



TIETOINEN KUUNTELU

Tämä harjoitus vaatii vähintään kaksi ihmistä. Sinut ja jonkun toisen lisäksi.
Harjoituksen voi tehdä myös ryhmäharjoituksena.

Sopikaa, että harjoitus on luottamuksellinen – eli kerrotut asiat pysyvät harjoituksen osallistujien välisenä.

Jokainen osallistuja kertoo kaksi tarinaa, kun muut kuuntelevat tarinat tietoisesti.

Ensimmäinen tarina kertoo stressaavasta, epämiellyttäviä tunteita tuovasta asiasta. Se voi olla jokin tapahtunut asia, tai asia, jota odotetaan enemmän kauhulla, kuin ilolla.

Toinen tarina taas tuo mielihyvän ja onnen tunteita kertojalleen. Tapahtuman tulee olla tulevaisuudessa. Se on siis asia, jota odotat tapahtuvaksi.

Tarinat saavat kestää 1-2 minuuttia.

Mitä tunteita näiden kahden erilaisen tarinan kuuleminen tai kertominen sinulle aiheuttaa? Mitä kehotunteita se tuo? Millaisia tunteita ja ajatuksia nousee esiin? Havainnoi itseäsi. Vaikka kaikki pääsevät kertomaan kaksi tarinaa, niin harjoituksen pääpaino on tarinoiden kuuntelulla.

Kun kaikki ovat kertoneet tarinansa, niin keskustelkaa tunteuksista.

Miltä tuntui kertoa harjoituksessa tarinaa ja miltä tuntui kuunnella? Miten tunteukset erosivat toisistaan negatiivisen ja positiivisen tarinan kohdalla kertojana ja kuuntelijana?

KUUNTELIJANA:

Keskity siihen, että opit kuuntelemaan tietoisesti mitä toinen sanoo.

Minulla on aikomus olla avoin ja hyväksyvä tässä hetkessä.

Minulla on aikomus päästä tunteistani eroon, mikäli alan tuomitsemaan (muita tai itseäni).

Minulla on aikomus palata takaisin tietoiseen kuunteluun, jos lipsun.

Minulla on aikomus olla läsnä, avoin ja hyväksyvä.

Pyri palaamaan takaisin, jos huomaat ajatuksen harhailevan tai havaitset olevasi tuomitseva itseäsi tai muita kohtaan.

KERTOJANA:

Älä tuomitse itseäsi.

Anna puheen tulla niin sanotusti sydäimestäsi, tämä on loistava harjoitus myös siihen, että saat niin sanotusti tulpan pois sielustasi. Tulppa estää meitä tuomasta itseämme esiin.

Altistamalla itsesi improvisaatiomaiseen esiintuloon, jossa on mukana *tunne* – opit hyväksymään itsesi ja tunteuksesi paremmin. Käyt avoimesti läpi omia tunteuksiasi, jotka menevät ohi.

Eli anna palaa vaan, nyt sinulla on siihen mahdollisuus!



Mitä opit, kun riisut oletukset ja johtopäätökset kuuntelijana?