



Piirrä sinusta kertova puumandala

Piirrä hieman erilainen mandala kuvaamaan sisäisiä voimiasi. Tämä mandala on kuin puun rungon läpileikkaus. Jokainen kehä kuvastaa eri asiaa, jotka on kuvattu harjoitteen kulussa. Piirtäessäsi anna kysymysten vaikuttaa ja kuvittele olevasi tuo puu. Käytä myös värejä ja väreitä piirtämäsi kuviot.

Harjoitus:

1. **Keskiympyrä: Juuresi.** Piirrä keskiympyrään sinun juurakkosi. Ovatko juuresi vahvat ja selkeät vai hatarat ja hajallaan? Ovatko ne kauniisti kiemuralla vai monimutkaiset?
2. **Ensimmäinen kehä: Mikä ravitsee sinua.** Piirrä kuvioita, jotka kertovat niistä asioista, joita kokemalla ja saamalla sinä kukoistat. Valitse sellaiset aiheet, jotka ovat totta arjessasi, eivät siis vain unelmia. Tunne piirtäessäsi kiitollisuutta näistä asioista.
3. **Toinen kehä: Mistä haaveilet.** Piirrä tälle kehälle kuvioita, joihin kätket omia unelmiasi.
4. **Kolmas kehä: Kasvu.** Piirrä kuvioita, jotka kertovat elämäsi suurista saavutuksista ja tilanteista, joista olet selvinnyt voittajana.
5. **Neljäs kehä: Kuori.** Piirrä puullesi kuori, joka kertoo siitä, mitä sinä haluat antaa itsestäsi ulospäin maailmalle. Keskity väreihin, jotka säteilevät toivomaasi energiaa.

