

Tervetuloa kuuntelemaan Tukipunoksen ja Suomen kipu ry:n rentoutusäänitettä. Olen Asta Heikkilä.

Tänään ja tässä rentoutuksessa saat suojaa ja vahvuutta Tässä ensimmäisessä rentoutuksessa voit rentoutua oikein hyvin, turvalliseen oloon ja löydät itsellesi suojaa, oman suojapaikan, turvapaikan, jossa voit olla aivan rauhassa ja suojassa kaikelta turhalta. Samalla vahvistut ja voimistut. Sinussa on voimaa enemmän kuin olet ikinä ajatellutkaan.

Asetu mukavaan asentoon. Voit istua tai käydä pitkäksesi ennen kuin rentoudut. Kohta voit sulkea silmäsi. Et ihan vielä, mutta kohta.

Miten hitaasti voit sulkea silmäsi. Hitaasti, hitaasti, silmät sulkeutuvat kohta, tulee tarve sulkea silmät ja nyt voit antaa silmien sulkeutua. Kun nyt suljet silmäsi, tunnet helpotuksen tunnetta. Ihana vapaa tunne.

Tunnet alustan, jolla lepää tai istut. Selkä painautuu alustaa vasten mukavasti ja levollisesti. Hengitä rauhallisesti. Rentoutuminen alkaa kohta, ehkä jo nyt voit levollisesti, rauhallisesti täysin turvassa rentouta omalla tahdillasi syvälle rentouteen juuri niin syvälle kuin sinun nyt on hyvä rentoutua.

Ei ole väliä millä tavalla rentoudut, kun rentoudut omalla tavallasi ja hengität syvään sisään ja pidä hengitystä hetki ja anna ilman virrata vapaasti ulos. Pidä hetki ja anna ilman virrata keuhkoihin. Pidä taas hetki. Ja aina kun hengität ulos, voit antaa itsesi tuntea vielä syvemmin ja rennommin, kuinka olotila on vielä mukavampi jollain tavalla rauhallisempi ja vapaampi.

Voit antaa itsesi vähitellen, vaivattomasti ja levollisesti rentoutua, turvalliseen rentouteen, rentouteen syvälle rentoutua hyvään oloon rauhalliseen. Ja rentous syvenee todella syvälle hyvään oloon.

Ajatuksia tulee mieleesi. Vielä muutamia. Näkymätön käsi siirtää ajatukset ajatus kerrallaan syrjään, työntää sivuun. Mieli rauhoittuu.

Voit huomata, miten rauhallisuuden, levollisuuden ja rentoutumisen tunne tuntuu pääläen alueella. Rentoutumisen tunne leviää otsan seudulle, otsasi siliää ja samalla silmäsi ja silmäluomesi rentotuvat. Silmien ympärillä olevat pienetkin lihakset rentotuvat ja rauhoittuvat. Rento rauhallinen tuntemus leviää ohimoiden alueelle. Korvatkin rentoutuvat. Rentoutuminen leviää poskiin ja nenän seudulle. Suu rentoutuu, huulet rentotuvat ja kieli ja kurkunpää rentoutuvat. Kaulasi rentoutuu ja niskaasi leviää rauhallinen, miellyttävä, rento tunne.

Tunnet lisääntyvää rauhantunnetta, hyvänolon tunnetta, miellyttävää levon tunnetta ja vapautuneisuuden ja helpottumisen tunnetta.

Sinä voit ajatella, että tällainen rentoutuminen, levollinen hyvä olo leviää olkapäille, olkavarsiin ja kyynärpäihin, kyynärvarsiin, ranteisiin ja sormenpäihin asti, sormenpäät saattavat tulla aivan lämpimiksi ja käsivarret voivat tuntua painavilta ja miellyttäviltä. Hengityksesi on rauhallinen ja säännöllinen ja kun hengität rauhallisesti, rintakehäsi rentoutuu. Rintakehän rentoutuessa hengittäminen käy yhä helpommaksi. Pallea rentoutuu ja vatsanseutu rentoutuu. Ja mukava rentoutunut tunne leviää lantion alueelle ja takapuoleen ja siitä reisiin, polviin, sääriin, pohkeisiin, nilkkoihin ja jalkateriin saakka. Varpaatkin haluavat ja saavat rentoutua kuin koko keho ja lämpö leviää varpasiin saakka.

Voi olla, että kehosi tuntuu painavalta tai keveältä, voi olla, että tunnet lämpöä tai viileyttä, voi olla, että kehossasi tuntuu kihelmöintiä tai energiavirtausta. Voi olla, ettei tunnu miltään erityiseltä, sinulla on vain niin hyvä olo, rauhallinen, pehmeä, mukava hyvä olo.

Ja voit antaa itsesi vaipua rentoutuneeseen, miellyttävään lepotilaan, hyvään oloon, niin että kehosi voi levätä pehmeämpänä ja rennompana. Ja mieli voi tyyntyä ja olosi on rauhoittunut, ja sinulla on hyvä olo ja

tunnet olevasi rauhallinen. Voit jo ihmetellä kuinka syvälle rentouteen, rauhalliseen oloon voitkin vaipua, vaipua syvälle, hyvälle ololle voit sanoa tervetuloa.

