

Heta stolen

Ni ställer ut stolar i en cirkel och sätter er. Ni har satt ut en extra stol som står tom. Gruppledaren läser påståenden nedan i den ordning han finner passande. Det är inget måste att hinna igenom alla påståenden. Gruppledaren deltar också i övningen. Instämmer man i påståendet så reser man sig och byter plats. Instämmer man inte sitter man kvar. Är man tveksam kan man sitta kvar och gunga lite bak och fram. Ledaren frågar nu några deltagare: Du instämde/instämde inte/är tveksam - vill du förklara lite? Hur tänker du? Det finns inga "rätta" eller "felaktiga" ställningstaganden. Övningen går ut på att vi blir medvetna om hur vi tänker och vad som finns i vårt sinne. Gruppledaren är med och tar ställning till påståendena, och delar med sig av sina egna funderingar när han känner sig vägledad att göra så.

Jag tror att kroppen kan vara sjuk

Jag tror att jag kan vara sjuk

Jag tror att jag kan känna smärta

Jag tror att sjukdom visar sig i många olika former

Jag tror att jag kommer att dö av någon sjukdom när jag blir gammal

Jag tror att det är kroppen som bestämmer när jag har ont eller är sjuk

Endast de som själva är fullständigt hela kan hela någon annan

Jag tror att jag kan bli av med krämpor genom att hela mitt sinne

Kroppen är ett inlärningsverktyg

Vissa har helandets gåva - andra inte

Jag vet hur jag skall gå till väga för att bli helad

Jag tror att jag kan välja bort en förkylning som är på gång...

Jesus kan hela

Jag kan hela

Jag är fullkomligt ren

Jag är Guds son