

# Mielen tehtäväsio



## Valokuvaus

- Mieti millaisia tunteita sinulla on päällimmäisenä arjessasi. Kirjoita viisi tunnetta ylös ja ota valokuvat, jotka jollain tavalla kuvastavat tuntemuksiasi.
- Mieti viittä tunnetilaa, joihin haluaisit päästä tai jotka haluat saavuttaa elämässäsi. Ota viisi valokuvaa, joissa sinun mielestäsi näkyy nämä tunnetilat. Kirjoita tunnetilat ylös.



## Sanataide

- Kirjoita joka päivä kahden minuutin ajan paperille kaikki asiat, jotka painavat mieltäsi. Kahden minuutin jälkeen revii paperi niin pieniksi palasiksi kuin pystyt ja heitä roskiin. Nimeä tämä hetki mielessäsi huolihetkeksi. Voit ajatella jo aikaisemmin päivällä, ikävien asioiden tai mieltäsi painavien asioiden tullessa mieleesi, että minulla on myöhemmin huolihetki, jolloin keskityn näiden asioiden miettimiseen, mutta juuri nyt minun ei tarvitse. Huolihetki on näitä asioita varten.

### Olen runo

- Olen....
- Mietin...
- Kuulen...
- Näen...
- Tahdon...
- Olen...
- Tunnen...
- Kosken...
- Murehdin....
- Itken....
- Olen...
- Ymmärrän...
- Sanon...
- Uneksin...
- Toivon...
- Olen...

### Ajatusvirta

- Muistan...
- Tiedän...
- Tahdon...
- En tahdo...
- Tunnen...
- Uskon...
- Näen...



## Kuvataide

- Tyhjä paperi. Ota paperi ja kynä ja istu hetkeksi alas. Anna kynän liikkua paperilla sen enempää miettimättä mitä olet piirtämässä, anna ajatustesi soljua piirtämisen lomassa ilman sensuuria. Toista tämä ainakin neljänä päivänä viikossa.
- Maalaa mielesi. Työstä öljyväreillä mielenmaisemas, johon lisäät joka päivä jonkun uuden elementin, asian, värin tms. sen mukaan, miltä sinusta tuntuu. Teos voi olla absurdi, eikä sen tarvitse esittää mitään.



## Musiikki

- Mieti viisi tunnetta, jotka kuvaavat tämänhetkisessä elämässäsi eniten tuntemiasi tunnetiloja. Valitse niistä kolme ja etsi kolme kappaletta, jotka kuvastavat tämänhetkisen elämäsi päällimmäisiä tunteita.
- Mieti viittä tunnetilaa, joihin haluaisit päästä tai jotka haluat saavuttaa elämässäsi. Etsi kolme kappaletta, jotka kuvastavat niitä tunnetiloja, joita haluaisit elämässäsi tuntea enemmän.