

# Tietoisuustaito- harjoitus

Tietoisuustaidoilla tarkoitetaan huomion suuntaamista tiettyyn kohteeseen tarkoituksellisesti, tässä hetkessä ja arvostelematta. Asiat laitetaan merkille juuri sellaisina kuin ne ovat, tuomitsematta ja arvottamatta. Tietoisuustaitoharjoitus voi vahvistaa käsitystä omasta kyvystä löytää ratkaisuja ja toimia oman hyvinvoinnin parhaaksi.

## 1. Rahahuolet

**Osallistujamäärä:** 1+

**Kesto:** 5–10 min

**Materiaalit:** paperia ja kynä

Opettaja tai ohjaaja lukee alla olevantekstin ääneen. Teksti voidaan myös nauhoittaa etukäteen valmiiksi äänitteeksi.

— — —

### Valmistautuminen

Sulje puhelimesi ja varaa noin 10 minuuttia aikaa ja rauhallinen paikka, jossa voit istua tai maata hyvältä tuntuvassa asennossa. Ota lähettyville kynä ja paperia kirjoittamista varten. Kun olet valmis ja asettunut paikallasi, voit sulkea silmäsi, jos se tuntuu hyvältä.

### Havainnointi ja keskittyminen

Suuntaa huomio hengitykseesi. Onko hengityksesi nopeaa vai rauhallista? Hengitätkö pinnallisesti vai syvään? Seuraa omaa hengitystäsi kolmen sisään- ja uloshengityksen ajan. Huomioi, miltä hengityksesi tuntuu kehossa.

Huomioi myös muita tuntemuksia kehossasi. Esimerkiksi jännitätkö hartioita, tunnetko erilaisia tunteita kuten levottomuutta, hämmennystä tai tylsyyttä? Onko kehosi painavan vai kevyen tuntuinen? Tuntuuko ympärilläsi oleva ilma lämpimältä vai viileältä? Anna tuntemusten tulla ja mennä sellaisina kuin ne ovat. Sinun ei tarvitse muuttaa mitään.

## Rahahuolet

Pohdi nyt itseäsi ja taloudellista tilannettasi tässä hetkessä. Kysy itseltäsi, onko sinulla mitään tiettyä huolenaihetta liittyen rahatilanteeseesi? Huoli voi olla henkilökohtainen, perheen asioihin liittyvä tai maailman talouteen liittyvä. Huoli voi olla iso tai pieni, tarkka tai epätarkka.

## Kirjoita

Jos silmäsi olivat kiinni, avaa ne nyt. Kirjoita huolesi paperille. Kirjoita kaikki asiat, jotka tulevat mieleesi.

## Rentoutuminen

Kirjoitettuaasi laske kynä pöydälle ja keskity jälleen hengitykseen. Voit taas sulkea silmäsi, jos se tuntuu hyvältä. Hengitä nyt kolme kertaa hieman syvempään sisään ja ulos. Anna ylimääräisen jännityksen valua pois hartioiltasi ja kehostasi. Tee jälleen huomioita siitä, miltä sinusta tuntuu juuri nyt. Suuntaa hengitys vatsaan ja hengitä muutaman kerran hitaasti ja syvään. Huomaa mahdolliset muutokset kehossasi. Avaa silmäsi.

## Kirjoita

Käännä saamasi paperi toisin päin ja kirjoita kääntöpuolelle millaisia ajatuksia ja tunteita sinulle herää nyt rahahuoleen liittyen. Miten voin ratkaista tilanteen? Minkä pienen teon minä voin tehdä tänään ratkaistakseni ongelman? Kuka voisi auttaa ongelman ratkaisussa? Millaisia tunteita sinussa herää?

## 2. Raha ja unelmat

**Osallistujamäärä:** 1+

**Kesto:** 5–10 min

**Materiaalit:** paperia ja kynä

Opettaja tai ohjaaja lukee alla olevan tekstin ääneen. Teksti voidaan myös nauhoittaa etukäteen valmiiksi äänitteeksi.

— — —

## Valmistautuminen

Sulje puhelimesi ja varaa noin 10 minuuttia aikaa ja rauhallinen paikka, jossa voit istua tai maata hyvältä tuntuvassa asennossa. Ota lähettyville kynä ja paperia kirjoittamista varten. Voit sulkea silmäsi, jos se tuntuu hyvältä.

## Havainnointi ja keskittyminen

Suuntaa huomio hengitykseesi. Onko hengityksesi nopeaa vai rauhallista? Hengitätkö pinnallisesti vai syvään? Seuraa omaa hengitystäsi kolmen sisään- ja uloshengityksen ajan. Huomioi, miltä hengityksesi tuntuu kehossa.

Huomioi myös muita tuntemuksia kehossasi. Esimerkiksi jännitätkö hartioita, tunnetko erilaisia tunteita kuten levottomuutta, hämmennystä tai tylsyyttä? Onko kehosi painavan vai kevyen tuntuinen? Tuntuuko ympärilläsi oleva ilma lämpimältä vai viileältä? Anna tuntemusten tulla ja mennä sellaisina kuin ne ovat. Sinun ei tarvitse muuttaa mitään.

## Unelmat

Pohdi nyt itseäsi ja taloudellista tilannettasi tässä hetkessä. Kysy itseltäsi: millaisia unelmia minulla on? Tarvitaanko niiden toteuttamiseen rahaa? Kuinka paljon unelman toteuttamiseen tarvitaan rahaa?

## Kirjoita

Kirjoita nyt unelmasi paperille. Kirjoita kaikki asiat, jotka tulevat mieleesi.

## Rentoutuminen

Kirjoitettuasi laske kynä pöydälle ja keskity jälleen hengitykseesi. Hengitä nyt kolme kertaa hieman syvempään sisään ja ulos. Anna ylimääräisen jännityksen valua pois hartioiltasi ja kehostasi. Tee jälleen huomioita siitä, miltä sinusta tuntuu nyt. Suuntaa hengitys vatsaan ja hengitä muutaman kerran hitaasti ja syvään. Huomaa mahdolliset muutokset kehossasi. Avaa silmäsi.

## Kirjoita

Käännä saamasi paperi toisin päin ja kirjoita kääntöpuolelle, kuinka aiot saavuttaa unelmasi. Mikä olisi ensimmäinen asia, jonka sinä voit tehdä tänään saavuttaaksesi unelmasi?