



## Hlyvän mielen joulukalenteri

Tonttussa joulukuu on kiireistä aikaa. Kaikkialla käy vilinä ja vilske. Kiireen keskellä tontut hyppäävät mielikuvissaan joulupukin rekeen ja tekevät mielikuvamatkoja maailman ympäri. Näin pakettien teko ja jouluvalmistelut sujuvat, kun muistaa välillä hetken hengähtää. Olisiko sinullakin pieni hetki aikaa tänään mielikuvamatkailuille?



### Tonttutehtävä 2.

#### Mielikuvamatka turvapaikkaan

Onko sinulla paikka, todellinen tai kuviteltu, missä sinun on hyvä olla ja missä rauhoitut? Kenties veden äärellä, metsän siimeksessä tai rakkaan kainalossa? Kun elämässä myrskyää, voit rauhoittaa itseäsi tuulen keskellä, sukeltaa tähän paikkaan mielikuvissasi, ammentaa hetken rauhaa ja elpyä hiukan. Voit mennä mielessäsi käväisemään turvapaikassasi aina, kun se tuntuisi sinusta tarpeelliselta.

Voisiko tämä alla oleva turvapaikkaharjoitus sopia avuksesi tällä viikolla? Kokeile vaikka joka päivä sinulle sopivaan aikaan.