Emlékek a tükörben (Tükörséták)

“A tükrök ajándéka az ismétlés.”

Válassz ki egy emléket, egy jelenetet, aminek a részese voltál! (Lehet jó és rossz emlék is.)

Csukott szemmel képzeld el, hogy tükörbe nézel, és mintha a tükör a tévé képernyője volna, újra látod a kiválasztott jelenetet! Próbálj megfigyelni minél több részletet, hogy mi van a háttérben! Ha az orrod, füled is emlékezne, mit éreznél, mit hallanál?

Most képzeld el, hogy beléphetsz a tükörbe, és megváltoztathatsz egy valamit a jelenetben. Mi lenne az?

Ha bármelyik barátodat, rokonodat meghívhatnád, hogy legyen részese a kiválasztott emlékképnek, ki lenne az?