**Gratulerer! (Å møte meg selv som 90-åring)**

(Manualen s 115-117, norsk)

Sett deg behagelig på stolen. Sitt gjerne et lite stykke ut på stolen slik at føttene når bakken og slik at ryggen ikke hviler mot ryggstøtten. La kroppen hvile i seg selv. Sitt behagelig med rak, men likevel avslappet rygg.

Bli oppmerksom på hvor du befinner deg akkurat nå. Lukk varsomt øynene dine. Kjenn at du er helt nærværende i din kropp. Bli bevisst på føttenes berøring mot bakken, setets berøring mo stolen, armenes berøring mot beina.

Bli oppmerskom på hva du kjenner akkurat nå i din kropp og i din bevissthet. Hva slags fornemmelser eller følelser har du i kroppen? Hvor sitter de? Hvilke tanker passerer i din bevissthet?

Tillat deg å kjenne alt slik du kjenner det akkurat nå i dette øyeblikket.

Rett nå ditt bevisste fokus på pusten din. Se hvordan pusten kommer inn i din kropp og deretter forlater din kropp. Ikke forandre på hvordan du puster. Bare legg merke til hvordan du puster. Følg pusten, åndetak for åndetak. Øyeblikk for øyeblikk.

(La deltagerne følge pusten i ca 40 sekunder)

Tillat deg å kjenne alt som du kjenner det akkurat nå i dette øyeblikket. Det her er en øvelse som iblant vekker sterke følelser og iblant tårer. Uansett hva som dukker opp så er det helt oK og alle følelser rommes i dette rommet, så se om du i så fall kan åpne opp og gi plass til alle følelser.

Forestill deg nå at du på mirakuløst vis har lykkes å reise fram i tiden og bli deg selv når du er 90 år. Se hvor du er. Er du i et rom? Er du ute? Bestem hvor du vil at det skal se ut der du er. Forestill deg at du er der, plasser deg virkelig der.

(Kort pause)

Du kommer snart til å få besøk av tre venner eller slektninger som har betydd eller betyr mye for deg. I denne fremtiden lever alle,s å hvems om helst kan komme, til og med personer som allerede er døde eller personer som kanskje ikke kommer til å leve når du er 90 år. Bestem deg nå for hva du vil at disse menneskene, som er viktige i ditt liv, skal huske deg for.

La den første av de tre personene komme frem til deg. Hva vil du at denne personen skal si om deg som venn, partner, sønn/datter eller arbeidskamerat? Forestill deg at personen sier det. Vær modig nå og forestill deg at denne personen sier akkurat det du mest av alt ønsker at han eller hun skulle sagt om du kunne velge helt fritt. Legg deg på minnet hva denne personen sier.

Nå vil jeg at du gjør det samme med en person til. Bestem hvem du vil skal komme frem til deg. Hva vil du at denne personen skal si til deg? Hva vil du at personen skal si til deg om deg? Hvordan var du som person? Hva har ditt liv handlet om? Selv om du ikke synes at du lever opp til det du ønsker at de skal si, la dem si det likevel. Ikke hold noe tilbake. Gjør bare en mental notering om hva de sier mens du lytter.

Nå kan du la en tredje og siste person komme fram til deg. Bestem hvem du vil skal komme frem til deg. Hva vil du at denne personen skal si til deg? Hva vil du at den her tredje og siste personen skal si til deg om deg? Hvordan var du som person? Hva har ditt liv handlet om? Som sagt, selv om du ikke synes at du har levd opp til det du ønsker at de skal si, la dem likevel få si det. Ikke hold noe tilbake. Gjør bare en mental notering om hva de sier mens du lytter.

Øvelsen begynner å nærme seg slutten. Om en liten stund kommer jeg til å be deg åpne øynene. Når du kjenner deg klar, vil jeg at du tar noen minutter for å skrive ned i ditt arbeidsmateriale hva du ønsker at disse tre viktigste personene i ditt liv skulle sagt til deg der du var som 90-åring. Ingen kommer noengang til å trenge å se hva du har skrevet, så vær fullstendig ærlig med hva du skriver. Når du er ferdig med dette, så kan du reflektere over om du kan omsette dette som ble sagt til livsretninger som du vil ha med i ditt Livskompass.

Det beste er å jobbe helt stille slik at du kan konsentrere deg. Dessuten er det her noe som bare angår deg.

Kjenn at du er helt nærværende i rommet, at du er helt nærværende i din kropp.

Åpne nå øynene og strekk litt på deg om du vil.

(La deltagerne jobb videre i stillhet i ytterligere ca åtte minutter)