

Millainen on sinun kuumailmapallosi?

Kangas, joka nostaa pallon ilmaan,
edustaa hyvää oloa, keveyttä, rentoutta.
Millainen olet silloin? Mitä ajatuksia,
tunteita, ihmisiä, asioita tähän oloon
liittyy?

Kuumailmapallon poltin, joka lämmittää
ilman kankaaseen, edustaa niitä
vahvuuksiasi, jotka tukevat hyvää oloa.
Mitkä vahvuutesi auttavat rennon,
hyvän, keveän olon saamisessa?

Kuumailmapallon korissa kiinni olevat
hiekkasäkit, jotka pitävät pallon maassa,
edustavat huolia, kuormaa, stressiä. Mitä
ne ovat tässä hetkessä?

Piirrä tai maalaa kuva kuumailmapallosta.

Voit lopuksi mielikuvissasi purkaa
hiekkasäkit ja lähettää pallon ilmaan.

