

Visualisering af din compassionate anden

Sæt dig godt til rette. Bemærk dit åndedræt.....

Hvis du kan, så sæt et venligt ansigtsudtryk eller et lille smil.

Når du er klar, så gå i gang med at forestille dig eller fornemme din Compassionate Anden.

Hvordan ser din Compassionate Anden ud? Er den et Menneske? Et Dyr? Et stykke natur? Eller noget helt Andet?

Hvordan forestiller du dig ansigtsudtrykket (hvis der er et ansigt)?

Hvordan forestiller du dig at din Compassionate Anden lyder? Hvis den har en stemme - Er den så stærk, omsorgsfuld, varm, dyb...?

Hvordan forestiller du dig at din Compassionate Anden relaterer til dig? Hvad ville hjælpe dig til at mærke dens omsorgsfuldhed for dig?

Hvordan forestiller du dig at du relaterer til din Compassionate Anden?

Sid nu et øjeblik og saml de egenskaber ved din Compassionate Anden, som du nu har forsøgt at forestille dig. Se din Compassionate Anden for dig som en helhed.

Tillad nu at visualiseringen fader ud og brug lidt tid på at komme tilbage til dit beroligende åndedræt og her hvor du er.