

## PROJEKTIONSÖVNING (2 o 2)

**PROJEKTION** betyder att "kasta ut det egna". När vi känner en obehaglig känsla inom oss, vill vi bli av med den. Antingen **letar vi** då efter ngn **utanför oss själva** som vi kan tillskriva den egenskapen ("det är ditt fel" = vi projicerar) eller så **tar vi ansvar** och inser att det bara **handlar om oss själva**. Vi kan börja inse att personen utanför mig bara hjälper mig att komma i kontakt med en känsla som nu jag kan välja att ta ansvar för och se som min egen (för vem är det som känner känslan?). Därefter kan jag komma till försoning och förlåtelse.

**Tänk på relationer i ditt liv just nu - där du upplever störningar.**

Störningar är **ALLA** känslor som inte är lugn och frid. Det kan vara irritation, vrede, osäkerhet, obeslutsamhet, "trött på" mm.

**Välj ut 2 av dessa personer och skriv upp deras namn på ett papper.**

Tag nu en relation (namn) i taget och fundera på vilka egenskaper hos den personen som du väljer att störas av. Vad är det egentligen som stör dig?

Ta tid och tänk och var ärlig mot dig själv!

**Skriv nu en lista under varje namn, på de egenskaper "hos den personen" som du väljer att störas av.**

**Dela ett papper i två delar.** På varje pappers-del skriver du namnen på de personer du har valt ut ovan. Ett namn på varje papper. Skriv namnet stort!

Ni är nu två personer som skall göra denna projektionsövning.

Den som har längst hår (eller kanske störst fötter) är person A, den andra är B.

**Person B sitter på en stol** med en av A:s "namnlappar"

framför sig, kanske i knät - A skall kunna se namnet tydligt.

**Person A står framför B** med "störningslistan" i handen.

Håll ögonkontakt och lev dig in i situationen - känn hur innerligt du vill släppa alla störningar i ditt liv och återvända till friden och glädjen - till Gud!

1. **A: Vad jag ser i dig .....** (säg namnet som står på pappret B håller).  
**som jag inte tycker om i mig själv - är min/mitt....**  
(nu säger du EN av egenskaperna från listan du har i handen)

**B: Tack!** (tack betyder bara att "jag hör vad du säger")

2. **A: Vad jag vill att du skall förlåta mig för..... (namnet)**  
**är att jag kastade ut min/mitt .....** (störningen du sa i 1)  
på dig och trodde att det handlade om dig.

**B: Du är förlåten nu och för alltid** och jag älskar dig för den du är - oskyldig och gudomlig!

**A: Tack!**

A fortsätter med övningen (1 + 2) tills alla projektionerna är "återtagna" med det första namnet. A tar sedan det andra namnet och tar tillbaka även där. **Därefter byter ni roller!**

Du kommer nu att börja inse att det aldrig egentligen handlade om den andra personen, utan bara om dig själv!

Var ödmjuk och god mot dig själv och förstå att du alltid har gjort så gott du har kunnat under de rådande omständigheterna. Alltid!

Nu däremot kan du börja se dina relationer på ett nytt sätt, med större ansvar.

Vi har sedan barnsben lärt oss att vårt välmående är beroende av yttre ting och andra personer. Att nu börja förstå att mitt välmående INTE har något att göra med det som sker utanför mig utan ENDAST av HUR JAG TOLKAR det som sker utanför mig - gör att livet tar en helomvändning.

**Jag kan nu välja att öva på att "ta tillbaka" istället för att "kasta ut"**  
om och om igen, om och om igen

**Jag kommer att upptäcka** att jag är omgiven av "lärare" (de jag tidigare tolkat som störningar) som hjälper mig att komma i kontakt med olika känslor. Känslor som jag nu kan lära mig att öva på - att se på **ett annat sätt**.

Jag kommer då mer och mer tillbaka till sanningen om vem jag är - oskyldig och gudomlig och till vem alla andra är - oskyldiga och gudomliga.

Att förstå detta är en välsignelse och gör att du börjar längta efter att ta mer ansvar i dina relationer.

Dina relationer kommer mer och mer bli "heliga relationer", EKIM.

**Du tar nu ansvar för dina känslor och för vad de orsakas av,  
istället för att projicera ut ditt obehag på någon annan eller något annat!  
Det är en välsignelse!**

Ulla Wallin  
LevAnde i Glädje  
260 38 Kattarp  
042-206733 070-3093856  
[www.levandeiqladje.se](http://www.levandeiqladje.se)  
[info@levandeiqladje.se](mailto:info@levandeiqladje.se)