

AVSLUT AV ETT ÅR, STARTEN PÅ ETT NYTT.

Vad tar du med dig från året som gått? Från de senaste tio åren? Vilka är dina intentioner för nästa och för kommande år? Här är en anpassad version av meditationen "Reflektiv & Receptiv Meditation", ett av verktygen vi använder i våra utbildningar.

INSTRUKTIONER

Hitta en plats där du kan arbeta ostört i 30-45 minuter.

Övningen består av två delar, en bakåtblickande och en framåtblickande.

De delarna består i sin tur av två moment: ett *reflekterande*, där vi arbetar utifrån vårt medvetna och mellersta omedvetna och ett *receptivt* moment där vi bjuder in ett mer intuitivt perspektiv från vårt övre omedvetna. (Begreppen kommer från psykosyntesens modeller, du behöver inte vara bekant med begreppen för att göra övningen).

STEG 1: TILLBAKABLICK

REFLEKTERANDE MEDITATION

Med papper och penna, skriv "2019" i mitten och skapa en mindmap med tankar om året som gått. Några frågor för inspiration:

- Vilka är de fem upplevelser under året som jag är mest tacksam för?
- Vad har varit prövande?
- Vad har jag lärt mig?
- Vad har jag bidragit med?
- Vilka relationer har jag stärkt/utvecklat?

Om du vill kan du även göra en motsvarande sida med hela det senaste årtiondet.

RECEPTIV MEDITATION

Du behöver papper och penna eller krita, gärna med färger.

På det sätt som passar dig, stilla dig själv, slut ögonen och vänd uppmärksamheten inåt. Föreställ dig nu att du står på en öppen, stilla plats, där du kan vara så mycket dig själv som möjligt. Kanske har du en verklig plats, kanske är det mer en bild i ditt inre. Kanske är den bekant, kanske ny.

Föreställ dig att du står på den platsen och håller i en korg. Korgen är löst flätad, den släpper igenom ljus. Tänk dig att du lägger alla de ord som du just skrivit, alla de tankar du just tänkt i korgen och lyfter upp den, över ditt huvud. Föreställ dig att ljuset strömmar genom korgen, genom dina ord och tankar och in i dig.

Om du nu skulle bjuda in en symbol, en bild eller ett ord som fångar essensen av ditt senaste år, vad skulle det vara? Om du vill gör du samma sak för det senaste årtiondet.

Öppna ögonen och fånga din symbol, bild eller ditt ord på papper.

DEL 2: FRAMÅTBlick

REFLEKTERANDE MEDITATION

Med papper och penna, skriv "2020" i mitten och skapa en mindmap med tankar om året som kommer. Några frågor för inspiration:

- Vad vill jag göra mer plats för under det kommande året?
- Vad längtar jag efter?
- Vilka rädslor eller hindrande föreställningar behöver jag övervinna?
- Vad vill jag lära mig?
- Vad vill jag bidra med till andra och till världen?

Om du vill kan du även göra en motsvarande sida för det kommande årtiondet.

RECEPTIV MEDITATION

Du behöver papper och penna eller kriter, gärna med färger.

Igen, stilla dig själv, slut ögonen och vänd uppmärksamheten inåt.

Återigen, föreställ dig att du håller i en korg. Korgen är löst flätad, den släpper igenom ljus. Tänk dig att du lägger alla de ord som du just skrivit, alla de tankar du just tänkt i korgen och lyfter upp den, över ditt huvud. Föreställ dig att ljuset strömmar genom korgen, genom dina ord och tankar och in i dig.

Om du nu skulle bjuda in en symbol, en bild eller ett ord som fångar *essensen* av dina intentioner för det kommande året, vad skulle det vara? Om du vill gör du samma sak för det kommande årtiondet.

Öppna ögonen och fånga din symbol, bild eller ditt ord på papper.

AVSLUTNING

Dela gärna med någon, eller skriv några anteckningar som du kan spara!