

TES- OCH ANTITESPROMENAD

Du kan göra den här övningen själv eller om du vill så kan du börja med att se filmen på föregående sida så blir det tydligare hur det går till.

Föreställ dig att du placerar ut din tes och antites i rummet. Kanske är det några meter emellan dem, kanske mer. Börja med att ställa dig där du tycker att du befinner dig oftast mellan dina två yttersta positioner. Stå där och titta en stund på respektive position. Börja med att gå till den plats som du oftast brukar inta. Hur känns det att gå ditåt? Hur känns det att stå där?

Gå tillbaka till där du började. Gå nu till den plats som symboliserar det som är svårare för dig. Hur känns det att gå ditåt? Hur känns det att stå där?

Gå tillbaka där du började. Hur var det att gå åt de olika hållen? Skulle du vilja vara närmare någon av positionerna oftare?

Gå nu en bit ifrån linjen, ställ dig så det nästan blir en liksidig triangel. Betrakta härifrån din linje och dess yttersta positioner. Bli medveten om att du härifrån kan välja hur du vill röra dig i livet. Hur känns det?

Gå nu till den position som du tycker är svårast. Ställ dig vid änden och titta framåt. Om du vill, ta ett kliv utanför linjen och upplev hur det skulle vara om du kunde vara ännu mer av det här.

Gå tillbaka till där du började mellan positionerna. Gå nu till den position som du tycker är enklast. Ställ dig vid änden och titta framåt. Om du vill, ta ett kliv utanför linjen och upplev hur det skulle vara om du kunde vara ännu mer av det här.

Gå tillbaka där du började mellan positionerna. Skriv ner dina reflektioner.
