

Maski meditatsioon (märgi vastused siia lehele või märkmikusse)

1. Kui see on sulle vähegi okei, siis joonista üles mask (siia või märkmikusse), mida peeglist nägid, küsimuse peale: millised on need kolm omadust, millisena maailm peaks sind nägema, omadused mis on sinu jaoks olulised, väärtuslikud, omadused, mis teevad sinust ühe „õige“ inimese?
2. Millised on need kolm sinu omadust, mida keegi näha ei tohi? Millised need olid?
3. Kellelt sa õppisid, et need omadused on „ohtlikud“ või „valed“? Kuidas sa seda õppisid? Mõni näide? Mälestus?
4. Kes sinu mõjutajatest arvas, et need on halvad?
5. Mis on see kõige hullem asi, mis saab juhtuda, kui keegi sind (neid omadusi sinus) näeb?
6. Kes saab kasu sellest, et sa käid just sellise maskiga, vt ka küsimust 1?
7. Mida sa võidaksid, kui võtaksid „maski“ ära ja ei hooliks, et inimesed neid omadusi, mida peidad, näevad?
8. Mida sa kaotaksid, kui võtaksid „maski“ ära ja ei hooliks, et inimesed neid omadusi, mida peidad, näevad?
9. Kes sa siis oleksid, kui sa ei peaks enam peitma neid omadusi?
10. Oled sa kunagi maski (omadused, mida teised peavad nägema küsimusest 1) ära võtnud? Millal? Kelle juuresolekul? Mis siis juhtus?
11. Kas sa tahaksid seda maski (omadused küsimusest nr 1) edasi kanda? Kas see annab sulle energiat või väsitab? Kelle juuresolekul oled valmis või saanud olla ilma selle maskita?