

DIN INRE GESTALT



Slut dina ögon och föreställ dig i ditt inre en person som står dig nära och som både tar och ger dig energi. Vilken gestalt, djur eller föremål skulle hen kunna vara, om personen var något annat? Lägg märke till det som spontant kommer till dig allra först och försök inte ändra det. Vilka kvaliteter och egenskaper står gestalten, djuret eller sagofiguren för?

Reflektera över detta och föreställ nu dig själv som en gestalt, djur eller sagofigur som matchar och relaterar till den andra personen. Vilka kvaliteter och egenskaper har din egen gestalt, ditt djur eller din sagofigur. Hur känner den, hur tänker den, vad gör den?

Bli medveten om din kropp, rör lite på armar och ben, ta några djupa andetag och slå långsamt upp ögonen. Du är tillbaka i rummet, här och nu!

Gör en teckning av dig själv och den gestalt
av dig du reflekterar över

Skriv några ord och meningar om din upplevelse utifrån frågorna:

- När dyker den här kvaliteten upp i ditt liv? Med vem, med vilka, i vilka sammanhang?

- Vilka kvaliteter och egenskaper har den?

- Hur tjänar eller hjälper den dig?

- Hur hindrar eller begränsar den dig?

- Vad har den för behov?
