ROSEN

Sätt dig nu bekvämt tillrätta på stolen
Ha båda fötterna i marken
Armarna låter du vila på armstöden, eller låter du dem vila i ditt knä.
Du kan välja mellan att blunda,
eller att fästa blicken på något som inte är alltför distraherande.
Tag nu tre djupa andetag…

Föreställ dig nu en rosenknopp.
Den kan vara nära eller långt borta.
Färgen på rosen bestämmer du själv, den kan vara röd, rosa, gul eller vit…
Kanske har den taggar
Kanske har den blad.
Föreställ dig nu hur rosenknoppen sakta slår ut, blad för blad.
Kanske har den daggdroppar på bladen.
Kanske känner du hur rosen doftar.

Observera nu rosen en stund.

Ta nu en sista titt på rosen, och om du vill, kan du bevara den i ditt inre.

Nu tar du tre djupa andetag, rör på dig lite, och så kommer du sakta, i din egen takt tillbaka till rummet.

GRINDEN

Sätt dig nu bekvämt tillrätta på stolen
Ha båda fötterna i marken
Armarna låter du vila på armstöden, eller låter du dem vila i ditt knä.
Du kan välja mellan att blunda,
eller att fästa blicken på något som inte är alltför distraherande.
Tag nu tre djupa andetag.....

Tänk dig nu att du går på en skogsstig. Du kommer fram till en grind. Grinden kan vara låg eller hög, gjord i trä eller i metall. Man kan se genom den, eller det kan vara en tät grind. Det viktiga är att det är din grind. Använd nu en stund till at se efter hur just din grind ser ut.

Nu ser du ett handtag på grinden. Du öppnar den, går in och stänger grinden noga efter dig. Du vet att ingen annan kan komma in genom grinden utan din tillåtelse. Så fortsätter du att gå framåt på skogsstigen. Ta dig lite tid att känna efter hur marken känns under dina fötter. Se dig omkring. Se hur det ser ut utmed din stig.
Nu kommer du fram till en glänta. Se dig omkring hur det ser ut just i din glänta. Leta efter en plats att sätta dig på. Sitt nu här ett tag och se dig omkring. Notera vad du ser, vad du hör och om du kan känna några lukter.

Se dig nu om igen. Kom ihåg bilden av din glänta. Res dig nu upp, och börja sakta gå tillbaka utmed din stig. Gå tills du kommer fram till din grind. Lägg handen på handtaget, öppna och gå ut och stäng grinden noga efter dig. Kom ihåg att ingen annan kan komma in förutom du själv. Så fortsätter du att gå framåt längs stigen bort från grinden.

Nu tar du tre djupa andetag, rör på dig lite, och så kommer du sakta, i din egen takt tillbaka till rummet.

HAVET

Sätt dig nu bekvämt tillrätta på stolen
Ha båda fötterna i marken
Armarna låter du vila på armstöden, eller låter du dem vila i ditt knä.
Du kan välja mellan att blunda,
eller att fästa blicken på något som inte är alltför distraherande.
Tag nu tre djupa andetag…

Tänk dig nu att du står på en klippa och tittar ut. Havet ligger spegelblankt framför dig och solen värmer din kropp. Känn att du står fast förankrad på klippan med dina fötter. Nu börjar det blåsa lite grann, och det kommer in moln över himlen. Men du står fast förankrad på klippan.

Molnen täcker nu solen och det blåser mer och mer. Vågorna rullar in från havet, och de blir högre och högre, men du står kvar, fast förankrad vid klippan.

Nu är det full storm. Vågorna slår mott klippan, och du får saltvattensstänk över dig. Stormen tar tag i dig, men du står kvar, fast förankrad vid din klippa.

Nu äntligen börjar stormen avta. Vågorna lägger sig och havet blir lugnare. Molnen på himlen drar bort och du kan se solen igen. Du står kvar på din klippa ett tag och torkar upp. Du värmer dig i solen och ser åter ut över det spegelblanka havet.

Nu tar du tre djupa andetag, rör på dig lite, och så kommer du sakta, i din egen takt tillbaka till rummet.

TRÄDET

Sätt dig nu bekvämt tillrätta på stolen
Ha båda fötterna i marken
Armarna låter du vila på armstöden, eller låter du dem vila i ditt knä.
Du kan välja mellan att blunda,
eller att fästa blicken på något som inte är alltför distraherande.
Tag nu tre djupa andetag.....

Tänk dig nu att du är ett träd. Vilket som helst. Du står ute på ett fält.
Känn hur dina rötter växer sig starka från fötterna nedåt i marken.
Rötterna förankrar sig i jorden, och du står stadigt.

Nu börjar moln hopa sig över dig och det börjar blåsa. Blåsten ökar och ökar. Nu börjar det regna, men du står kvar.
Efter ett tag är det full storm med åska och blixtar, men du står kvar fast förankrad med rötterna i jorden. Vinden viner i dina grenar och du vajar hit och dit, men du står kvar på din plats.. Hela tiden är du fast förankrad i jorden..

Nu äntligen börjar vinden att mojna, regent upphör. Molnen skingrar sig och solen tittar fram mellan molnen. Nu står du ett tag i solen medan du värmer dig och torkar upp.

Nu tar du tre djupa andetag, rör på dig lite, och så kommer du sakta, i din egen takt tillbaka till rummet.