



tulppa
tietoa taitoa ja tukea

KÄVELE TIETOISESTI



Tietoinen kävely

On tärkeää osata kuulostella omaa hyvinvointia. Keskittyä hetkeen ja miettiä, mitä juuri nyt tapahtuu. Miten liikun, mitä tunnen ja aistin? Eri päivinä asiat saattavat näyttäytyä eri tavalla. Riippuen myös paikasta, voit aistia eri tuntemuksia kehossasi ja mielessäsi.

Minkälainen on se paikka, jossa mieluiten liikut? Missä tunnet olosi kaikkein kevyimmäksi? Tuoko jokin paikka sinulle enemmän stressaavaa oloa kuin rentouttavaa?

Tietoinen kävely auttaa rentoutumaan. Se saattaa myös auttaa oivaltamaan erilaisia asioita. Kuten sen, minkälainen paikka luo juuri sinulle hyvää mieltä. Niitä paikkoja kannattaa suosia usein omassa arjessaan.



Käy tietoisella kävelyllä

Lähde pienelle kävelyllä ulos. Voit itse päättää lähdetkö luonnon helmaan vai kenties kaduille. Kävele rauhallisesti. Kiinnitä huomiota ympäristöön ja kehon tuntemuksiin. Kävely voi olla lyhyt noin 15 minuutin mittainen tai voit tehdä pidemmän tunnin mittaisen kävelyn.

- *Tarkkaile miten jalkasi askeltavat ja miten kätesi liikkuvat.*
- *Onko hengitys rauhallista ja syvää vai onko se hyvin pinnallista?*
- *Kuuletko linnun tai muiden eläinten ääniä?*
- *Tarkkaile ympäristöä myös silmilläsi. Mitä näet? Mitä näkymä saa aikaiseksi mielialassa?*
- ***Pyri koko kävelyn ajan keskittymään juuri meneillään olevaan hetkeen. Kuuntele, silmäile ja tunnustele.***



Kävelyn jälkeen

Kirjaa ajatuksia ylös, joita kävelyn aikana tuli.

- Mitä kuudit, näit, tunsit ja aistit?
- Miltä sinusta tuntui kävelyn jälkeen?

