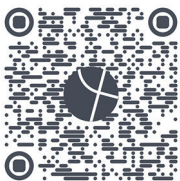


# TILLHÖRIGHET



*Ta kontakt med din andning och låt dig för varje utandning sjunka lite djupare in mot dig och mot din kropp. Lägga märke till känslan av din kropp just nu. Om du kan upptäcka spänningar i kroppen så tillåt dig att aktivt släppa på dem samtidigt som du lägger märke till själva känslan av när en spänning släpper. Lägga märke till känslan du har i din kropp just nu, kroppens tyngd mot stolen.*

*Bli medveten om vilka tankar du har just nu. Och bli medveten om vilka känslor du har just nu. Kanske kan du märka att de är två. En som längtar och en som vill hålla dig tillbaka.*

*Låt dig bli medveten om relationerna i de grupper du brukar befinna dig i just nu i livet. Gör bilden av dessa olika relationer och grupper tydlig och lägg märke till vilka ansikten det är som kommer till dig och vilka bilder det är som kommer till dig.*

*Välj nu en av grupperna du ingår i och som du vill ge extra uppmärksamhet en stund. Det kan vara din familj, din arbetsgrupp med kollegor, studiegrupp eller vänner.*

*När du valt en grupp. Föreställ dig då tydligt att du har gruppen samlad omkring dig. Se för ditt inre att gruppen möter dig med empati, värme, förståelse. Känn att du i mötet med gruppen tillåts vara fri att tänka och känna.*

*Lägg märke till känslan av frihet i kroppen, se framför dig hur du rör dig och påverkas när du är fri.*

*Se nu för ditt inre att du förmedlar till var och en i gruppen vad du tänker och känner och att var och en som du möter, möter dig med empati, värme, förståelse och lägger till någonting eget som handlar om igenkänning. Se framför dig att du möter var och en i gruppen och att du i varje möte blir fullkomligt fri att vara du, tänka dina tankar och känna dina känslor.*

*Se nu framför dig att även de andra i gruppen du har omkring dig blir lika fria att vara sig själva tillsammans. Hela gruppen ser och lyssnar på varandra med empati, värme, förståelse – möter varandra och lägger till något eget i varje möte som handlar om igenkänning. Lägga märke till hur varje kropp slappnar av när de blir helt fria att vara sig själva och hur varje kropp rör sig när de blir alldeles fria.*

*Och så föreställ dig att du tar hissen upp i ett utsiktstorn där du kan betrakta dig från håll och titta på både dig och gruppen.*

*Lägg märke till hur du har det där nere när du och hela gruppen är fri.*

*Använd nu din fantasi till att se framför dig vad du skulle kunna göra och åstadkomma tillsammans med den här gruppen. Om alla fick vara fria att tänka, känna och använda sina resurser fullt ut vad skulle ni då kunna göra?*

*Låt bilden få ta plats i hela din kropp samtidigt som du tar några djupa andetag och kommer tillbaka till rummet i din egen takt.*