

Mielikuvaharjoitus:

voimakilpi, -viitta tai suojakehä

Kuvittele itsellesi sellainen voimaesine, joka suojaa sinua. Vain sinä näet tämän salaisen voimaesineen, eivät muut. Tämä voimaesine on vain sinua varten ja pysyy aina ehjänä ja voimakkaana eikä se voi rikkoutua. Se on käytössäsi aina kun tarvitset sitä.



Millaisen voimaesineen tarvitsisit? Millainen asia olisi hyvä olla mukana arjessa? Onko se supersankarin viitta, joka liehuu selkäsi takana ja nostaa sinulle kehoon itsevarman ryhdin? Onko se voimakenttä kehosi ympärillä? Onko se kilpi, joka suojaa sinua joka tilanteessa?

Minkä värinen se on? Miltä se tuntuu? Mitä muita ominaisuuksia sillä on?

