



## Huset

### Syfte: Identifiera delpersonligheter

#### Sedvanlig avslappning

Föreställ dig nu att du står på en väg... Du börjar långsamt gå vägen fram... Du går vägen fram medan du betraktar omgivningen i lugn och ro... Nu ser du hur en avtagsväg går in till höger... Det är en gata med flera hus på... Du svänger in på denna sidogata och går gatan fram... Längst ner på gatan ligger ett speciellt hus som du dras till... Gå fram och ställ dig framför porten och betrakta den... Detta är ditt hus, ditt eget hus och du öppnar sakta dörren och går in i huset... Du står på bottenvåningen och ser att det går en trappa upp till nästa våningsplan... Gå nu upp för trappan... Nu står du på andra våningen och ser att trappan fortsätter upp till ytterligare en våning... Gå upp för trappan nu... Nu är du på översta våningen i huset... Här möter du en person... Ta lite tid på dig att se dig om i rummet... lägg märke till vem du möter där uppe... Betrakta fönstren och gå fram till ett av dem och titta på utsikten... Lämna detta fönster och gå till ett annat i en annan del av rummet och titta ut... Lägg märke till hur rummet är inrett... och ta dig lite tid med den person du möter här uppe... Säg nu farväl till denna person och gå trappan ned till andra våningen...

Se dig omkring och lägg märke till hur rummet på detta våningsplan är inrett ... Betrakta fönstren och gå fram till ett av dem och titta på utsikten... Även här möter du någon... Ta en stund på dig att känna hur detta möte är... Säg nu farväl till personen i rummet och gå trappan ned till bottenvåningen... I bottenvåningen möter du nu en ny person... Ta lite tid på dig att känna in detta möte och lägg märke till hur det påverkar dig... Se hur rummet är inrett... Betrakta fönstren och gå fram till ett av dem och titta på utsikten... Säg farväl till personen här på bottenvåningen...

Fundera nu på var nedgången till källaren ligger... Nu går du ned i källaren... Lägg märke till hur källaren ser ut och är inredd... Se om du möter någon här... Om du möter någon hur påverkar dig detta möte?... Har du något att säga denna person?... Avsluta nu ditt besök i källaren och gå upp i själva huset igen... Nu är du uppe i huset igen... Alldeles strax ska du lämna ditt hus och du ska välja en av personerna du mött att följa med dig ut... Be denna person följa dig ut... Gå ut tillsammans och stäng dörren efter er... Gå gatan fram tills du åter kommer till det ställe där du började din vandring... Tacka din följeslagare och säg farväl... Kom tillbaka till rummet. Rita och skriv i din arbetsbok om ditt hus. Försök besvara följande frågor:

Hur såg huset ut?

Vad var det byggt av?

Färger, former och speciella detaljer?

Vem mötte du på översta våningen?

Hur kändes mötet?

Hur såg rummet, fönstren och utsikten ut?

Vem mötte du på mellanvåningen?

Hur kändes mötet?

Hur såg rummet, fönstren och utsikten ut?

Vem mötte du på nedersta våningen?

Hur kändes mötet?

Hur såg rummet, fönstren och utsikten ut?

Vem mötte du i källarvåningen?

Hur kändes mötet?

Hur såg källaren ut?

Vem följde dig ut?

Varför valde du denna person?

Hur kändes det att gå ut i sällskap med denna person?