

**13** Aisti kehoa kokonaisvaltaisesti mahdollisimman usein. Kokeile laittaessasi ruokaa, istuessasi saunassa tai vaikka ottaessasi aurinkoa. Tunne auringonsäteet kasvoillasi, lämmin hiekka allasi, kuuntele lintujen ääniä ja aaltoja jne. Kehon tunteiden aistimisen on todettu katkaisevan ajattelun kierre tehokkaasti. Mitä useammin teet sen, sitä tyytyväisempi olet.



**Leena Pennanen**, keho-psykoterapeutti (ECP), mindfulness (MBSR)-kouluttaja