

Tvoja osebna vremenska slika (po cangura.com)

Navodila: »Udobno se namesti, zapri ali pripri oči in si vzemi čas, da določiš, kako se trenutno počutiš. Kakšno je vreme znotraj tebe? Se počutiš sproščeno in znotraj tebe sije sonce? Ali pa je tvoje počutje deževno in oblačno? Morda besni nevihta? Kaj lahko opaziš?

Brez posebnega razmišljanja opiši vremensko sliko, ki najbolje predstavlja tvoja trenutna čustva. Ko ugotoviš, kako se trenutno počutiš, pusti temu trenutku, da traja ... takšen, kot je .. ni treba, da delaš ali se počutiš drugače. Tudi vremena ne moremo spremeniti, kajne?



Ostani blizu temu trenutku. Usmeri svojo prijateljsko in radovedno pozornost k oblakom, jasnemu nebu ali besneči nevihti. Tako je v tem trenutku prav. Kakor ne moreš spremeniti vremena, tudi ne moreš spremeniti svojega razpoloženja. Kasneje bo vreme popolnoma drugačno, vendar pa je trenutno takšno, kakršno je. In tako je prav. Razpoloženje se spreminja. In se razkadi. Ničesar ti ni treba storiti. Kakšno olajšanje!«