
- Nyt hiljennyn ja annan teidän katsella luontoa rauhassa.
- (20–30 sekunnin täysin hiljainen tauko havainnointiin.)
- Ota nyt muutkin aistit käyttöön.
- Aina, kun haluat rentoutua, voit mennä metsään, hengittää syvään, rauhoittua ja katsella luontoa.
- Sitten jatketaan muita harjoituksia.

## KUULO

- Tulkaa ympärilleni laajaan kaareen / ympyrään / ryhmään (mikä nyt paikkaan parhaiten sopiikin).
- Nyt alan puhumaan hiljaa. Ole sinäkin hiljaa, jotta kuulet, mitä sanon.
- Käännä pois päin muista. Ota itsellesi oma tila ja rento asento. Älä koske kaveriin. Voit seistä, istua, olla kyykyssä tai vaikka nojailla puunrunkoon.
- Älä puhu, äläkä lähde liikkeelle. Hengitä syvään ja rauhallisesti.
- Voit sulkea silmät, jos haluat, tai laskea vain katseen alas.
- Kuuntele luontoa ympärillesi. Kuuntele ääniä läheltä ja kaukaa.
- Keskity vain siihen, mitä kuulet. Vastaa itsellesi omassa mielessäsi. Mitä kuulet? Mistä ääni on peräisin?
- Nyt hiljennyn ja annan teidän kuunnella rauhassa.
- (20–30 sek. täysin hiljainen tauko havainnointiin.)
- Ota nyt muutkin aistit käyttöön.
- Aina, kun haluat rentoutua, voit mennä metsään, hengittää syvään, rauhoittua ja kuunnella luontoa.
- Sitten jatketaan muita harjoituksia.

## TUNTO

- Tulkaa ympärilleni laajaan kaareen / ympyrään / ryhmään (mikä nyt paikkaan parhaiten sopiikin).
- Nyt alan puhumaan hiljaa. Ole sinäkin hiljaa, jotta kuulet, mitä sanon.
- Käännä pois päin muista. Ota itsellesi oma tila ja rento asento. Älä koske kaveriin. Voit seistä, istua, olla kyykyssä tai vaikka nojailla puunrunkoon.
- Älä puhu, äläkä lähde liikkeelle. Hengitä syvään ja rauhallisesti.
- Mitä tunnet kehollasi? Tunnetko maan jalkojesi alla? Tunnetko jotakin käsilläsi? Tai ihollasi? Tunnetko ilman liikkumisen, lämpötilan tai kosteuden.
- Voit korjata asentoasi, jos haluat tunnustella jotakin käden ulottuvilla
- Keskity vain siihen, mitä tunnet. Vastaa itsellesi omassa mielessäsi.
- Nyt hiljennyn ja annan teidän keskittyä tuntemuksiin rauhassa.
- (20–30 sek. täysin hiljainen tauko havainnointiin.)
- Ota nyt muutkin aistit käyttöön.
- Aina, kun haluat rentoutua, voit mennä metsään, hengittää syvään, rauhoittua ja keskittyä siihen, mitä tunnet.
- Sitten jatketaan muita harjoituksia.