

DIVINE

Påvirkning; Livet opleves som et meningsfuldt klasselokale, der inviterer til healing og læring. Livet leves indefra og ud.

Skab nærvær via krop, vejtrækning og sanserne.

Bliv stille og lyt til den guddommelige visdom. Hvad ved din sjæl om dette? Hvad er din læring? Skriv ned. Lad sjælen guide din pen.

Plus +

Hvordan kan jeg møde mig selv med mest mulig kærlighed lige nu?

Bed Gud/Kærlighed/din Sjæl om:
Where would you have me go?
What would you have me do?
Where would you have me say,
and to whom?

-

HUMAN

Påvirkning: Livet opleves som tilfældige hændelser og det ydre ses som noget der skal justeres/ændres så det indre kan få glæde/fred/balance, mv. Livet leves udefra og ind.

Reagerer gennem: følelser, tanker og handling.

Plus +

Personlighedstype og gamle sår/traumer.

Undersøg:
Hvad er mine tanker om dette og mig?
Hvad er mine følelser om dette og mig?
Hvad er mine kropslige sansninger?

Kom til stede med kroppens sansninger og følelser. Træk vejret ind i det, du mærker uden historier eller dom. Lad dem være med nærvær til de slipper af sig selv. Stol på kroppens/psykens iboende intelligens. Erstat alle dømmende eller negative tanker med kærlige tanker.