



Brevet från Självet

Syfte: Få kontakt med sitt Själv

Slut ögonen och fokusera ett tag på din andning. Bara lägg märke till andningen och hur det känns att andas in och andas ut - utan att försöka förändra den på något vis.

Ta nu och "följ med" andningen in i din kropp. När du vänder uppmärksamheten inåt, märker du någon känsla av avslappning och lugn någonstans i din kropp? I så fall ta och gå till de här ställena i kroppen och njut av känslan du har just nu.

Ta nu och se efter om det finns någon del av din kropp som känns spänd eller uppskruvad och låt i så fall känslorna av avslappning och lugn skölja över de här spända platserna i din kropp.

Om du behöver ändra ställning för att få det lite mer bekvämt så tillåt dig att göra det. Tillåt alla känslor av öppenhet, behaglighet och avslappning genomtränga alla celler och muskler.

Tankar kanske dyker upp nu när du fokuserar på dina känslor. Bara lägg märke till dem. Varsamt låt alla tankar och känslor av spändhet bytas ut mot avslappning och lugn.

Tillåt dig nu att föreställa dig, att du är den varelse som valde att bli född till det här livet, den som valde att ha just den här kroppen, de här känslorna, de här tankarna - som valde att vara den här personen i världen. Hur skulle det vara för dig om du kunde komma ihåg att du gjorde det valet? Låt dig själv flyta tillbaka till det ögonblicket och på nytt komma i kontakt med anledningen eller syftet som tog dig hit till den här världen. Tillåt dig att känna kärlek för just den här formen du valde .

Inkludera all den kärlek och visdom och tydlighet som är din rättighet och känn att du har rätt till dem så tydligt som du kan.

Från den här platsen av medkänsla och total självacceptans, titta på den där personen som sitter här idag, och reflektera lite över alla vägskalet och val som har gjort den här personen till vad hon eller han är idag, och som har fört den här personen hit, till den här platsen och till det här ögonblicket.

Finns det något du vill säga, någonting som du behöver påminna den här personen om?

Skriv nu ett brev till den här personen som du valt att vara i den här världen, och säg det som behöver sägas.

När du är klar med brevet, stoppa det i ett kuvert och adressera det till dig själv. Ge brevet till en vän att posta till dig vid ett senare tillfälle när vännen känner att det är rätt att göra det. Det kommer att komma till dig vid en tidpunkt då du behöver läsa de här orden och kommer då att vara öppen för dess budskap.

Ta nu och skriv i din psykosyntesbok om din upplevelse av den här övningen. Hur var ditt brev? Verkade det klokt och vist eller vardagligt? Kunde du titta på din personlighet från ett djupare och bredare perspektiv? Om inte, vad kom i vägen för det? Fick du någon ledtråd till hur du kan ta kontakt med ditt högre jag.