Tie Valoon

VALOKIRJASTO

Pysähdy.
Kuuntele.
Kirjaa.

Kolme pientä harjoitusta intuition ja luovuuden äärelle

Harjoitukset on tarkoitettu itsenäisesti tehtäviksi.
Voit tehdä ne omassa rauhassasi, silloin kun sinulle sopii ja omaan tahtiisi.

HARJOITUSPAKETTI 1

ENSIMMÄINEN HAVAINTO · INTUITIIVINEN PÄÄTÖKSENTEKO · INSPIRAATIOKIRJOITUS

HARJOITUS 1 · 5–10 min

Ensimmäinen havainto

Huomaa ensivaikutelma ennen kuin alat perustella sitä.

Tarvitset: muistiinpanovälineet sekä halutessasi kuvan, esineen tai kortin.

Pysähdy ja huomaa, mikä on ensimmäinen mieleesi nouseva vaikutelma.

Näin teet

01 Asetu rauhalliseen paikkaan ja hengitä muutaman kerran levollisesti.

02 Valitse jokin kuva, esine tai muu huomion kohde. Voit myös pitää mielessäsi kysymyksen.

03 Kirjaa heti ensimmäinen kuva, sana, tunne tai muu vaikutelma, joka nousee mieleesi. Älä analysoi tai selitä sitä vielä.

04 Pysähdy vasta tämän jälkeen tarkastelemaan havaintoasi. Huomaa, nouseeko mieleen jotakin lisää.

05 Lue muistiinpanosi ja pohdi, mitä ensivaikutelmasi kertoo sinulle.

Lopuksi

Mikä oli ensimmäinen havaintosi? Mitä huomasit vasta myöhemmin? Miltä tuntui kirjata vaikutelma ennen sen selittämistä?

Pieni muistutus: harjoituksessa ei ole oikeita tai vääriä vastauksia. Tutki kokemustasi lempeästi ja omassa tahdissasi.

Muistiinpanoja

HARJOITUS 2 · noin 5 min

Intuitiivinen päätöksenteko

Harjoittele kuulemaan omaa ensireaktiotasi pienessä, arkisessa valinnassa.

Tarvitset: ei mitään erityistä.

Valitse pieni ja turvallinen päätös, jossa voit pysähtyä kuuntelemaan ensimmäistä intuitiivista tunnetta tai ajatusta.

Näin teet

01 Valitse harmiton arkinen päätös, kuten kävelyreitti, välipala tai tekemisen järjestys.

02 Pysähdy hetkeksi ennen kuin alat järkeillä vaihtoehtoja.

03 Huomaa ensimmäinen intuitiivinen tunne tai ajatus, joka valintaan liittyy.

04 Tee päätös oman harkintasi mukaan. Jos epäröit, voit hankkia lisää tietoa tai antaa itsellesi aikaa.

05 Kirjaa myöhemmin, mikä ensivaikutelmasi oli ja miten valinnassa kävi.

Lopuksi

Millainen oli ensimmäinen intuitiivinen tunteesi tai ajatuksesi? Erosiko se myöhemmästä järkeilystä? Miten valinnassa lopulta kävi?

Pieni muistutus: harjoituksessa ei ole oikeita tai vääriä vastauksia. Tutki kokemustasi lempeästi ja omassa tahdissasi.

Muistiinpanoja

HARJOITUS 3 · 5–10 min

Inspiraatiokirjoitus

Pyydä vastausta ja anna ensimmäisten mieleen nousevien ajatusten johdattaa kirjoittamista.

Tarvitset: paperia ja kynän.

Valitse kysymys, johon toivot saavasi vastauksen. Voit pyytää vastausta esimerkiksi universumilta, korkeammalta minältäsi tai omalta sisäiseltä viisaudeltasi.

Näin teet

01 Valitse kysymys, joka tuntuu sinulle juuri nyt merkitykselliseltä. Kirjoita se halutessasi paperin yläreunaan.

02 Hiljenny hetkeksi ja esitä kysymyksesi universumille, korkeammalle minällesi tai sille taholle, jolta toivot saavasi inspiraatiota ja ohjausta.

03 Aloita kirjoittaminen siitä sanasta, ajatuksesta, kuvasta tai tunteesta, joka ensimmäisenä nousee mieleesi.

04 Jatka kirjoittamista vapaasti ja anna seuraavien ajatusten tulla yksi toisensa jälkeen. Älä yritä tehdä tekstistä valmista tai arvioida sitä kirjoittaessasi.

05 Kun tuntuu luontevalta lopettaa, pysähdy. Voit lukea tekstin heti tai palata siihen myöhemmin.

Lopuksi

Mitä ensimmäiseksi nousi mieleesi? Mihin suuntaan kirjoittaminen vei? Löytyikö tekstistä jokin sana, ajatus tai viesti, joka jäi erityisesti puhuttamaan?

Pieni muistutus: harjoituksessa ei ole oikeita tai vääriä vastauksia. Tutki kokemustasi lempeästi ja omassa tahdissasi.

Muistiinpanoja

Kiitos, että pysähdyit.

Pienikin hetki kuuntelua voi avata tilaa uusille havainnoille. Palaa harjoituksiin silloin kun sinulle sopii ja anna oman tapasi löytyä rauhassa.