



# Harjoitus: Leiki, hassuttele ja heittäydy

---

## Miksi?

Heittäytyminen on avoimuutta sellaiselle, mitä ei täysin tunne tai minkä kulkua ei voi täysin ennustaa. Sosiaalinen vuorovaikutus saattaa olla ylisuorittajalle tällainen tapahtuma.

Parhaimmillaan heittäytyminen on itsensä unohtamista ja ihmisten väliselle yhteydelle avautumista. Kun oppii luomaan turvallisen yhteyden toisiin ihmisiin, ei turvan ja hallinnan kokemusta tarvitse hakea pelkästään suorittamisesta. Siksi heittäytymisen harjoittelu on tärkeää.

## Miten?

Valitse alla olevasta listasta muutama tilanne, joiden avulla harjoittelet heittäytymistä vaikkapa kuukauden ajan. Pyri näkemään jokainen tilanne mahdollisuutena kokeilla uutta toimintatapaa.

Pidä mielessäsi, miksi teet harjoituksia. Et välttämättä tahtoisi heittäytyä, mutta haluat kenties elämäsi lisää hyvää, mitä harjoittelusta seuraa.

Parhaimmillaan heittäytyminen saa sinut kokemaan, ettet suorita elämää, vaan olet elossa ja yhteydessä itseesi sekä toisiin.

---

### Heittäytymisharjoituksia

- Vastaan myöntävästi yllättävään ehdotukseen.
- Ehdotan ystävälle jotain spontaania tekemistä.
- Teen jotain, mistä ei ole mitään hyötyä.
- Aloitan harrastuksen, jossa en halua kehittyä.
- Teen aamutoimet tai muun rutiini väärässä järjestyksessä.
- Valitsen tutun kävelyreitit sijaan vieraan reitin.
- Leikin ja hassuttelen lasten kanssa.
- Osallistun draamatyöpajaan tai tanssitunnille.
- Piirrän tai maalaan jotain, joka ei esitä mitään.
- Puhun juhlissa ihmisille, jotka valitsen satunnaisen ominaisuuden mukaan. Puhun esimerkiksi heille, joilla on päällään jotain mustaa.
- Pukeudun itselleni epätyypillisellä tavalla.
- Muu itse keksimäsi heittäytymisharjoitus, mikä:



Halutessasi voit kirjoittaa tähän keksimiäsi harjoituksia.