

Vahvista itsemyötätuntoa

Luontoympäristössä voi harjoitella negatiivisten tunteiden kohtaamista ja niistä irtautumista. Anna kaikille tuntemuksille lupa tulla, ja hyväksy ne myötätuntoisella ja lempeällä asenteella.

KESTO

- 10 min +

VALMISTELUT

- Suunnitelkaa etukäteen kävelyreitti ja rauhallinen pysähdyspaikka reitin varrelta.

TOTEUTUS

- Pysähtykää rauhalliseen ja suojaisaan tilaan kävelyreitillä varrella.
- Ohjaa osallistujille seuraava itsemyötätuntoa vahvistava harjoitus
 - Valitse luonnosta jokin elementti, kasvi tai eläin, jota kohtaan tunnet myötätuntoa.
 - Tarkkaile elementtiä ja ajattele hyviä sekä myötätuntoisia ajatuksia siitä.
 - Käänä ajatusleikki toisin päin. Mitä myötätuntoista tuo elementti voisi ajatella sinusta? Mitä hyvää se sanoisi nähdessään sinut?
 - Ota vastaan nuo myötätuntoiset ajatukset hyväksyvällä ja lempeällä asenteella.
- Harjoituksen lopuksi voit kysyä osallistujilta, mitä ajatuksia harjoitus herätti. Jatkaa kävelylenkkiä luontoa ihastellen ja tarkkaillen.

MATERIAALIT JA VÄLINEET

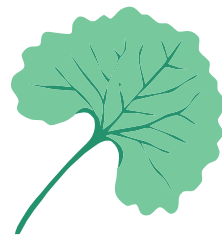
- Ei välineitä

VINKIT

- Luonto ja mieli -harjoitukset soveltuvat hyvin kävelytapaamiseen, retkille ja ulkona tai sisätiloissa tapahtuvan kerhon yhteyteen.

LISÄTIEDOT

- Harjoite on mukailtu ympäristöpsykologian asiantuntijan Sara Malve-Ahrothin Luonnosta mielen hyvinvointia -oppaasta. Lisää Luonto ja mieli -harjoitteita löydät oppaan loppuosasta. Opas löytyy Sydänliiton Yhdistyspalvelusta.



Valitse luonnosta jokin elementti, kasvi tai eläin, jota kohtaan tunnet myötätuntoa.