

Mielikuvaharjoitus – turvallinen yhteisö



Etsi itsellesi miellyttävä asento ja sulje silmäsi

Voit keskittyä kuuntelemaan minun ääntäni

Ympäristön muut äänet eivät häiritse sinua ollenkaan, vaan tulevat jostain kaukaa ja vaimeina

Keskity tunnustelemaan omaa hengitystäsi

Huomaat, kuinka se vähitellen syvenee ja rauhoittuu

Hengitysten myötä vajoat hetki hetkeltä syvempään ja miellyttävämpään rentoutumisen tunteeseen

Jokainen hengitys johdattaa sinut syvemmälle ja syvemmälle. Anna myös ajatustesi rentoutua ja päästä irti

.....
Lähde mielikuvissasi kulkemaan polkua kohti paikkaa, jossa koet olosi turvalliseksi.....

Se voi olla joku paikka kotonasi, lapsuudessasi, lempipaikkasi luonnossa tai mikä vain paikka, joka tällä hetkellä tuntuu hyvältä

.....
Tullessasi valitsemaasi paikkaan pysähdy hetkeksi tunnustelemaan, miltä paikka tuntuu

Tunnet ehkä ihollasi auringon tai takkatulen lämmön tai ehkä tuulen lempeän raikkaan tuulahduksen

Hengitä syvään ja tunne miltä paikassasi tuoksuu ja ehkä maistuu

Katsele vähän aikaa ympärillesi, millaiselta turvapaikassasi näyttää

Entä millaisia ääniä turvapaikassasi kuuluu?

Koet olevasi täysin turvassa ja rentoutunut

.....
Lähde mielikuvassasi kulkemaan turvapaikkasi toiselle reunalle

Tulet suurelle aukiolle, jonka reunoilla näet toiset ryhmäläiset seisomassa omien turvapaikkojensa edessä

Tervehdi toisia ja viivähdi hetki aukion reunassa, yhteisessä turvapaikassanne

Nauti tunteesta, että olette kaikki yhdessä, mutta täysin turvassa

.....
Palaa mielessäsi sellaiseen hetkeen, jossa olet tuntenut tullee täysin hyväksytyksi, kuulluksi ja ymmärretyksi

Mitä silloin oli tapahtunut?

Millaisessa paikassa ja tilanteessa silloin olit?

.....
Tunnustele, miltä tuntui tulla täysin hyväksytyksi ja arvostetuksi omana ainutlaatuisena itsenään

Muistele minkälaiset toisen teot ja sanat tuottivat sen tunteen

Pohdi miltä hyväksyntää, arvostusta ja tukea antavat ihmiset tuntuivat sinusta silloin

Ota mukaasi se tunne, jota tunnet siitä, kun toinen hyväksyy, arvostaa ja tukee sinua

.....
Palaa sitten taas aukiolle toisten ryhmäläisten luo. Katsele heitä yksi kerrallaan, lähetä heille ystävällisiä ajatuksia. Heilauta sitten heille kättäsi hyvästiksi

.....
Palaa nyt mielikuvissasi turvapaikkaasi. Istahda hetkeksi nauttimaan sen rauhasta ja voimasta

Jatka sitten matkaa polulle, jota pitkin kävelit äsken turvapaikkaasi. Palaa polkua pitkin takaisin

.....
Hengitä joitain kertoja syvään ja rauhallisesti. Tunne, kuinka jokaisella hengityksellä virkistyt. Ala varovasti liikuttelemaan hieman sormia ja varpaita. Omaan tahtiisi voit rauhallisesti vähän venytellä ja avalla silmät.

Katsele rauhassa ympärillesi. Olet taas läsnä nykyhetkessä ja valmis jatkamaan keskustelua yhdessä.

Muokattu Mannerheimin lastensuojeluliiton tehtäväkortista 112. Mielikuvamatka

<https://www.mll.fi/tehtavat/mielikuvamatka-empatiataidot/>