

Luontopäiväkirja

Luontopäiväkirjaan kuuluvat osiot voidaan tehdä itsenäisinä harjoituksina tulostetuille tehtävärakeille tai osallistujan omaan päiväkirjaan, jolloin ne säilyvät muistona ja voimanlähteenä tulevaisuudessakin.

Luonnon voimalauseet

AHDISTUS AVUTTOMUUS EPÄVARMUUS HAIKEUS HELLYYS
HERKKYYS HYLÄTYKSI TULEMINEN HÄMMÄSTYS HÄPEÄ IHASTUS
IKÄVÄ INHO INTOHIMO KATEUS KATKERUUS KIITOLLISUUS
LUOTTAMUS RAKKAUS RIEMU ROHKEUS SISU SYYLLISYYS
TURVALLISUUS TYLSYYS UJOUS VÄSYMYS YLPEYS ÄLLISTYS
IHMETYS SURU TYYTYVÄISYYS UTELIAISUUS ILO RAUHA PELKO
VIHA YKSINÄISYYS YSTÄVÄLLISYYS

Valitse listasta muutama tunne, joita haluat tarkastella, voit ympyröidä ne. Sen jälkeen valitse muutama konkreettinen asia luonnosta ympärilläsi, esimerkiksi väri, puu, taivas tai kivi. Käy jokainen tunne läpi konkreettisten asioiden kautta: Jos suru olisi väri, mikä väri se olisi? Jos ilo olisi puu, mikä puu se olisi? Rakenna tunnesanoista ja luonnonelementeistä sanaparien avulla kielikuvia ja mielikuvia ja näytä muille mitä olet keksinyt.

esimerkiksi: "Ilo on keltainen voikukka." tai "suru on katkennut oksa."

Voitte myös ryhmässä valita yhden tunteen, jota tarkastelette ja rakennatte kaikkien lauseista yhden kokonaisuuden runoksi, kuten tässä:

*Ilo on keltainen voikukka.
Ilo on kuin heiluva puunlatva.
Ilo on pieni lintu.
jne...*

Kirjoita ajatuksesi tähän tai päiväkirjaan, voit myös jatkaa kääntöpuolelle:

Elementit: vireys, luovuus, luontosuhde, keskittyminen

Tarvikkeet: tehtäväarkki, kynä (päiväkirja)

