

KRIS SOM UTVECKLING



Ta ett par djupa andetag och bli medveten om eventuella minnen av känsломässig smärta, kriser eller misslyckanden i ditt liv. Tillåt dig att innerligt återuppleva genom att minnas, tänka på, känna alla de upplevelser du har associerade med de här smärtsamma minnena.

Föreställ dig nu att du kliver ur dessa upplevelser och ser allt på lite avstånd. Kanske kan du ta ut ett mentalt avstånd som bli större och större.

Se från den här positionen om du vill visa tacksamhet till vad du idag lärt dig från de här minnena.

Vad har du lärt, vad har du fått, vad har du tack vare dessa minnen och erfarenheter?

Reflektera en stund till slut över det faktum att smärta, kriser och misslyckande är en oundviklig del av livet och kommer så alltid att vara. När du känner dig redo kommer du tillbaka till rummet.

Skriv ner några reflektioner om det som kom upp under meditationen.