



## **Arbete med en delpersonlighet**

Syfte: Lära känna delpersonligheter

### **Sedvanlig avslappning**

Välj en delpersonlighet som du redan är förtrogen med.

Föreställ dig att du befinner dig i en dal tillsammans med den här delpersonligheten. Ni upplever tillsammans omgivningen. Ni ser er omkring och på gräset, blommorna, träden och ett berg. Ägna lite tid åt att bli medveten om ljuden från naturen runtomkring – fåglarnas kvitter, vindens sus i lövverket och liknande.

Börja nu gå uppför berget tillsammans med din delpersonlighet. Allteftersom ni stiger uppåt kan du föreställa dig att ni ser alla slags scenerier, klättrar genom dungar och uppför berghällar, vandrar på vidsträckta ängar eller nära bråddjup. Håll känslan av att komma högre och högre upp levande, känn hur luften blir renare och mer stärkande och lyssna till den djupa tystnaden på höjderna.

Håll kontakten med din delpersonlighet under hela uppstigningen. Du får kanske se hur den går igenom små förändringar – t ex en skiftning i sinnestämning eller ansiktsuttryck eller klädsel – eller hur delpersonligheten kanske förändras helt och hållet och förvandlas till något annat.

När du når toppen låter du solen lysa på er båda och avslöja din delpersonlighets allra innersta väsen. Du får kanske se ännu en förvandling. När ni nått hit låter du delpersonligheten uttrycka sig och meddela sig med dig.