

Huolettomuus



Halli eli harmaaahylje, *Halichoerus grypus*



Jätä huolet taaksesi

Hylje pystyy uimaan meren halki pitkiä matkoja lyhyessä ajassa, mutta se rakastaa myös rentoutumista, ja nukkuu mielellään luodolla kaukana merellä.

Kuvittele olevasi hylje, joka on löytänyt mereltä kutsuvan luodon. Etsi mieluisa paikka läheiseltä kalliolta ja ota mukaasi pieni kivi. Jos haluat, voit pohtia jotain sinua huolettavaa asiaa hiljaa itsaksesi ja jättää huolesi sitten kalliolle pienen kivesi kanssa.



Osaatko liikkua kuin hylje?

Meressä hylje liikkuu nopeasti ja ketterästi, mutta maalla se raahautuu eteenpäin. Huvittaako kokeilla? Miltä tuntuu juoksennella ympäriinsä kevein jaloin? Miltä tuntuu raahautua eteenpäin? Mikä liike saa sinut tuntemaan itsesi huolettomaksi ja iloiseksi? Miksi?

