



## Anpassningsövning

---

Föreställ dig själv på din skyddsplats.

Är den vid andras fötter? Är du hopprullad? Ger du efter för andras önskemål och vilja?

Sårbarheten i dig har behövt detta skydd. Den har inte haft några andra medel.

Den är inte felaktig. Den har bara inte haft tillräckligt med stöd och ingen som gett den tillräckligt med trygghet i den miljö den befunnit sig i.

Föreställ dig själv omgiven av en grupp trygga, starka individer. Det är de personer som har varit trygga för dig. De kan också vara de personer du behövt vid din sida.

Om någon säger något sårande till dig eller behandlar dig illa, tar de dig i händerna och ställer sig bredvid dig.

De tar tag i den här personen och står i hens väg. De motsätter sig personen.

De är som en mur som ingen kan ta sig över.

De accepterar dig precis som du är.

De ser dina tankar, åsikter, önskemål och behov som värdefulla.

Du får vara sårbar. Du får vara rädd. Du får behöva så mycket trygghet och stöd som du gör. Du får vara precis den du är. Du är bra och värdefull när du är sårbar.

---