

## **Mininautinnosta nauttiminen ja sen tiedostaminen**

***Ole tietoinen pienistä nautinnollisista asioista elämässäsi.***

**Kulkiessasi kiinnitä huomiosi:**

- lintuparveen,
- auringon kiloon
- täysikuuhun
- harakan lentoon
- kuuraisiin koivuihin
- lintuparveen
- kauniiseen maisemaa
- oravien kisailuun
- tauluihin
- veistoksiin
- kiiltävään autoon tai tiskipöytään.
- lemmikkieläimien ”hölmöilyt”
- eläinten ääniin tai
- vaikkapa täysinäisen rakon tyhjentämiseen korvien välistä saakka

Elämä koostuu loppujen lopuksi tällaisista hyvin pienistä asioista.

Mieti minkälaiset asiat ovat tärkeitä ja miksi ne ovat tärkeitä.

Muistaessasi kiinnittää huomiosi pikkuasioihin jää elämän kurjuus vähitellen taka-alalle.

Tee näin ainakin kolmen kuukauden jaksoissa. Sinä aikana ilmaantuu sen vaikutus.

Vähitellen asenteesi kääntyy positiiviseen suuntaan.