

ОЧЕРТАВАНЕ НА ВАШАТА ГРАНИЦА

Може да ви хареса да използвате цвят и да правите това като творческа практика. Вземете химикалки, моливи, пастели или акварели и седнете със скицник или голям лист хартия. Затворете очи и усетете енергийната си граница. Какъв цвят е? Твърда ли е или отворена? Пореста ли е? Мъхеста ли е? Като захарен памук ли е? Или е като сапунен мехур?

Сега нарисуйте себе си и границата около вас. Отделете толкова време, колкото желаете, за да правите това. След като приключите, вижте дали има нещо, което трябва да добавите. Можете да нарисувате животни, растения, предци или духовни фигури до своята граница, символизирайки тяхната подкрепа и защита. Можете също така да направите това смислено, като добавите истински билки, предмети, кристали или каквото и да е, което говори на сърцето ви.

След като сте очертали границата си, погледнете я и забележете как се усеща да сте вътре в нея. След това напишете имената на хората и нещата, които искате вътре в границата си, и на хората и нещата, които искате да бъдат извън нея. Като гледате тези вътре – как се чувствате? Като гледате тези отвън – какво забелязвате да се променя?

Можете да повтаряте тази практика редовно, докато договаряте хората и нещата, които искате вътре и извън границата си. Можете да правите това на открито през лятото, където може да се добавят цветя и миди към границата. Бъдете креативни и я направете по своя начин.

