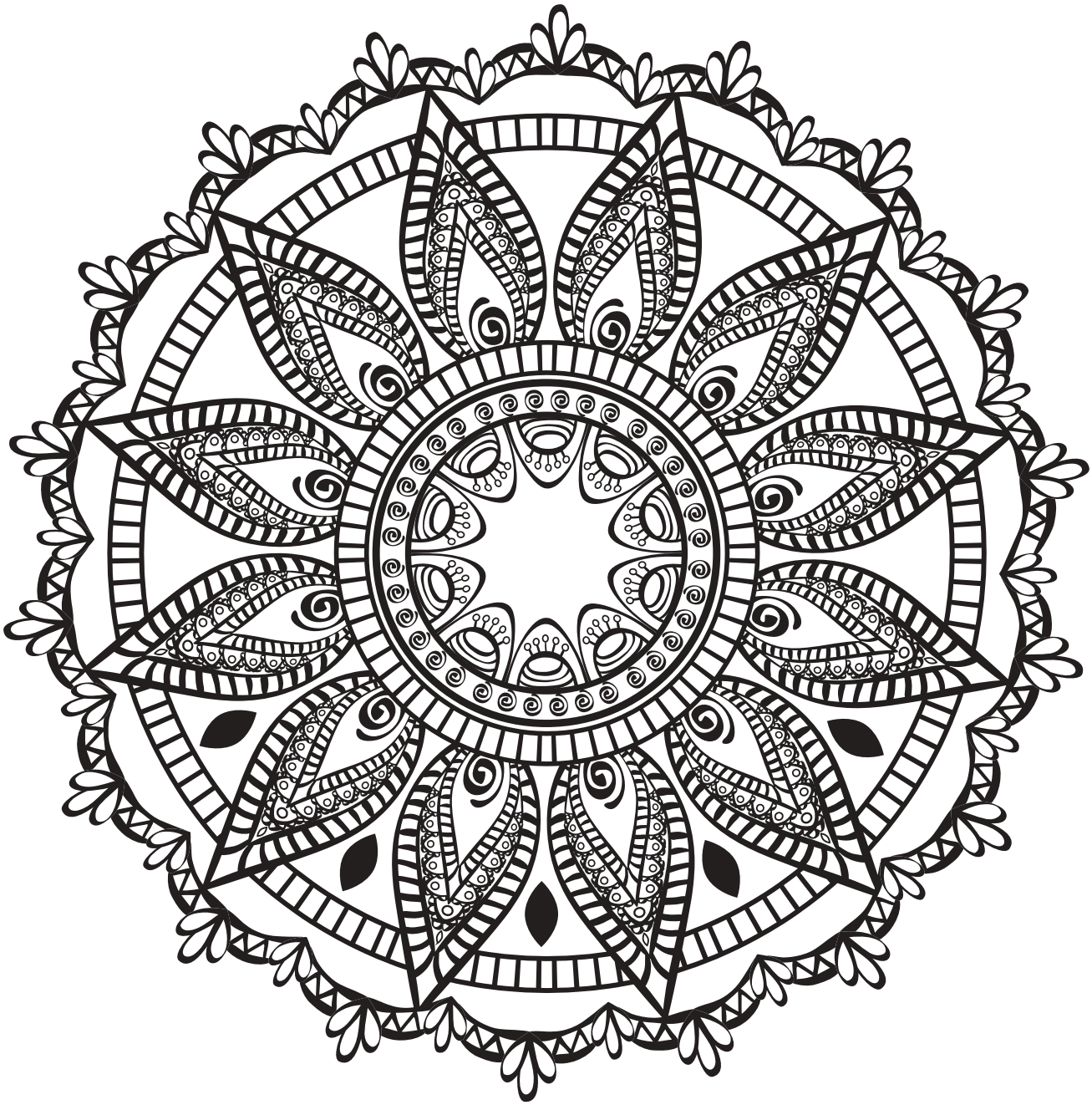
Kiitollisuuden mandala

Pysähdy pohtimaan kulunutta vuotta ja mieti millaisia kaikenlaisia hetkiä, asioita, saavutuksia, vuoteen on mahtunut? Mandalaa värittäessäsi keskitä ajatuksesi kiitollisuuden aiheisiin. Mikäli ajatus meinaa harhautua muihin ajatuksiin, pysähdy ja lopeta hetkeksi värittäminen. Tarkkaile kuinka keskittymiskykysi ja ajatuksesi pysyvät kiitollisuuden aiheissa. Viekö värittäminen paljon aikaa, kuinka usein pysähdyt vai väritätkö kuvan kerralla valmiiksi?



Copyright © Tmi UnelmaRatkaisu, 2019
www.unelmaratkaisu.fi