

Rentoutusharjoitus

Ohjaa nuoria etsimään itselleen sopiva paikka tilasta. Saa istua tai maata. Kehota nuoria sulkemaan silmät.

Taustalle voit laittaa rauhallista musiikkia. Kun luet tekstiä, muista jättää tilaa ja aikaa ajatuksille.

Voit nyt kuvitella itsesi johonkin tilaan, joka on sinulle rakas ja tärkeä. Avaa mielikuvassa silmäsi ja katsele ympärillesi. Mitä näet. mitä huomaat?

Lähde kulkemaan tilassa. Kulje peilin luokse ja pysähdy tarkastelemaan peilikuvaa.

Näet itsesi nyt pienenä lapsena. Millaisia asioita huomaat? Mitä pieni versio sinusta tarvitsee? Palauta mieleesi kaunis muisto lapsuudestasi.

Seuraavaksi tulet nykyhetkeen ja nykyiseen pelikuvaasi. Keskity tarkastelemaan itseäsi lempeydellä. Kiitä peilikuvaasi siitä, että olet nyt siinä, olet jaksanut kasvaa ja tuonut itsesi nykyisyyteen.

Jatka matkaasi kohti keittiötä. Näet pöydillä ja kaapeissa ruokia, jotka maistuvat sinulle. Mitä näet? Mitä uutta haluaisit tuoda mielikuvapöytään, mitä ehdottomasti säilyttää?

Kuvittele seuraavaksi selkäsi reppu. Pakkaa reppuun kauniita ajatuksia ja muistoja, joita sait peilin edessä. Pakkaa mukaasi lempeyttä ja hyväksyntää. Pakkaa mukaasi ne eväät, jotka koet tärkeiksi.

Lähde tilasta uuteen ympäristöön. Kulje metsään, jonka edustalla näet risteileviä polkuja. Miten valitset polkusi? Mikä sinua kutsuu?

Lähde kulkemaan polkua. Matkallasi kohtaat esteitä, jopa vaaroja. Reppusi painaa joskus tarpeettoman paljon. Matkaltasi löytyvät kauniit asiat keventävät, joten kerää ne mukaasi.

Vain hetki ennen kuin olet jo luovuttamassa, jalkasi saavat jostain ylimääräistä voimaa. Hienot, hienot jalat, jotka ovat tuoneet sinut näin pitkälle.

Päädyt aukiolle, joka on maailman kaunein. Kohtaat aukiolla kaikki elämäsi tärkeät ihmiset, eläimet ja muut eläväiset. Ketä olet kutsunut tärkeään hetkeesi?

Kuulet kaikki hyvät ja lämpimät ajatukset, joita paikalla olevat ajattelevat. He rakastavat sinua ja sinä olet heille hyvin tärkeä. Avaat reppusi ja jaat heidän kanssaan kauniita muistoja, asioita, joita haluat pitää elämässäsi mukana. Te jaatte myös valitsemasi eväät ja syötte yhdessä.

Käy seuraavaksi makaamaan keskelle aukiota. Hyväksyntä, lempeys ja rakkaus tuntuvat lämpönä kehosi eri osissa. Raajoissa, vatsassa, rintakehässä, lantiossa, selässä, harteilla, otsassa ja niskassa. Purista kädet nyrkkiin ja lataa hyvinolon tunne syvälle sinuun. Vapauta puristus kun olet valmis.

Ja niin rakkaus, lempeys ja hyväksyntä kulkevat mukana sinne ikinä menetkin.