

DEN INNERSTA KÄRNAN



Ta några djupa andetag. Blunda och se dig själv för ditt inre. Vad tycker du om hos dig själv? Medvetandegör de tre kvaliteter eller egenskaper som du uppskattar allra mest hos dig själv. Ta en liten stund och var med detta. Rangordna i ditt inre dina tre kvaliteter/egenskaper. Nummer ett är den du uppskattar allra mest, nummer två näst mest och nummer tre den tredje mest uppskattade.

Föreställ dig att du har kvalitet nummer ett och två men inte längre nummer tre. Hur känns det?

Föreställ dig att du har kvalitet nummer ett men inte nummer två och tre. Hur känns det?

Föreställ dig att du har varken kvalitet nummer ett, två eller tre. Hur känns det? Se om du kan få en symbol eller bild för upplevelsen då du inte har någon av dina kvaliteter just nu. Kom tillbaka till rummet i din egen takt.

Skriv ned dina kvaliteter:

1. _____
2. _____
3. _____

Hur kändes att släppa nummer tre?

Hur kändes det att släppa nummer två och tre?

Hur kändes det att släppa alla tre kvaliteterna?

Rita en bild av din upplevelse

Ta några medvetna andetag. Ta bilden eller symbolen som du har ritat in i ditt medvetande igen. Färg? Form? Och föreställ dig nu att den här upplevelsen långsamt försvinner, att din bild eller symbol tonar bort. Förvinner, kanske inåt, utåt, uppåt ... tills den är helt försvunnen. Hur känns det? Kom tillbaka till rummet i din egen takt.



Skriv ned dina reflektioner.