



## Mielikuvaharjoitus haavoittuvan lapsen moodista

---

Hengitä syvään ja rauhallisesti.

Kuuntele, mikä tunne sinulla on.

Kuuntele, missä kohtaa kehoa se tuntuu.

Anna tunteen ja kehollisen olon olla.

Kuuntele tunnetta. Mitä tunteen pohjalla on?

Miltä haavoittuvasta lapsesta tuntuu? Onko hän peloissaan? Pettynyt? Surullinen? Avuton? Tai yksinäinen? Tai jotain muuta?

Kuvittele ympärillesi suojaava kehä, jonka läpi ei pääse mikään, minkä et halua tulevan lähelle. Saat pitää uhkaavat asiat ulkopuolella.

Ajattele, että kehän sisällä on lämmintä ilmaa – kuin auringonpaistetta, joka ympäröi sinut. Siinä on kaikki rakkaus ja muu hyvä, jonka olet elämäsi aikana kohdannut. Kaikki hyväksyvät sanat, katseet ja myötätuntoiset eleet. Siinä on rakkautta, jonka saat kohdistaa itseesi.

Hyväksy pienen lapsen olo kehossasi. Sille on syynsä, eikä se ole siellä turhaan. Sinun ei tarvitse olla mitään muuta kuin olet. Ympäröi pienen lapsen olo lämpimällä ilmalla – rakkaudella.

Anna lapsen olla rauhassa. Helli häntä sen verran kuin pystyt. Hyväksy se, kuinka paljon pystyt tässä hetkessä hänelle antamaan.

Voit jatkaa tätä harjoitusta niin kauan kuin sinusta tuntuu hyvältä.

---