



Övning: Mental övning i det sårbara barnets mode

Andas djupt och lugnt.

Lyssna på vilken känsla du har.

Lyssna på var den känns i kroppen.

Låt känslan och den kroppsliga känningen bara vara.

Lyssna på känslan. Vad ligger till grund för känslan?

Hur mår det sårbara barnet? Är hen rädd? Besviken? Ledsen? Hjämlös? Eller ensam? Eller något annat?

Föreställ dig en skyddande cirkel runt dig, genom vilken ingenting kan passera som du inte vill ha nära dig. Du får hålla hotfulla saker utanför.

Föreställ dig att det finns varm luft inuti cirkeln – som solsken som omger dig. Det är all den kärlek och annat gott du har stött på i ditt liv. Alla accepterande ord, blickar och medkännande gester. Det är den kärlek du får rikta mot dig själv.

Acceptera det lilla barnets närvaro i din kropp. Det har sina skäl, och hen är inte där utan anledning. Du behöver inte vara något annat än du är. Omge det lilla barnet med varm luft – kärlek.

Låt barnet vara ifred. Ta hand om hen så mycket du kan. Acceptera hur mycket du kan ge barnet just nu.

Du kan fortsätta med denna övning så länge det känns bra.
