

Rauhallinen mielikuvamatka järvelle (Voit tarvittaessa tulostaa ja lukea paperilta)

Hengitä nenän kautta ilmaa sisään. Ja puhalla suun kautta ulos pitkään ja rauhallisesti. Sisään ja ulos. Pidä lihakset rentoina ja anna ikävien ajatusten hävitä mielestäsi. sulje rauhallisesti silmäsi. Anna kehon olla rentona ja kuvittele, että on kesä. Lämmin kesäaamu ja sinulla on vapaapäivä. Heräät pikkulintujen lauluun samalla auringon paistaessa ikkunasta suoraa vuoteellesi lämmittäen varpaitasi.

Nouset rauhallisesti vuoteesta ja astelet puutarhasi aamukasteiselle nurmelle. Puutarhan kukat hohtavat kaunista loistoaan ja loistavat kilpaa auringon kanssa. Kävelet nurmikolla paljain jaloin ja lähdet kävelemään pihan perälle johtavalle polulle syreenin kukkien huumaavan tuoksun saattamana, joka vie järven rantaan.

Tulet rannalle jossa aallot liplattavat hiljalleen rantahiekkaan ja lokit lentelevät järven päällä. Istut hiekalle ja työnnät varmaasi hiekkaan. Hiekka on lämmintä ja se kutittaa varpaitasi. Oikaiset pitkällesi ja annat auringon lämmittää jokaista jäsentäsi. Taivaalla näkyy pieniä pilviä joita katselet pienesti silmiä siristäen. Ne muodostavat erilaisia kuvia ja tuovat mieleen erilaisia asioita. Mukavia muistoja vuosien takaa. Se hymyilyttää sinua. Suljet taas silmät auringon paistaessa kirkkaasti.

Nouset hetken päästä ylös ja astelet hiekkaa pitkin veteen joka tuntuu viileältä. kävelet rantavedessä veden huuhtoessa jalkojasi. Vesi tuntuu pehmeältä. Kevyt kesätuuli puhaltelee lämpimästi. Näet pieniä kaloja, jotka uiskentelevat vähän matkan päässä rannasta. Niitä on iso parvi. Ne liikkuvat nopeasti ja liikautettua jalkaasi, ne säntäävät ympäriinsä ja kauemmas sinusta.

Nouset vedestä ja lähdet kävelemään takaisin kohti kotia. Polun varrella on kauniita kukkia, joita poimit kimpun mennessäsi kotiin. Tullessasi pihalle haet kukille sisältä maljakon ja asetat ne puutarhassasi olevalle pöydälle. Istahdat puutarhassasi olevaan pihakeinuun ja katselet kaunista puutarhaasi.

Palaat pikku hiljaa paikkaan, josta lähdit. Jäseniisi virtaa jälleen voimaa ja tunnet itsesi virkistyneeksi. Avaa silmäsi. Venyttele pitkään ja rauhallisesti. Nyt jatkat taas päivän tehtäviäsi reippaalla ja rentoutuneella mielellä.