Turvallisesti. Rentoutua turvalliseen rentouteen, rentouteen syvälle rentoutua hyvään oloon rauhalliseen. Mitä syvemmälle rentoudut, sitä syvemmälle rentoudut.

Sinun kehosi voi levätä yhä rennompana ja vapautuneempana, pehmeämpänä ja levollisempana. Tunnet miten sydän lyö tasaisesti, rauhallisesti ja voimakkaasti ja olosi muuttuu yhä rauhallisemmaksi ja rennommaksi. Tunnet olevasi täysin turvassa ja levollinen ja tyyni. Hermosikin lepäävät. Lepo ja rauha tuntuvat sisäelmissäkin tasapainottumisena ja hyvinvointina. Hyvä olo.

Tässä rennossa olotilassa mielesi on vapaa liikkumaan missä se haluaakaan liikkua. Ja se voi luoda kauniita, lempeitä näkymiä, ajatella mukavia tapahtumia, kuvitella ja unelmoida tulevaisuutta. Voit katsella unelmia ja haaveita. Tuntee haaveiden herkistävän mieltä. Ihania ajatuksia tulvii mieleesi.

Jokainen henkäys kuljettaa yhä syvemmälle, kaikki hidastuu, sekunnit venyvät pitkiksi. Rauhan tunne, joka jokaisessa meissä on, syvenee, laajenee.

Ja voit nyt kuvitella, antaa mieleesi tulla kuva, mielikuva miten ympärillesi muodostuu kaunis, kauniin värinen valopallo. Olet sen sisällä täysin turvassa. Voit kasvattaa pallon kokoa joka henkäyksellä juuri niin isoksi kuin tarvitset. Pallo laajenee juuri sopivan kokoiseksi, niin, että sinun on sen sisällä todella hyvä olla. Voit säätää pallon juuri sopivan kokoiseksi. Niin että sinulla on sisällä hyvä. Tarpeeksi tilaa, turvallista tilaa. Tämä on ihana, sinun ikiomasi suojapaikka, turvapaikka.

Olet sen pallon, kuplan sisällä. Lepäät mukavassa asennossa, turvassa, rauhassa. Näet ihanat värit, tunnet hyvät tuokset.

Sisällä on todella hyvä olla. Tunnelma on mitä parhain. Sisällä siellä saat juuri hyvän asennon itsellesi. Voit päättää kaiken sen mitä siellä sisäpuolella on. Pehmeää, selkeää, mukavaa.

Ääniä vai hiljaisuutta. Sulkeeko kupla äänet pois? Suodattaako, muuntaako niitä? Äänimaisena kuplan sisällä juuri sellainen, joka miellyttää sinua kaikkein eniten. Luonnonääniä, musiikkia, hiljaisuutta.

Kaikki häly ja hulina jää kuplan ulkopuolelle. Olet täysin turvassa ja rauhassa. Halutessasi täysin näkymättömissä. Suojaavan kuplan sisällä.

Ulkoa tulevat äänet, sanat ja kommentit kimpoavat kuplasta muuttuen mukaviksi sanoiksi, myönteisiksi asioiksi, positiiviksesi lauseiksi. Iloisiksi. Hyväntuuliksiksi. Omat ajatukset pehmenevät, kannustaviksi, mukaviksi ajatuksiksi. Kuplalla on merkillinen kyky.

Todella hyvä olo. Olet suojassa ja turvassa. Rauhassa. Voit rauhoittua. Olla vain.

Voit huomata, miten kaikki sinua ennen kuluttanut ei häiritse sinua lainkaan. Mikään sinua ennen haitannut ei pääse sinne kuplan sisälle. Mikään mikä ei palvele sinua, ei pääse kuplan sisälle.

Turhat asiat jäävät ulkopuolelle ja kutistuvat. Häiritsevät seikat vaalenevat, haipuvat näkymättömiin. Se mikä ennen häiritsi, pienenee, katoaa horisontin taa, häivää taivaan tuuliin, katoaa.

Kuplan sisällä olet hyvinvoiva ja terveytesi vahvistuu kuplan energisoivassa, leppeässä ilmapiirissä, on jotain todella tervehdyttävää. Olet rohkea ja tunnet olosi hyväksi.

Se kupla, jonka olet tässä nyt rakentanut, on aina mukanasi. Riittää kun sanot mielessäsi sanat turvapaikka, suojapaikka, kupla, pallo, sinun mielesi nostaa tämän energisoivan kauniin pallon, kuplan ympärillesi turvaksi ja iloksi. Milloin tahansa voit suojautua. Pujahtaa kuplan sisään. Kun tarvitset rauhaa, vaikka vain hetkeksikin. Levollinen olo tuo hyvinvointia.

