

Hyväksyvän hymyn harjoitus

Oletko unohtanut kyvyn hymyillä hyväksyä itsellesi? Myötätunto ja hyväksyntä on parantavaa. Lopeta kielteisten, automaattisten ja umpikujaan johtavien uskomusten ketju. Älä solvaa ja ruoski itseäsi, älä tuhoa itsetuntoa. Itsensä hyväksyminen on päätös, joka lähtee siitä, että alkaa tehdä itseä hyväksyviä tekoja ja ajatella myötätuntoisesti. Sitä voi ja kannattaa harjoitella. Harjoituksen aloittaminen saattaa tuntua hassulta ja harjoituksen tekeminen ehkä väkinoiselta ja oudolta. Mutta kyse ei ole nautinnosta vaan harjoituksista. Harjoituksista ei tarvitse pitää, eikä niiden tarvitse aluksi tuntua hyvältä. Tärkeintä on, että niitä tekee säännöllisesti. Kyse on tahdosta muuttaa omaa ajatuskulkuaan myönteiseksi.

Istu tai lepää mukavasti, sulje silmäsi. Hengittele ja keskity kehosi tuntemuksiin. Hymyile! Raikas, elinvoimaa antava ja virkistävä ilma tulee kehoon ja energia kulkeutuu sormenpäihin ja varpaankärkiin asti. Hymyile hyväksyvästi sille, että nyt lepääät siinä ja keskityt hengitykseen. Koeta työntää mielestäsi kaikki kielteiset ajatukset, itse asiassa kaikki ajatukset. Hyväksy ajatuksesi, kun niitä huomaat päässäsi. Niille ei tarvitse antaa nyt mitään painoarvoa. Hyväksy kaikki mitä tunnet, vaikka se olisi epämukavuuttakin. Jo pelkkä hymy kasvoilla muokkaa aivotoi-

mintaasi myönteisempään suuntaan. Kutsu pieni hymy siis kasvoillasi usein aamusta alkaen.

Kuvittele nyt hymyilevät kasvosi pensseliksi, jota voit mielessäsi liikutella. Lähde kuljettamaan hymyä pääsi sisälle ja pitkin selkärankaa alaspäin nikama nikamalta. Hymyile matkalla niskarangallesi, rintarangan nikamille, sydämelle, vatsalle ja lantiolle. Nouse sitten hymykasvojesi kanssa samaa tietä ylöspäin, yhä hymyillen sinne ja tänne sisälläsi. Lähde kulkemaan sen jälkeen pitkin kehoasi, mielikuvituksessasi, hymyillen. Hymyile myötätuntoisena jännittyneille hartioille, pyöritä hymyäsi ulko- ja sisäpuolellasi ja hyväksy hymyille ehkäpä kipeät niskasikin. Käy sitten läpi käsi kaikki kohdat, roikkuvatkin osat hymyillen. Jos jossakin on kipeä kohta, hyväksy se ja hymyile sille.

Käy läpi rinnat sisältä ja ulkoa, nännit, yläselkä. Hymyile keuhkoillesi, jotka tottelevat ja palvelevat sinua. Kiitä keuhkojasi ja rintojasi, jotka ovat tehneet paljon hyvää sinulle ja kulkeneet uskollisesti mukana. Hymyile sydämelle, kun pumpppaa ja ahkeroi. Käy erityisesti hymyilemässä munasarjoille, munanjohtimille ja kohdulle, jos ne ovat tallella, tai sille tyhjälle kohdalle, jossa ne ennen ovat sijainneet. Hymyile ja hyväksy kaikki se, mikä joka tapauksessa on osa sinua.

Hymyile emättimellesi, siellä syvällä lantiossa, piilossa sinun sisälläsi. Käy läpi ulkoiset sukupuolielimet, häpyhuulet ja häpykieli, myös peräaukko ja kaikki se, mitä alapäähäs kuuluu. Kiitä lantiotasi siitä, että se on mitä on. Kun pakarat, alaselkä ja vatsakin on kokonaan hymyilty, jatka matkaa niin, että koko keho ja kaikki varpaatkin on hymyilty ja hyväksytty juuri sellaisina, kipuilevina tai omansalaisina, erityisyyksineen.

