

- Ihminen voi elää täysin automaattiohjauksella, vaikka ulkoapäin kaikki näyttää hyvältä. Asiat sujuvat tehokkaasti ja hyvin, mutta emme tunne itseämme, kehoamme emmekä läheisiämme.

Yksi tapa päästä irti automaattiohjauksesta on aistia kehoa ja hengitystä juuri nyt.

- Ammennetaan kehosta tietoa. Pysytään avoimina, vastaanottavaisina ja kiinnostuneina. Kaikki mitä olemme kokeneet, on kehossa, niin hyvät kuin huonotkin jutut. Hengitysharjoituksilla voidaan päästä sisään kehon muistiin. Miten nostan käteni ylös? Miten kuljen juuri nyt?

- Ihminen alkaa tiedostaa asioita liikuttamalla kehoaan.

Mieli voi esittää samaa showta vuodesta toiseen. Mutta on helpottavaa oivaltaa, ettei minun tarvitsekaan ajatella ja toimia samalla tavalla. Eteeni avautuu vaihtoehtoja ja valinnan mahdollisuuksia. En ole enää niin ahtaassa tilassa.

Läsnäolo tuntuu kehossa levollisuutena. Pennanen uskoo kokemuksen olevan jokaiselle tuttu.

- Tulee vahva tunne, että voin vaikuttaa elämäni ja uskaltaudun olemaan "ei tietämisen tilassa". Jokainen hengenveto on uusi. Tyytyväisyys tuntuu joka solussa. Läsnäolo omassa kehossa lisää selvänäköisyyttä elämässä. Ihminen tekee oikeita päätöksiä, kun hän on tietoinen, aistii ja havainnoi ympäristöään.