



Trädet

Syfte: Vem är jag?

Blunda. Slappna av. Föreställ dig ett träd! Låt den bilden komma som kommer. Censurera inte. Titta på trädet i detalj! Ta god tid på dig!

Beskriv trädet för mig, medan jag antecknar och ställer några frågor. Hur är stammen? Bladverket? Grenarna? Finns avhuggna, skadade eller torra partier? Finns parasiter eller sjuka delar? Finns nya skott? Knoppar? Blommor? Frukter? Hur får trädet näring? Kolla noga!

Titta in i trädet och se om energin strömmar obehindrat. Finns det blockeringar någonstans? Var i så fall? Står trädet ensamt eller ihop med andra träd? Växer något på marken?

Finns fåglar eller andra djur? Hur är vädret? Vilken årstid är det? Vad känner du för det här trädet? Gömmer trädet något? Finns det en hemlighet? Måla trädet så detaljerat som möjligt! Processa!