

Aamupalaksi kirjoitustehtävä – seitsemälle aamulle

Tässä on sinulle helppo kirjoitustehtävä viikon jokaiselle aamulle. Herättelemään aamiaisen äärellä, tai miksei myöhemminkin päivällä. Voit kirjoittaa lyhyesti tai sivukaupalla, mikä tuntuu oikealta juuri sillä hetkellä. Jos kirjoittaminen tuntuu ihan ylivoimaiselta, voit myös pohtia tehtäviä mielessäsi.

- 1.** Sinullakin lienee kännykässä iso kasa valokuvia? Selaile niitä hetki ja valitse sieltä yksi kuva. Kirjoita kuvasta, yksi lause tai piiniitä teksti. Mitä/Kuka kuvassa on? Mitä siinä tapahtuu? Koska se on otettu? Anna muistojen herätä.
- 2.** Kun tänään aamulla avasit silmäsi, mitä näit ensimmäisenä? Kirjoita siitä. Pohdi illalla, oliko sillä merkitystä päiväsi fiilikseen.
- 3.** Mitä kaunista tai kannustavaa voisit tänään sanoa jollekin tapaamallesi ihmiselle? Kirjoita ylös ja toteuta päivän aikana. Muistele illalla, kenelle sanat sanoit ja mikä vaikutus sillä oli häneen.
- 4.** Eilen kehuit kanssaihmistä. Tänään on vuoro rohkaista ja kehua itseä! Kirjoita jotain rohkaisevaa itsellesi. Jos päivän aikana tulee vaikea hetki, palauta mieleen, mitä aamulla kirjoitit itsellesi.
- 5.** Kenellä tuntemallasi tai tietämälläsi ihmisellä on valloittava hymy? Kirjoita hänen hymystään. Kokeile päivän aikana, osaisitko itse hymyillä yhtä ihanasti. Tai jos ei todellakaan hymyilytä, muistele tuota hymyä. Toivottavasti tuli parempi olo <3
- 6.** Mistä sanonnasta sinut tunnetaan? Onko sinulla jokin sana tai sanonta, jota käytät, kun tapahtuu jotain hauskaa? Mahtavaa, kirjoita se ylös! Entä mitä sanot, kun jokin ottaa päähän, kun kaikki on ihan hanurista? Kirjoita sekin ylös. Mieti illalla, kummalle puolelle sanavarastosi tänään kallistui.
- 7.** Muistele kulunutta viikkoa. Kirjoita ylös kolme mukavinta asiaa, joita viikon aikana on tapahtunut. Kirjoita perään vielä tehtävän kuusi sanonta, se mukavampi. Millainen viikostasi tuli?

Kirjoittamisen ei tarvitse olla tavoitteellista, vaan kirjoittaa voi omaksi iloksi ja hyvinvoinnin lisäämiseksi.

Lyhyenkin tekstin kirjoittaminen ajatuksella pysähdyttää sinut hetkeksi. Eräänlaista kirjoitusmeditaatiota siis!