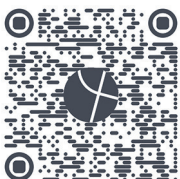


SKAPA EN INRE OMSORGSPERSON



Ta några djupa, avslappnande andetag. Känn efter så att din kroppshållning är avslappnad, men samtidigt utstrålar värdighet. Tillåt dig själv att ha ett vänligt ansiktsuttryck. Kanske med ett försiktigt leende. Som om du ville dig själv väl... Slut gärna ögonen. Se om du med både nyfikenhet och vänlighet kan fokusera på din andning. Känn hur bröst och mage lyfter sig när du andas in... och... sjunker ihop, när du andas ut. Kanske vill du lägga en hand på bröstet och magen för att känna detta tydligt? Var en stund med din andning. Lägg märke till din andning, utan att påverka den... Du kommer nu att få föreställa dig att du har ett antal egenskaper som är kopplade till medkänsla. Dessa är: Vishet, Styrka, Värme, Icke dömande och Acceptans. Fokusera på din önskan och vilja att utveckla dessa egenskaper hos dig själv... och att ha förmågan att kunna tänka, agera och känna utifrån ett förhållningssätt av självmedkänsla/omsorg? Föreställ dig att du är vis... Att du har en visdom som innebär att du förstår livets villor. Att det är så mycket som händer inom oss som inte är vårt fel. Att vi människor är komplexa. Tänk på hur din kroppshållning är? Ditt ansiktsuttryck? Hur din kropp utstrålar vishet. Stanna här en stund... När du är redo och har en upplevelse av din vishet – flytta över ditt fokus till att föreställa dig att du har styrka. En mognad och auktoritet... Utforska din kroppshållning. Känn att du sitter på ett sätt som återspeglar styrka. Hur är ditt ansiktsuttryck? Kom ihåg att du föreställer dig själv som en person som förstår dina egna och andras svårigheter och har en styrka som gör att du kan vara känslig och ha förmåga att tolerera svårigheter. Var i upplevelsen av styrka en stund. Flytta sen över ditt fokus till värme. En känsla av mjuk vänlighet. Föreställ dig att du är varm och vänlig. Skapa ett ansiktsuttryck som speglar vänlighet. Föreställ dig att du pratar med någon och att tonen på din röst är varm och att du agerar med vänlighet och värme gentemot personen.... När du är redo. Föreställ dig att du nu är icke-dömande. Att du är accepterande, nyfiken och tillåtande. Att du tar hand om dig. Föreställ dig att du vill göra allt för att hjälpa dig själv och andra att gå framåt och utvecklas. Håll kvar ditt ansiktsuttryck av värme och vänlighet. Fokusera på upplevelsen av att välja en väg som leder till utveckling och som utgår från medkänsla och acceptans. Stanna här en stund... Utforska och lek en stund med de olika egenskaperna: vishet, styrka, värme och acceptans... Gå in i dom. Kombinera dom. Föreställ dig hur du tänker, känner och agerar utifrån de olika egenskaperna. Vishet, styrka, värme och acceptans. Lägg märke till din kroppshållning och ditt ansiktsuttryck. Föreställ dig hur varje egenskap finns inom dig. Hur du blir visare, varmare, starkare och mer accepterande. När du känner dig redo, kan du ta några djupare andetag. Lägg märke till din kroppskontakt med golvet eller stolen, sträck lite på dig och öppna dina ögon.

Rita fyra bilder som symboliserar:
vishet, värme, styrka och acceptans

Vishet

Värme

Styrka

Acceptans

Skriv och reflektera

- Hur har du det just nu med de här kvaliteterna?

- Hur är det för dig att rikta de här kvaliteterna till dig själv och till ditt inre barn?
