



Mukautujan harjoitus

Kuvittele itsesi suojautumispaikassasi.

Onko se muiden jalkojen juuressa? Oletko käpertyneenä? Taivutko, kun muiden tahto kulkee ylitsesi?

Haavoittuva puoli sinussa on tarvinnut tämän suojan. Hänellä ei ole ollut muita keinoja.

Hän ei ole vääränlainen. Hänellä ei vain ole ollut tarpeeksi tukea eikä ketään, joka olisi antanut hänelle riittävästi turvaa siinä ympäristössä, mihin hän on joutunut.

Kuvittele ympärillesi joukko turvallisia, vahvoja henkilöitä. He ovat juuri heitä, jotka ovat olleet sinulle turvallisia. He voivat myös olla heitä, joita olisit kaivannut olemaan sinua varten.

Jos joku sanoo sinulle jotain satuttavaa tai kohtelee sinua huonosti, ottavat he sinua käsistä kiinni ja seisovat vieressäsi.

He tarttuvat tähän henkilöön ja estävät häntä. He sanovat hänelle vastaan.

He ovat kuin muuri, jota kukaan ei voi ylittää.

He hyväksyvät sinut juuri sellaisena kuin olet.

He näkevät sinun ajatuksesi, mielipiteesi, toiveesi ja tarpeesi arvokkaina.

Sinä saat olla haavoittuva. Saat pelätä. Saat tarvita turvaa ja tukea juuri niin paljon kuin tarvitset. Saat olla rauhassa juuri sellainen kuin olet. Sinä olet hyvä ja arvokas haavoittuvana.
