

## Pysähdy

Pysähdy hetkeksi ja hengitä syvään. Vedä syvään henkeä ja anna ilman tulla hitaasti ulos. Toista tämä muutamia kertoja tai viidestä kymmeneen kertaa, jos se on mahdollista. Ota tavaksi tehdä näitä pysähtymisiä päivittäin.

Ensimmäinen askel on huomaaminen.

Harjoittele huomion suuntaamista. Tämä vaatii usein, että hiljennät vauhtiasi hetkeksi. Huomaa ajatuksesi, mitä ajatuksia mielessäsi liikkuu juuri nyt. Huomaa tunteesi ja kehon tuntemukset. Miltä sinusta tuntuu juuri nyt tässä hetkessä? Huomaa mitä ympärilläsi tapahtuu. Kun harjoittele huomaamista, älä arvostele tai pidä asioita hyvänä, huonona, kauniina tai rumana, vaan suhtaudu neutraalin uteliaasti siihen mitä havaitset.

Toinen askel on nimeäminen.

Harjoittele huomioiden tekemistä ja samalla hyväksyvää asennetta. Nimeä ja kuiskaa hiljaa itsekseksi: Huomaan että tuossa on ajatus, tuossa on tunne, tuossa on muisto, tuossa on oire, tuossa on kehon tuntemus. Tee tätä päivittäin muutamia kertoja, niin huomaat itsetuntemuksesi lisääntyvän.

Kolmas askel on hyväksyminen.

Hyväksy kaikki mitä koet, ajattelet ja tunnet ilman arvostelua. Ole avoin ja ota se vastaan mitä koet, oli se mitä tahansa. Anna kokemuksesi, ajatuksesi ja tunteesi olla sellaisia kuin ne ovat, koska ne ovat, mitä ovat, haluamme sitä tai emme. Harjoittele hyväksyvää ja myötätuntoista suhtautumista päivittäin.

Neljäs askel on irti päästäminen.

Älä jää kiinni asioihin, vaan anna ajatusten, tunteiden, tuntemusten tai muistojen mennä menojaan. Huomaa jos jäät jumiin. Pysähdy, hiljennä ja ole avoin erityisesti niitä tunteita kohtaan, joita huomaat, kun jumiudut.