

HUSET OCH KÄLLAREN

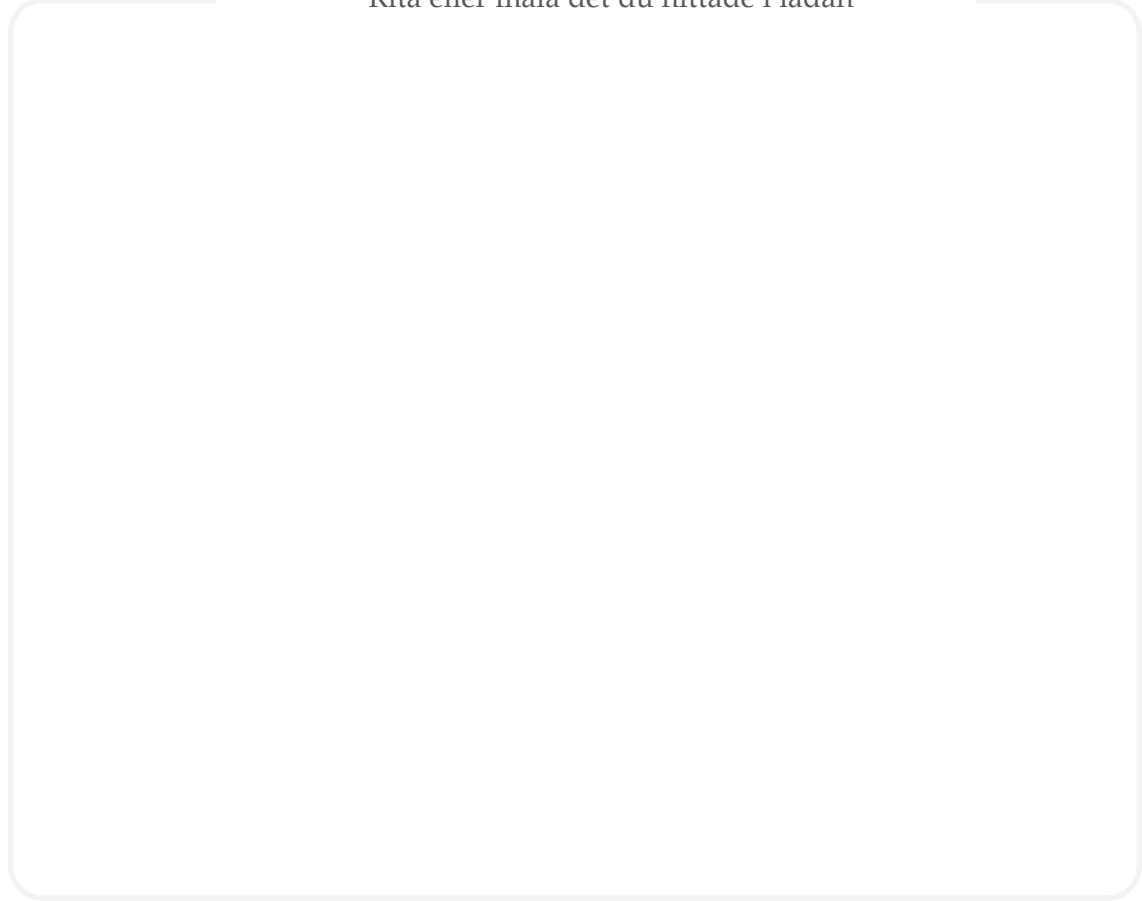


Ligg eller sitt bekvämt på golvet/stolen. Slut ögonen och vänd uppmärksamheten inåt.

Bli medveten om din andning. Låt andningen ta dig djupare, så att du känner att du är trygg och avslappnad ... Föreställ dig nu att du befinner dig på en väg ... det kan vara vilken väg som helst, det är du som ser den ... se dig omkring ... Upplev för ett ögonblick dina omgivningar ... Känn doften ... hör ljud ... Du promenerar vidare på din väg och ser att den böjer av lite längre fram i en djup krök ... Du kommer fram till kröken och då ser du på långt håll ett hus ... Stanna upp ett tag och lägg märke till hur det här huset ser ut i dina ögon ... Du bestämmer dig för att gå in i huset. Du närmar dig dörren och lägger märke till allt fler detaljer på husets utsida ... Du går in och kommer in i hallen ... Du går runt en stund i huset och ser vad det finns för rum ... Du kommer tillbaka till hallen och ser då att det finns en dörr som du öppnar upp ... Där finns en trappa som leder ner till en undervåning. Du bestämmer dig nu för att gå ner för trappan och titta lite mer ... Lägg märke till vad du upplever just nu ... Du går nerför trappan och kommer ner till undervåningen ... Du går genom en korridor och kommer till ett litet rum. Där i rummet ser du en trälåda, kanske en gammal kista eller koffert ... Du öppnar locket och hittar något. Ibland kan det vara svårt att se om det finns något i lådan så se efter ordentligt. Du tar upp det du hittar, ser på det och bestämmer dig för att ta det med dig ... Fundera över vad det är du har hittat ... Vad har det för färg ... form ... storlek? Och vad har det för betydelse för dig just nu? ... Gå nu tillbaka uppför trappan samma väg som du kom... Du går ut ur huset och tillbaka på vägen ... Nu är det dags att återvända till det här rummet. Medan du gör det behåll kontakten med det du har upplevt och ta med dig en bild eller symbol för det du hittade i lådan. Rör på fingrar och tår, sträck på dig och när du är redo – öppna dina ögon.

- Hur såg ditt hus ut? Var det t ex gammalt, nytt, stort, litet, välhållet, förfallet etc.
- På vilket sätt symboliserar huset dig själv?
- Hur kändes det för dig att gå ner i källaren?
- Vad hittade du i trälådan/kistan?
- Vad har det du hittade för budskap till dig just nu?

Rita eller måla det du hittade i lådan



Läs frågorna på föregående sida och skriv några rader
