

OPPGAVE: Mal/tegn din feminine arketype etter meditasjon 2:



Jeg har laget to meditasjoner der du får et møte med en feminin delpersonlighet/arketype. I meditasjon 2 får du et enda dypere møte med din feminine personlighet. Her vil jeg at du skal tegne eller male henne og de kvalitetene hun presenterer for deg.

Du trenger ikke ha noen tegne- eller maleferdigheter fra før av. Hvis du ikke har tilgang til maling kan det enkleste være å kjøpe tegnestifter.

Instruksjon maling/tegning:

Ha male/tegnesakene klare før du gjør meditasjonen

Tips/inspirasjon:

Presenterer den feminine personligheten lyse eller mørke farger?

Presenterer hun noe mykt og rundt eller noe mer spist og grensesettende?

Presenterer hun noe som demper og roer ned eller noe som løfter og vitaliserer?

Presenterer hun sagte bevegelser eller raske?

Tar hun stor plass eller liten plass?

Se om du kan ha en leken tilgang til dette. Du trenger ikke vise tegningen til noen andre, og det er ikke noe du trenger å prestere. Ha bildet tilgjengelig så du kan se på det og bli minnet om kvalitetene til din nye arketype.

Lykke til!