

# ATT SE MÖJLIGHETER



Förberedelse: Ställ två tomma stolar mitt emot varandra och sätt dig till rätta på den ena stolen.

*Ta några djupa andetag och gå till din inre trygga plats.*

*Vad är det hos dig som är äkta och fint?*

*Hur skulle du vara, om du verkligen vågade visa det?*

*Vad är en beundransvärd person för dig? Hur är den personen? Tänk på någon som du känner på riktigt och som du beundrar! Beskriv den personen så detaljerat som möjligt. Se den personen på stolen framför dig! Vilka kvaliteter eller egenskaper har den personen? Bra och dåliga? Vilka tankar om sig själv tror du personen har? Vilka handlingar utför personen? Vad beundrar du mest?*

*Byt nu stol och bli den du beundrar!*

*Känn efter! Hur är det att vara den personen? Hur hanterar personen smärta? Glädje? Beröm? Hur är dennes liv?*

*Byt stol! Bli dig själv igen!*

*Allt det som du nu beskrivit, skulle du inte kunna uppleva, om du inte hade det i dig själv! Vad är det som hindrar dig att fungera som den andre, den du beundrar? Kan du ta något litet steg för att övervinna det hindret? Hur skulle ditt liv förändras, om du började acceptera och säga ja till dom inre resurser som visade sig här? Ta några djupa andetag och återkom i din egen takt till rummet.*

Skriv ned dina reflektioner.

---



---



---



---



---



---



---