Hitta din omsorgsfulla röst.

PLING

Du sitter nu på en stol. Se dig om i rummet där du sitter…. Sitt med en rak men ändå avslappnad rygg….. Slut varsamt dina ögon.

Känn fötternas beröring mot golvet…….

Känn kroppens beröring mot golvet…….

Lägg märke till dina andetag som liksom vågor sköljer in och ut genom kroppen……….. (två andetags paus)

Föreställ dig nu en person som lätt väcker dina varma känslor … Det kan vara ett barn, en familjemedlem, en vän, bekant eller någon annan….. (Fyra andetag paus).

Undersök om det är så att du känner att även om den här personen gjorde ett misstag så skulle du fortfarande älska henne eller honom….. (Fyra andetag paus)

Föreställ dig nu att den här personen känner att den inte duger och räcker till, att han eller hon har negativa och självkritiska tankar………….. Vilka tankar och känslor väcks i dig? ………….Vad känner du gentemot den här personen? …………………..Tillåt dig att känna din omsorg om den här personen i din kropp. ……kanske känner du en varm känsla i bröstkorgen…(fyra andetag paus) …

Du kan nu släppa den här bilden och låta bilden blekna.

Du ska nu träffa en annan person. Det kan vara en verklig eller en mytisk person, ett helgon eller bara en kraft som finns. Personen eller kraften representerar fullständig acceptans och värme…….. Du kan börja med att undersöka om det finns en verklig person som utstrålar detta. Det kan vara en mor- eller farförälder, en släkting, en lärare eller en bekant du hade när du var yngre. Det kan vara din partner, vän eller ett barn – det kan till och med vara ett djur……(fyra andetag paus)…..

Se om du kan göra bilden av den här individen eller kraften ännu tydligare. Kan du se ansiktet eller varma, omsorgsfulla ögon? Kan du se hur den här personen eller kraften visar fullständig acceptans och värme gentemot dig?

* Den här personen accepterar dig oavsett vad som händer, oavsett vad du tänker eller känner om dig själv………(fyra andetags paus)…..
* Tillåt personen eller kraften att fortsätta att se på dig med varm blick…... Vad behöver du göra för att tillåta dig att bli sedd precis som du är….. (tre andetags paus)
* Du kan nu släppa bilden av den här personen eller kraften. Låt bilden blekna, men behåll själva känslan av omsorg som du känner i kroppen…..(tre andetags paus)
* . Undersök om du nu kan rikta den här omsorgen mot dig själv…...(tre andetags paus)….. Ibland kan det vara hjälpsamt att föreställa sig själv som litet barn……. (fyra andetags paus)…..
* När du känner dig redo kan du i din egen takt komma tillbaka till rummet och öppna ögonen.