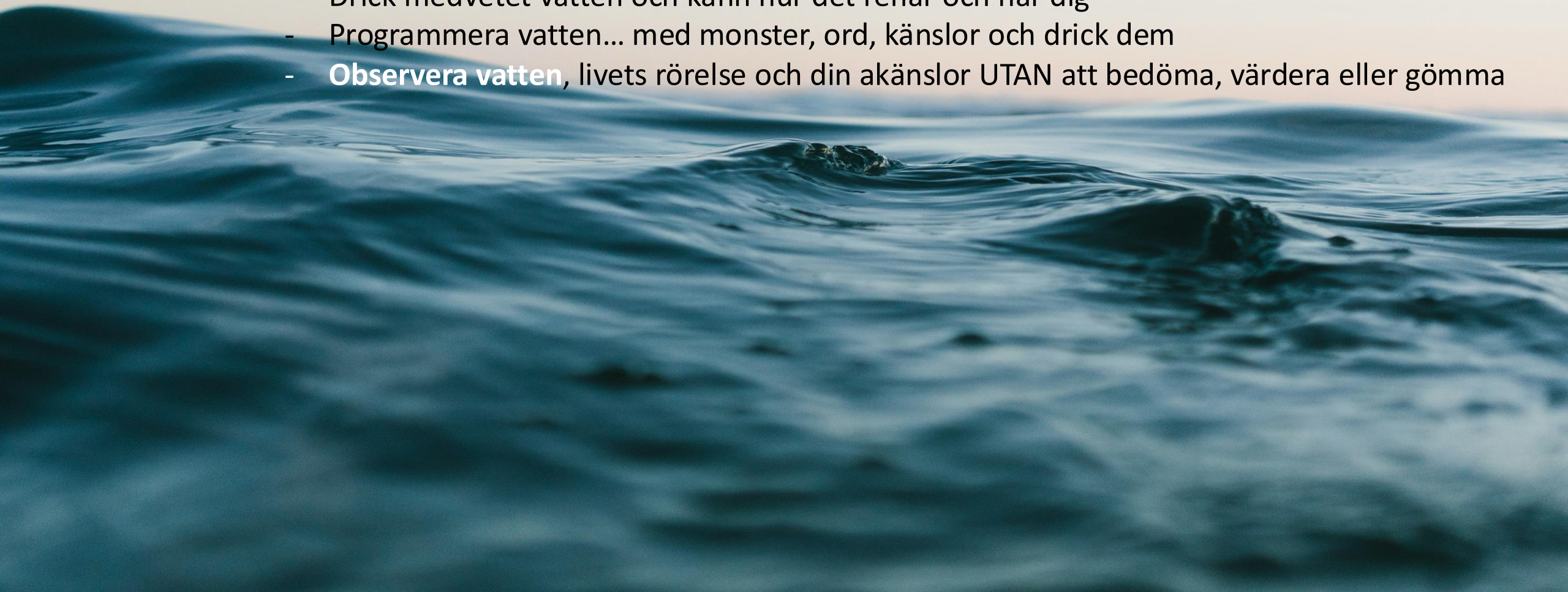


Lev MED vattnet

Låt vattnet hela, rena och bistå dig kommande vecka.

- Duscha medvetet och KÄNN hur vattnet helar och renar dig
- Tvätta medvetet händerna i vatten och känn hur det håller dig
- Drick medvetet vatten och känn hur det renar och när dig
- Programmera vatten... med monster, ord, känslor och drick dem
- **Observera vatten**, livets rörelse och din akänslor UTAN att bedöma, värdera eller gömma



Vattenceremoni

Börja med att svara på frågorna nedan och plocka sedan organiska föremål som symboliserar dina svar på frågorna nedan (du kan t ex samla blommor och växter och göra en krans av allt det du finner ELLER samla lösa organiska föremål) och ge dem till vatten, en sjö, en back, ett hav... betrakta vad som sker i vattnet och låt vattnet tala till dig. Kanske doppa fötter, händer, ta ett bad... Låt vattnet hela och läka din relation till dig och dina känslor. Betrakta vad som sker (eller inte sker) med föremålen (eller kransen) i vattnet och låt vattnet och det som sker tala till dig. Återvänd gärna dagligen till platsen vid vattnet och låt vattnet fortsätta bära budskap till dig (sannolikt är inte dina föremål kvar så länge)

- Vilka känslor är du trygg med?
- Vilka känslor fastnar du i?
- Vilka känslor undviker du?
- Vilka känslor trycker du ner?
- Hur kan du bejaka DIG och det du
Känner, bortom tankar och dömande?