



Skyddande övning

Föreställ dig själv på din skyddsplats.

Är det en mur? Är det is eller dimma runt dig?

Eller är du bara långt ifrån andra? Kanske på en ö?

Sårbarheten i dig har behövt detta. Det har varit ett nödvändigt skydd. Du kan acceptera det. Det kommer att avta när du är tillräckligt trygg.

Nu ser du hur solljus börjar komma in i ditt skydd. Det är acceptansen och kärleken du har upplevt under hela ditt liv. Den har alla små godkännande gester och ansiktsuttryck.

Det är acceptansen du får rikta mot dig själv.

Det är den omtanke jag vill rikta mot dig.

Lägg märke till hur solljuset smälter isen eller dimman runt dig. Det bygger en bro.

Samtidigt känner du hur du får kontakt med andra. Du är accepterad. Solljuset stannar runt dig och värmer dig. Det bygger ett skydd på din hud så att du kan komma närmare andra.
