

MORGENRITUAL

Jeg møder lille Majken med kærlighed

Find et fotografi af dig selv fra du var ca. 4-6 år gammel. Sæt fotografiet op på spejlet med tape.

1. Kig et par minutter på fotografiet.
2. Kig i spejlet og prøv at se forbi den voksne og mød nu lille Majken. Hvad ser du? Et glad barn? Et ulykkeligt barn? Hvad forsøger hun at fortælle dig?
3. Tal til hende - enten ved at se på billedet eller ved at se dig i spejlet.
Hvis du havde et kælenavn, så brug det.
4. Lad være med at gå væk, hvis det bliver for overvældende, eller hvis det føles mærkeligt. Bliv i det.
5. Åben dit hjerte og del dine inderste tanker. Før en samtale med hende. Lyt til, hvad hun har på hjerte, og lad være med at dømme det, hun siger. Trøst hende. Vis at du forstår hende. Fortæl hende at fra nu af er du er her for hende.
6. Når du er færdig, siger du disse bekræftelser:

"Jeg elsker dig, min skat. Jeg er her for dig. Du er i god behold nu"