



Psykosyntesprocessen

Syfte: Medvetandegöra mål och hinder

Sedvanlig avslappning

Observera nu tyst dina känslor och tankar. Låt dem vara där och låt också dessa vila.

Hitta nu ett lugnt ställe inom dig där du kan vara öppen, mottaglig och lugn, där du kan ta emot svar inifrån. Tillåt dig själv att stanna på det stället medan du begrundar den första frågan .

1. Fråga dig själv: Var befinner jag mig nu i mitt liv? Tillåt bilder, händelser, känslor, tankar att komma fram som svar... Observera dem bara... När du känner dig redo, hitta ett sätt att fånga svaret på papperet, i färger, former, symboler eller bilder. Öppna ögonen och börja rita.

När du är klar, lägg undan teckningen och slut ögonen igen, lugna ner din kropp, dina känslor och tankar. Sök upp ditt stilla, mottagliga ställe igen.

2. Nu frågar du dig själv: Hur vill jag att det ska vara i mitt liv? Observera igen och lita på de bilder, händelser, känslor och tankar som kommer fram. Hitta ett sätt som kan representera och återge dina svar på papper och börja rita.

När du är klar, lägg teckningen åt sidan och gå tillbaka till den lugna platsen inom dig.

3. Fråga dig själv: Vad är det som hindrar mig? Vad är det som håller mig tillbaka? Iakttag ditt svar och rita.

Lägg även denna teckning åt sidan och gå tillbaka till lugnet.

4. Fråga dig själv: Vad behöver jag utveckla, för att ta nästa steg och för att tränga igenom min blockering? Vilken kvalitet behöver jag utveckla i mitt liv? Ta dig nu tid att tillåta bilder, skeenden och känslor komma fram som svar.

Observera, lita på och rita vad som än kommer.

När du har slutat, se åter på alla fyra teckningarna och lägg märke till vad som än finns där. Du kanske vill skriva ner kommentarer till varje teckning, vad du kände och tänkte. Du kanske vill visa teckningarna för en vän eller mentor. Om någon av dem är speciellt meningsfull för dig, sätt upp den på väggen hemma hos dig så att den kan inspirera dig i fortsättningen.

Nu när du själv har haft möjlighet att utforska dessa frågor, låt oss titta på dem i termer av cykler i psykosyntesprocessen.