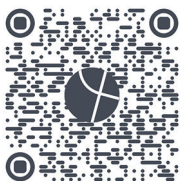


MÖTE MED DITT INRE BARN*



Slut dina ögon och ta några stillande andetag. Gå nu till en lugn plats inom dig och gör dig redo att möta dig själv som barn. Sitt eller ligg lugnt och stilla och skapa en fridfull plats inom dig där du och ditt inre barn kan mötas. Försäkra dig om att den här platsen är trygg och bekväm för er båda. Det kanske är ute i naturen där ni kan vara omgivna av träd och blommor, eller nära vatten eller berg. Eller kanske vill du skapa ett varmt och tryggt rum inomhus. Oavsett vilken plats du väljer, så låt den vara skön att vara på och låt även dofter och ljud vara behagliga. Medan du fortsätter att blunda så föreställer du dig att du och ditt inre barn är tillsammans på den här platsen. Sitt tillsammans, kanske håller du ditt barn i famnen, kanske sitter hen i ditt knä. Huvudsaken är att det känns bekvämt för er båda. Betrakta ditt barn, låt din blick möta barnets blick. Se hur hen är klädd. Håret, händerna, ansiktet. Vilket uttryck sänder barnets ansikte ut? Ta en stund och se på ditt barn med värme, acceptans och kärlek. I din egen takt kan du nu komma tillbaka till rummet.

Låt ditt inre barn rita sitt självporträtt med den icke-dominanta handen. Låt barnet rita på sitt sätt.

Självporträtt

A large, empty rounded rectangle with a light gray border, intended for drawing a self-portrait.

*) Fritt ur Frigör ditt inre barn av John Bradshaw