



Suojakuplaharjoitus

Ota hyvä asento, ja sulje silmäsi. Hengitä syvään.

Tunnustele kiukuntunnetta, jonka tavoitat jostakin sinua painavasta asiasta. Kuuntele, missä kohtaa kehoa se tuntuu.

Kuvittele ympärillesi suojaava kupla, jonka sisään ei kukaan näe. Olet sen sisällä piilossa.

Anna kiukun tulla esiin ja tuntua kehossasi.

Kuvittele, että kiukku virtaa käsiesi kautta sormenpäihisi ja siitä suojakuplan sisälle. Kuvittele kiukku ilotulituksina suojakuplan sisällä. Katso, mitä värejä siinä on ja miten se räiskähtelee.

Anna kiukun ilmaista itseään rauhassa. Kukaan ei näe sinua tämän kuplan sisällä.

Kiukku ei vahingoita ketään, eikä se ole vaarallista. Siinä ei ole mitään noloa tai väärää. Saat antaa sen tulla ja räiskyä. Vihaisuus on meissä kaikissa oleva normaali ja inhimillinen tunne.

Voit kokea iloa siitä, että sinussa on tämä kyky olla vihainen ja saat nauttia ilotulituksesta.

Suuttuminen on voimaa sinussa, ja se on kertomassa sinulle jotakin viestiä. Se on tarpeellinen tunne.

Haluan sanoa sinulle vihainen lapsi:

Haluan olla sinua varten. Kiukku ei ole vaarallista.

Sinä olet tärkeä ja arvokas. Olet tärkeä ja arvokas myös vihaisena.

Saat olla vihainen. Suuttumuksellesi on olemassa syy.

Haluan ymmärtää sen syyn kanssasi.

Onko päällimmäisen tunteen pohjalla jokin muu tunne?

Tunnistatko jonkin haavoittuvuudentunteen?

Onko suuttumuksen pohjalla tunne, että sinut on jätetty huomiotta? Että sinut on sivuutettu? Tai sinua on satutettu?



Onko sen pohjalla yksinäisyyden, avuttomuuden, riittämättömyyden tai satutetuksi tulemisen tunnetta? Tai muuta haavoittuvuuden tunnetta?

Haluan sanoa sinulle haavoittuva lapsi:

Haluan olla sinun puolellasi. Olet turvassa täällä suojakuplan sisällä. Kukaan ei näe sinua. Eikä mikään haavoittava tule suojakuplan sisälle.

Olen pahoillani, että sinuun sattuu. Haavoittuvuudessa ei ole mitään väärää. Sinä saat olla tarvitseva.

Anna nyt suojakuplan täyttyä lämpimällä ilmalla, auringonpaisteella. Tämä on sitä hyväksyntää ja rakkautta, jota olet elämäsi aikana kokenut eri ihmisten kanssa. Siinä on hyväksyviä eleitä ja ilmeitä sekä yhteyden kokemusta.

Saat kohdistaa itseesi hyväksyntää ja rakkautta. Haluan välittää sinulle myötätuntoa.

Kuuntele, tuntuuko haavoittuvuus jossain kohtaa kehoa? Hyväksy haavoittuvuus. Se saa olla siinä, mutta ohjaa lämmintä ilmaa sitä kohti.

Saat antaa haavoittuvuuden olla. Mutta saat samaan aikaan hoitaa sitä. Hengitä syvään, ja ohjaa lämmintä ilmaa kehollesi haavoittuviin kohtiin.

Jatka tätä sen aikaa, kun sinusta tuntuu hyvältä.
