

MAMMA, PAPPA, JAG OCH FRIHETEN



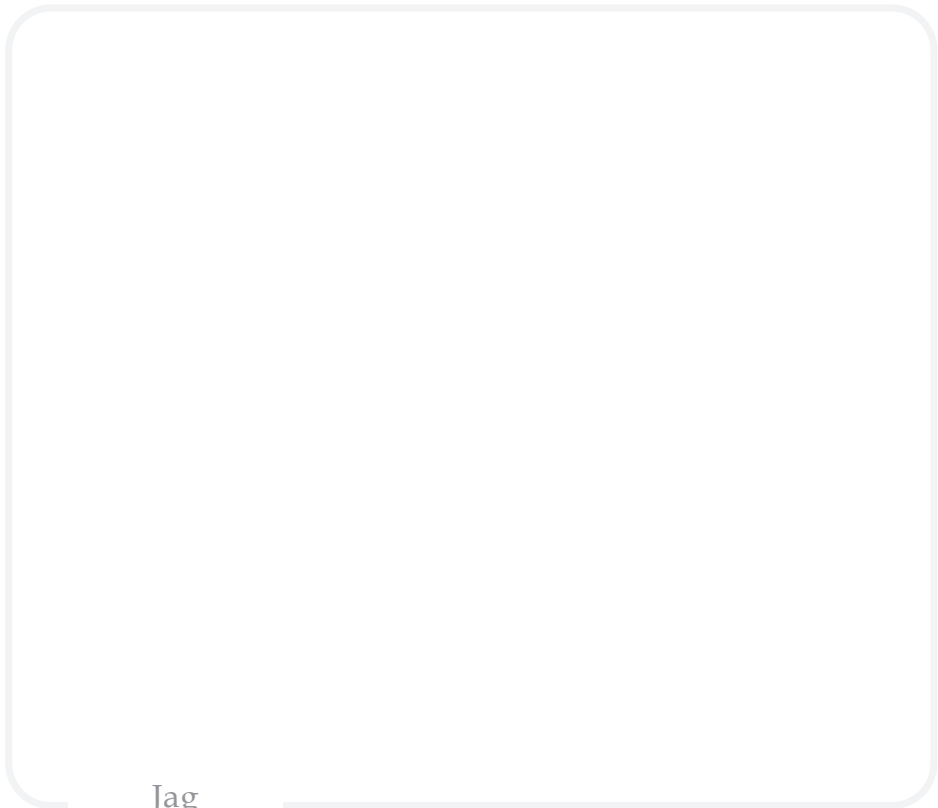
Gör denna övning fyra gånger utifrån de olika perspektiven mamma, pappa, dig själv och till sist med perspektivet frihet.

Slut ögonen. Rikta uppmärksamheten in mot kroppen och ta kontakt med din andning. Ta kontakt med ditt inre trygga rum, det som alltid är tillgängligt. Tona in på mamma, pappa, jag eller frihet för din inre syn – antingen dyker en bild upp spontant eller så kan du frammana en bild. När du har en bild eller symbol kom då tillbaka till rummet.

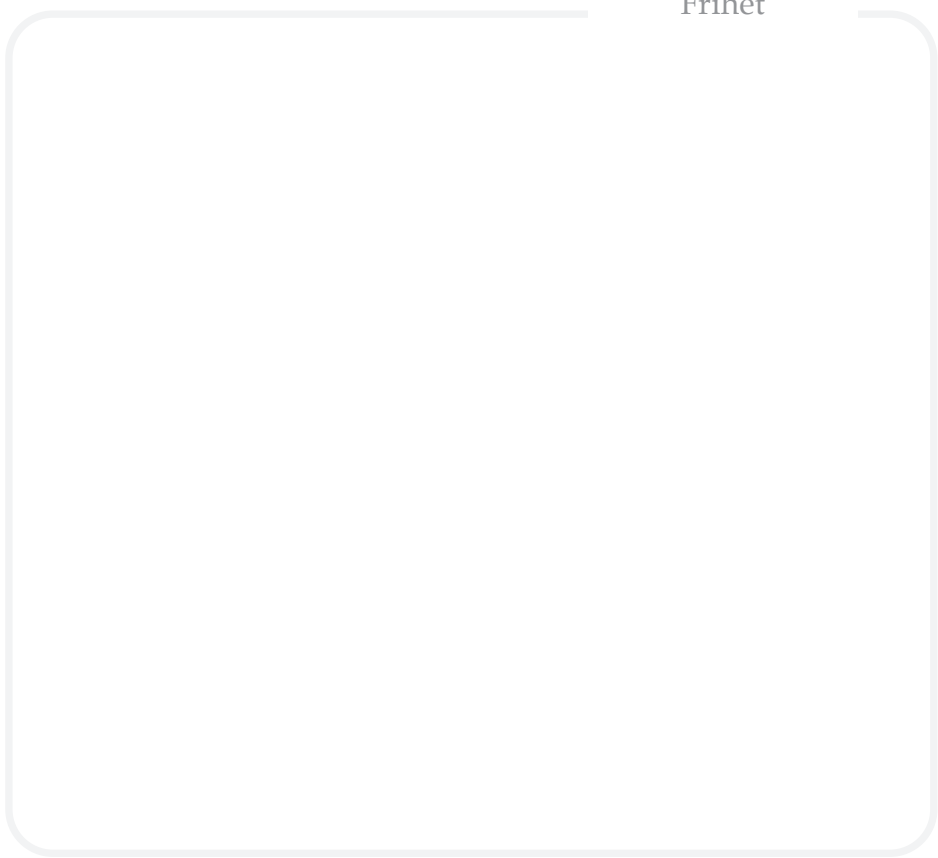
Rita bilden eller symbolen du fick. När du är färdig ta nästa perspektiv och lyssna på meditationen igen.

Mamma

Pappa



Jag _____



Frihet _____