



## Skyddsbubbla-övning

---

Ta en bra position och blunda. Ta djupa andetag.

Känn ilskan. Du når den via något som tynger dig. Lyssna på var den känns i kroppen.

Föreställ dig en skyddande bubbla runt dig, som ingen kan se in i. Du gömmer dig inuti den.

Låt ilskan komma och kännas i kroppen.

Föreställ dig att ilskan flyter genom dina händer till fingertopparna och därifrån inuti skyddsbubblan. Föreställ dig ilskan som fyrverkerier inuti skyddsbubblan. Se vilka färger den har och hur den sprakar.

Låt ilskan uttrycka sig i fred. Ingen ser dig inuti bubblan.

Ilskan skadar ingen, och den är inte farlig. Det finns inget pinsamt eller fel med den. Du får låta den komma och spraka. Ilska är en normal och mänsklig känsla i oss alla.

Du kan uppleva glädje över att ha denna förmåga att vara arg och njuta av fyrverkerierna.

Ilska är styrka i dig, och den har ett budskap. Det är en nödvändig känsla.

### Jag vill säga till dig, arga barn

- Jag vill vara där för dig. Ilska är inte farligt.
- Du är viktig och värdefull. Du är viktig och värdefull även när du är arg.
- Du får vara arg. Det finns en orsak till din ilska.
- Jag vill förstå orsaken med dig.

Finns det någon annan känsla till grund för den primära känslan?

Känner du igen någon sårbarhetskänsla?

Finns det en känsla av att ha blivit ignorerad under ilskan? Att ha blivit åsidosatt? Eller att du blivit sårad?

Finns det en känsla av ensamhet, hjälplöshet, otillräcklighet eller att ha blivit sårad under ilskan? Eller en annan känsla av sårbarhet?

### Jag vill säga till dig, sårbara barn

- Jag vill vara på din sida. Du är säker här inuti skyddsbubblan. Ingen kan se dig. Och inget som kan såra dig kommer in i skyddsbubblan.
- Jag är ledsen att du mår dåligt. Det är inget fel med sårbarhet. Du får vara behövande.

Låt nu den skyddande bubblan fyllas med varm luft, solsken. Detta är den acceptans och kärlek du har upplevt under hela ditt liv med olika människor. Den har godkännande gester och ansiktsuttryck, liksom en känsla av kontakt.

Du får rikta acceptans och kärlek mot dig själv. Jag vill förmedla sympati till dig.

Lyssna, känner du sårbarhet någonstans i kroppen? Acceptera sårbarheten. Den får vara där, men rikta varm luft mot den.

Du får låta sårbarheten vara. Men samtidigt får du ta hand om den. Ta ett djupt andetag och rikta varm luft till sårbara delar av kroppen.

Fortsätt göra detta medan du mår bra.