

KULTTUURITUOKIO

PYSÄHDY JA MAALAA MIELESI MAISEMA

KAIKEN KIIREEN KESKELLÄ HELPOSTI
UNOHTAA RAUHOITTUA. ON AIKA ANTAA
ITSELLENSÄ HETKI JA OTTAA KYNÄ KÄTEEN.
TARINA PAPERILLE SYNTYY KUN SULJEMME
SILMÄT JA PALAAMME MUUTAMAKSI MINUUTIKSI
HETKEEN. JOLLOIN HYMY VIIVÄHTI HUULILLA,
LÄMPÖ TÄYTTI RINNAN JA OLIMME ONNELLISIA.
MISSÄ OLIMME JA KENEN KANSSA? MILLAISILLA
VÄREILLÄ HALUAISIT MIELESI MAALATA?
MITÄ KAIKKEA NÄIT, MITÄ TUNSI?

TULE MUKAAN MAALAAMAAN MIELESI MAISEMA.
TUTUSTUMME MINDFULNESS- TEKNIikkaAN JA
ANNAMME MIELEMME KIRJOITTA ITSEMME NÄKYVÄKSI.
OTA MUKAAN AVOIN MIELI JA KIRJOITETAAN
YHDESSÄ HYVÄN MIELEN TARINOITA,
VOIMAVARAKSEMME ARKISEEN AHERRUKSEEN.
TULE MUKAAN!

