

LAISKIAISEN RENTOUTUSHARJOITUS

Rentoutusharjoituksen voi tehdä esimerkiksi ennen nukkumaanmenoa tai jossakin muussa hetkessä, jossa kaipaa rauhoittumista. Aikuinen lukee rentoutusharjoituksen ääneen rauhalliseen tahtiin.

Ota oikein mukava asento ja laita silmät kiinni. Hengitä syvään ja rauhallisesti, niin että vatsasi liikkuu rauhalliseen tahtiin ylös ja alas.

Rentouta koko vartalosi keskittymällä yhteen osaan kerrallaan. Aloita otsastasi. Kuvittele, että sen päällä olisi lämmintä ja pehmeää hiekkaa. Keskity sitten rentouttamaan koko kasvosi. Kuvittele, että niskasi rentoutuu lämpimän hiekan painosta. Valuta lämmintä hiekkaa alaspäin vartaloasi pitkin ja rentouta olkapäät, käsivarret ja kämmenet, rintakehä, vatsa, lantio, jalat ja lopuksi varpaat. Koko kehossasi on lämmin ja rauhallinen olo.

Kun olosi on oikein mukava, kuvittele itsesi niin rentoutuneeksi kuin vain pystyt.

Missä olet?

Mitä näet?

Keitä muita siellä on?

Miltä siellä tuoksuu?

Tunnetko jotakin kädessäsi tai ympärilläsi?

Mitä teet?

Mieti, millaisesta tekemisestä tulee sinulle hyvä mieli. Paina mieleesi, mitä näet. Tämä on sinun mielipuuhasi.

Hengitä kolme kertaa syvään ja kuvittele itsesi mielipuuhasi parissa. Sitten voit avata silmät ja palata tähän hetkeen.

Lähde: Fanni ja rento laiskiainen (Pöyhönen & Livingston 2019)



Kotimainen psykologien kehittämä palkittu lastensarja tunnekasvatuksen tueksi

www.FanniEmotions.com

📷 @fanniemotions