

10 päivän *aikaa ei millekään* -haaste

Kokeile 10 päivän ajan kullekin päivälle ehdotettua asiaa. Merkitse päivän kohdalla olevaan ympyrään asteikolla 1-10 miltä tämä asia sinusta tuntui. 10 päivän kuluttua ota mukaasi se asia, joka tuntui kaikista parhaalta.

1

Juo aamulla tee, kahvi, smoothie tai mikä tahansa aamujuomasi ja katso samalla ulos ikkunasta tekemättä mitään muuta.



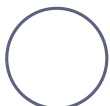
2

Lähde ulos ja pysähdy katsomaan mitä ympärilläsi näkyy. Seiso paikallasi 10 minuuttia vain katsellen.



3

Istu mukavalle sohvalle tai tuolille. Sulje silmäsi. Hymyile. Istu hiljaa, hymyillen 5 minuuttia. Anna ajatusten tulla ja mennä.



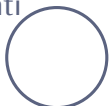
4

Etsi kirjasta, valokuva-arkistostasi tai Pinterestistä kuva, jota haluat katsoa. Katso kuvaa muutaman minuutin ajan.



5

Sulje televisio, musiikki, podcastit ja äänikirjat. Laita puhelimesi äänettömälle. Anna itsellesi tunti aikaa ilman digiärsyksiä.



6

Asetu lattialle selinmakuulle ja nosta jalat seinää vasten. Makaa siinä, katsoa katsellen muutama minuutti.



7

Naura. Ajattele kaikkea hassua mitä mieleesi tulee. Anna ajatustesi kulkea ainakin viiden hassun ajatuksen läpi.



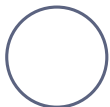
8

Ota tyhjä paperi ja kynä, jonka väristä pidät erityisen paljon. Piirrä paperi täyteen kuvioita yrittämättäkään luoda taidetta.



9

Laita suosikkimusiikkisi soimaan. Sulje silmäsi. Hengitä. Keskity vain hengittämään ja kuuntelemaan koko kappale alusta loppuun.



10

Päivän kiireisimmältä tuntuvana hetkenä, sulje silmäsi ja hengitä muutama kerta syvään. Pysähdy. Ehdit myöhemminkin.

