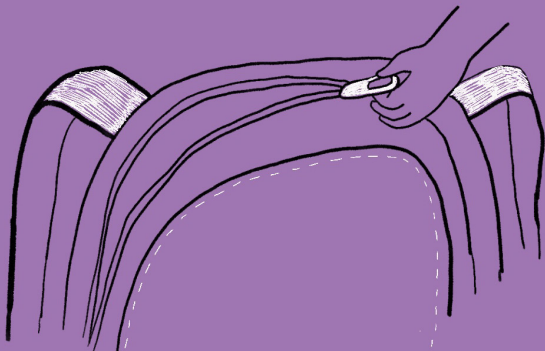


MIELIKUVAHARJOITUS HERKÄLLE LAPSELLE (JA AIKUISELLE!)



NÄKYMÄTÖN REPPU

Entä jos kokeilet avata reppun. Onko siinä vetoketju, tai ehkä nyöri tai solki?



Kuvittele selkäsi näkymätön reppu. Ikioma reppu, jonka sisällä on sinun kokemuksiasi ja ajatuksiasi tämän päivän ajalta.

Miltä näkymätön reppu tuntuu selässäsi? Onko se painava, kevyt, kova tai pehmeä?

Voitko ehkä ottaa sen pois selästäsi ja tunnustella sitä?



Työnnä kätesi reppuun ja tunnustele. Kun pidät silmät kiinni ja kuvittelet, että kätesi on oikeassa kokemusten reppussa, saatat löytää jotakin tärkeää.



Tarttuuko käteesi ehkä jotakin pehmeää tai painavaa, tai ehkäpä jotakin kylmää, tahmeaa tai pistelevää?

Nosta asia pois repusta ja tunnustele sitä. Voit keksiä miltä se näyttää tai kuulostaa. Tuo asia on joku sinun omista kokemuksistasi, tunteistasi tai ajatuksistasi.

Tiedätkö mikä kokemus sinulla on sylissäsi? Onko se tunne tai ajatus? Ehkä se on jotakin mitä tapahtui, ehkä ääni, maku tai idea. Ei haittaa jos et tiedä.



Kokeile löytyykö repusta muutakin. Ehkä siellä on vielä muunkin tuntuisia asioita.

Voit tunnustella asioita hyväksyvästi. Tällainenkin kokemus minulla oli. Se on osa minun päivääni ja minun elämäni.

Kun olet antanut kullekin asialle pienen hetken huomiotasi, voit antaa se mennä. Voit heittää sen leikisti ulos ikkunasta tai vaikka puhaltaa pölyksi taivaalle. Joskus pitää keksiä muita keinoja repun tyhjentämiseksi. Joku mukava tekeminen voi toimia. Joskus voi haluta säilyttää joitakin asioita repussa.



Voi olla hyvä idea jutella repusta löytyvistä asioista jonkun kanssa.

Hienoa! Olet tutustunut näkymättömään repuusi. Se on kokemusten reppu, jossa on joskus liikaa ja joskus juuri sopivasti sisältöä. Ehkä löysit repun sisältä jotakin hassua, outoa tai hankalaa. Ehkä et löytänyt tällä kertaa mitään. Se ei haittaa! Voit kokeilla joskus uudestaan tai keksiä ihan oman tapasi tutustua hienoon ikimaan reppuusi.

