



## Harjoitus: IHMEKYSYMYS

Kuvittele, että keskellä yötä nukkuessasi tapahtui ihme, ja toiveesi, tavoitteesi tai unelmasi toteutuisivat.”

- Mitkä asiat olisivat eri lailla herätessäsi?
- Mikä olisi ensimmäinen pieni muutos käyttäytymisessäsi, jonka huomaisit?
- Mitä ihmiset, jotka asuvat kanssasi huomaisivat?
- Mitä ihmiset, jotka työskentelevät kanssasi huomaisivat?
- Mitä käyttäytymisesi muutoksia, – jotka kertoisivat, että ihme on tapahtunut viime kerran tapaamisen jälkeen, muut ihmiset havaitsisivat?

Valitse yksi pieni käyttäytymisen muutos, joka edustaisi askelta kohti ihmettäsi, ja harjoittele sen tekemistä.

Jos sinun on vaikea keksiä pieniä merkkejä ihmeesi tapahtumisesta, kokeile seuraavaa: Kuvittele, että sinulla on itsestäsi videonauha, joka alkoi pyöriä sillä hetkellä kun ihme tapahtui keskellä yötä. Mitä huomaisit itsesi tekevän, jos katsoisit videonauhaa itsestäsi ensimmäisenä päivänä (ja yönä) sen jälkeen kun ihme tapahtui? Mikä olisi ensimmäinen kuva tai kehys videonauhalla, joka osoittaisi sinulle, että ihme oli tapahtunut? Mikä olisi seuraava?

Harjoitus voi olla erityisen hyödyllinen, kun tunnet olevasi juuttunut paikoillesi tai lannistunut ongelmiasi suhteen. Se auttaa sinua selventämään, miten toiveesi voisi tapahtua tai tavoitteesi toteutua todellisessa elämässä, ja se auttaa sinua tunnistamaan pienet askeleet, jotka ovat välttämättömiä päästäksesi kohti toiveesi tai tavoitteesi saavuttamista.”

Lähde:

Duodecim, Terveyskirjasto 2014 (Dolan, 2009: 162. Käännös A. M.)