Hei sinä. Ihana huomata, että olet siinä.
Olenkin jo odottanut sinua.
Minulla on sinulle kerrottavaa, joten ota hyvä asento.
Saat sulkea silmäsi.
Saat olla hetken rauhassa ja pysähtyä paikallesi.
Tyhjennä mielesi, ja hengitä syvään.
Vedä ilmaa sisään ja ulos. Sisään ja ulos.
Hengitä hetki rauhassa.
Laske kätesi vatsan päälle ja tunne, miten hengitys saa vatsan nousemaan ja laskemaan.
Silmäsi tuntuvat väsyneiltä, pää on ihan rentona. Rentona ovat myös olkapäät, jotka laskeutuvat alas hengityksen mukana.

Anna käsien levätä hetki. Pidä niitä vierelläsi.
Laita käsi nyrkkiin ja avaa sormet hitaasti auki.
Vie ajatuksesi jalkoihin.
Ravista jalkojasi ylhäältä alas,
aina varpaiden kärkiin asti.
Paina sen jälkeen jalkapohjasi lattiaan ja tunne maa jalkojesi alla. Tuntuuko rauhallisemmalta?

Kuvittele, että olet astumassa metsään.
Edessä aukeaa avara polku, joka houkuttelee sinua jatkamaan matkaa.
Olet aivan varma, että polku johdattaa sinut paikkaan, joka lumoaa sinut kauneudellaan. Jalkasi jatkavat matkaa polulla hitain askelin.

Kohotat katseesi mielessäsi ylös kohti puun latvoja.
Näetkö, miten puut huojuvat tuulessa.
Huomaatko, miten pieni lintu heiluttaa siipiään puun oksilla.
Se laulaa kirkkaalla äänellä.
Nyt lintu lennähtää ohitsesi lempeästi ja pieni tuulahdus tuntuu ihollasi. Lähde seuraamaan lintua.
Mihinkähän se on matkalla.
Lintu katoaa hetkeksi näkyvistä.
Huomaat, että olet metsäniityllä.
Aurinko paistaa kirkkaasti ja lämmittää kasvojasi. Nauti hetkisen lämmöstä.
Tunne, miten auringonsäteet virtaavat läpi kehosi tuoden sinulle uutta energiaa.
Ole hetki ajatustesi kanssa.
Miltä sinusta tuntuu nyt?

Kuulet tutun äänen ja huomaat ihollasi heleän tuulahduksen. Se on ystäväsi lintu. Hänellä on ollut sinua jo kova ikävä. Lintu lennähtelee ympärilläsi iloisesti pyytäen sinua mukaansa.
Mietit, mihinkähän se on matkalla.
Lintu johdattaa sinut puron luo. Puro solisee iloisesti.
Nauti hetki sen äänestä.
Huomaat puron olevan täynnä elämää. Luoksesi porhaltaa parvi kaloja, jotka kimmeltävät auringon säteiden vaikutuksesta sateenkaaren kaikissa
eri väreissä.
Huomaatko eri värit. Kalat ovat punaisia, oransseja, keltaisia, vihreitä, sinisiä ja violetteja.

Havahdut nostamaan katseesi ylös ja huomaat polulla jälkiä. Jäljet ovat erikokoisia. On suuria, keskikokoisia ja ihan pieniä jälkiä. Mistäköhän jäljet ovat peräisin?

Kuulet, miten musiikki voimistuu.
Lähdet seuraamaan ääntä linnun kanssa.
Se voimistuu ja voimistuu.
Saavut perille.
Edessäsi aukeaa mitä ihanin näky.
Metsän eläimillä on juhlat.
Näet, miten koko metsän väki on kokoontunut ympärillesi juhlimaan metsän syntymäpäivää.
Kaikki hymyilevät ja nauru raikaa.
Ihanaa, että pääsit paikalle.
Sinua onkin jo odotettu.

Nyt juhlat ovat päättyneet,
ja on aika palata takaisin tähän hetkeen.
Voit avata silmäsi ja herätellä kehoasi.
Käy vielä kehosi osat läpi.
Ravistele käsiäsi ja jalkojasi.
Miltä kehossasi tuntuu nyt?