

1.

Hidasta hetki

1. PYSÄHDY HETKEKSI. HENGITÄ. ANNA AJATUSTEN MENNÄ, KESKITY HENGITYKSEEN.

2. KESKITY TUNNUSTELEMAAN, MILTÄ MAA TUNTUU JALKOJESI ALLA. KÄVELE HIDASTETUSTI. TUNNUSTELE. KUUNTELE. HAISTELE. ÄLÄ KIIREHDI.

3. KATSELE YMPÄRILLESII.

4. OTA KUVA JOSTAIN SINUA KIINNOSTAVASTA ASIASTA LÄHELLÄSI.

5. TALLETA KUVASI PUHELIMEESI TAI TULOSTA SE NÄKYVILLE MUISTUTUKSEKSI SIITÄ, ETTÄ VOIT AINA HIDASTAA JA KESKITTYÄ VAIN TÄHÄN HETKEEN.

2. *Ilahduttavat*

1. LÄHDE METSÄÄN JA MIETI, MITÄ HYVÄÄ JA ILAHDUTTAVAA TAPAHTUI TÄLLÄ VIIKOLLA?

2. KERÄÄ JOKAISEN ASIAN MERKIKSI RISUN PÄTKÄ, KÄPY, KIVI, LEHTI, KUKKA...

3. KASAA KEKO ILAHDUTTAVISTA ASIOISTA.

4. KATSELE KEKOASI JA OTA KUVA SIITÄ TALLETETTAVAKSI PUHELIMEEN JA TULOSTETTAVAKSI JÄÄKAAPIN OVEEN MUISTUTTAMAAN ARJEN VALOPILKUISTA.

JOS ET TEE KEKOA, VOIT VAIN KUVATA VOIMAA TUOVIA NÄKYMİÄ.

3. *Minä ja muurahainen*



**1. LAITA KAMERA AIKAVALOTUKSELLE
JA MAAHAN TAI JALUSTALLE.
MENE ITSE KUVAAN.**

**2. MILTÄ SINÄ NÄYTÄT
MUURAHAISEN NÄKÖKULMASTA?**

**3. MILTÄ MAAILMA JA OMA
TILANTEESI NÄYTTÄÄ
TOISESTA NÄKÖKULMASTA?**