



5 ASIAA - HARJOITUS

Tämä harjoitus vie n. 5-10 min., mutta antaa tuikitärkeän rauhoittumishetken hermostolle ja auttaa sinua keskittymään tähän hetkeen.

Valitse hetki ja paikka, jossa tiedät, ettei sinua heti keskeytetä (oma huone, toimiston tauko-/lepohuone, pukuhuone, miksei vaikka WC:kin, jos muuta ei ole tarjolla!). Ota mukava asento istuen tai maaten. Voit tehdä tämän myös seisten muutaman harjoituskerran jälkeen.

1. Hengitä syvään rauhallisesti ja keskittyen minuutin ajan. Keskity vain sisään- ja uloshengitykseen.
2. Katso ympärillesi ja havainnoi **5 näkemääsi asiaa tai esinettä**. Nimeä ne mielessäsi.

Hengitä muutaman kerran syvään ja sulje silmäsi, jos siltä tuntuu.

3. Havainnoi **5 yksittäistä ääntä**, joita kuulet ympärilläsi.
(esim. liikenteen ääni, ilmastoinnin hurina, tuulen humina, kellon tikitys)

Hengitä jälleen syvään muutaman kerran.

4. Havainnoi **5 yksittäistä asiaa, jota tunnet**.
(tuolin kosketus, niskan kireys, vaatteiden kosketus ihoa vasten, jalkapohjien kosketus lattiaan)

Hengitä vielä syvään muutaman kerran. Avaa silmäsi ja havainnoi, miltä olo tuntuu.

Onneksi olkoon, olet juuri antanut parasympaattiselle hermostollesi hetken toimia tehokkaammin!