



# Äimistele aktiivisesti.

Tuttu ympäristö voi näyttää uudelta, kun vaihdat katsomisen tapaa.



## 01 Valitse huomion kohde

☐ Väri tai valo

☐ Muoto tai yksityiskohta

☐ Ääni tai liike

☐ Oma kohde: \_\_\_\_\_

## 02 Valitse tapa katsoa

☐ Katson hetken pidempään.

☐ Vaihdan katselukulmaa.

☐ Etsin kolme erilaista kohtaa.

## 03 Mitä haluan pitää mukana?

☐ Pienen muiston

☐ Kuvan tai piirroksen

☐ Tavan pysähtyä uudelleen

Huomasin: \_\_\_\_\_

Pysähdyit huomaamaan jotakin. Voit tunnistaa, mikä juuri sinua kiinnostaa. Harjoituksen ei tarvitse herättää tiettyä tunnetta.