Rauhallisuutta levollisuutta tuovaksi. Sen sisällä on niin hyvä olla. Olet ravitsevan kuplan sisällä. Mikään turha ei pääse sinne sen sisälle. Vain hyvät ajatukset, miellyttävät mietteet, hyvät tunteet, saavat siellä sijansa ja vahvistuvat entisestään.

Huomaat, miten hyvältä tuntuu.

Kuvittele, miten suojaavan pallon, kuplan sisällä, jostain tulee valo. Vähitellen kirkastuu kauniin värinen valo. Kuin auringonnousun ihana kajo. Kajastus. Vahvenee, kirkastuu. Levollinen, ihana, rauhallinen.

Miltä se tuntuu, kun olet täysin turvassa, kun valaiset itsesi tällä kauniilla valolla. Se valo tulee sinun yllesi, se tulee sinun sisältäsi, se saa sinut säteilemään.

Voimasi vahvistuvat. Jaksat tehdä kaiken sen mitä tarvitsekin tehdä. Pysyt ymmärtäväisenä ja hyväntuulisena, rohkeana ja vahvana. Aivan loistat energiaa ja hyvää tuulta.

Mielikuvissasi astelet peilin eteen. Näet itsesi ryhdikkäänä, vahvana, rohkeana. Itsevarmana näet itsesi.

Kun katsot peiliin voit nähdä valon, jollain tavalla nähdä sen loistavan sinussa. Lähtee sinusta, ympäröi sinut se loiste. Se on sinun suojaasi se kasvaa päivä päivältä vahvemmaksi. Olet turvassa kaikissa tilanteissa. Olet valoisa, valaiseva, hehkuva.

Olet hyvä, vahva, olet etevä omana itsenäsi. Paras juuri sellaisena kuin olet. Omine ominaisuuksinesi onnistunut. Sinulla on oikeus omiin ajatuksiisi, omiin mielipiteisiin. Ihminen tuolla peilissä, sinä itse, hyväksyy itsensä sellaisena kuin on. rohkeana ja vahvana. Alitajuntasi muokkaa, luo keinoja, joiden avulla selviät haastavista tilanteista omalla tavallasi.

Alitajuntasi tuo sinulle ratkaisuja, vaihtoehtoja, vapautta työelämään. Työ on mahdollisuus. Oman terveyden mukaan voi työskennellä ja nauttia. Minä tiedän ja sinä tiedät, että asiat ratkeavat hyvällä tavalla. Luovasti löydät vaihtoehtoja. Mistä asiasta sitten onkaan kyse, löydät hyvät tavat toimia joustavasti. Itseäsi kunnioittaen. Muita kunnioittaen.

Liikut määrätietoisesti, olet vahva. Olet aina ollut. Anna hymyn nousta huulillesi. Olet vahvempi kuin ikinä olet ajatellutkaan. Mielesi silmiin avautuu kirkas tulevaisuus. Tunnet helpotusta. Nyt on oikea hetki lähteä toteuttamaan omia unelmia. Tehdä juuri sitä mitä haluat. Tunnet, miten elämäsi tulee lisää lämpöä.

Tervehdyt yhä terveemmäksi päivä päivältä. Pysyt terveenä. Hyvinvointisi lisääntyy. Jokaisessa tilanteessa, työssä, vapaalla, harrastuksissa, ihmissuhteissa kaikkialla voit toimia sinulle hyvällä tavalla. Tehdä sinulle parhaita ratkaisuja. Tiedät tekeväsi oikein. Kun teet ratkaisuja hyvässä olossa, hyvien tunnetilojen vallitessa.

Hyvät ajatukset täyttävät mielesi. Hyvät tunteet vahvistuvat. Varmuus siitä, että tulet toimimaan hyvällä tavalla. Asiat selviävät juuri sinulle sopivalla tavalla. Asettuvat oikeisiin mittasuhteisiinsa. Tunnet iloa, riemua. Onnistumisen iloa. Hyvät vahvat tunteet kasvavat ja vahvistuvat. Hengitä syvään, vatsanpohjaan saakka ja tunnet miten vahva hyvä tunne pyörteilee sisälläsi.

Ja nyt. Anna hyvän tunteen kaksinkertaistua. Hyvä olo kaksinkertaistuu. Se kaksinkertaistuu. Nyt.

Hengitä sisään. Hengitä ulos.

Vahvana ja miellyttävänä. Mahtavan hyvä tunne, parempi joka henkäyksellä vahvempi. Kihelmöivä, vahva, hyvä, mahtava tunne. Nauti siitä. Säilytä tämä tunne. Todella hyvä, vahva olo. Olet voimakas. Olet vahva. Voit hyvin.

Kohta kun lasken kolmeen, virkistyt ja vahvistut ja hyvä tunne säilyy.

Yksi. Virkistyt.

Kaksi, vahvistut entistä vahvemmasi.

Kolme avaat silmät ja hyvä olo jatkuu.

Milloin tahansa voit vahvistaa itseäsi hengittämällä syvään vatsanpohjaan saakka ja palauttamalla mieleen tämän hyvän tunteen.

Kiitos kun olit mukana. Hyvää oloa, terveyttä ja hyvinvointia

toivottaa Asta