

Workbook

Dit Livs Kærlighed

KUNSTEN AF ELSKE DIG SELV OG OMFAVNE LIVET



FORÅR 2025

Anja Steensig

OVERSIGT

Dit Livs Kærlighed

INTRODUKTION

Side 3

MODUL 1

Side 4

MODUL 2

Side 9

MODUL 3

Side 14

MODUL 4

Side 19

MODUL 5

Side 24

DAGLIGE RITUALER

Side 29



INTRODUKTION

Fineste hjerte,

Denne bog er tænkt som en vej til inspiration, forankring og følgeskab gennem forløbet "Dit Livs Kærlighed - Kunsten at elske dig selv og omfavne livet."

Her har jeg nedfældet de vigtigste pointer fra modulerne og tilbyder dig inspiration til yderligere fordybelse, så du kan få mest muligt ud af vores tid sammen.

Det er idéer til dig der gerne vil bruge tiden mellem vores workshops på at integrere selvkærligheden. Der er ikke lektie-pligt, men jeg vil varmt anbefale, at du går på opdagelse og vælger de øvelser der giver bedst mening for dig. Du er selvfølgelig også velkommen til at kaste dig ud i det hele.

God fornøjelse.

Anja

MODUL I

En ny begyndelse: Fundamentet



MODUL 1 - HUSK

- Kærlighed er skabelsens grundstof. Du er skabt af og i Kærlighed, derfor er du også altid elsket. Betingelsesløst.
- Når du oplever Kærlighed i en hvilken som helst form, er det selve Kærlighedens nærvær, du oplever.
- **Kærligheden er aldrig fraværende. Den er absolut tilstede i alt til alle tider. Den lever i dig og kan aktiveres med et enkelt åndedrag.**
- Din Kristusnatur: Du er 100% menneske og 100% Gud.
- I selvkærligheden låner vi os ind i vores guddommelighed, ind i vores evige sjæl, for at kunne elske vores menneske betingelsesløst.
- **Din vigtigste opgave i livet er at give støtte og omsorg til det menneske, du er blevet givet ansvaret for: Dig selv.**

MODUL 1

MODUL 1

Dit Livs Kærlighed

OPGAVER TIL NÆSTE GANG

- **Lær din sjæl bedre at kende.** Genlyt både til guidningen hvor du vækker din sjæls lys og til den hvor du møder dit sande selv, mindst én gang hver i løbet af de 14 dage.
- **Jeg har indspillet en helingsmeditation for Selvkærlighed. Lyt til den dagligt eller så ofte som muligt.**

Kontempler over spørgsmålene herunder. Forbind dig med dit hjerte og svar ærligt:

- Hvad ville jeg aldrig byde et barn, jeg var forælder til, som jeg normalt byder mig selv?
- Skriv, hvordan du mener ethvert barn fortjener at blive mødt af sine forældre.
- Hvad ville forandre sig, hvis jeg behandlede mit menneske, som jeg ville behandle mit eget barn?
- Hvad vækker det i dig, at sidde med disse spørgsmål?

MODUL I -NOTER

DATE

Dit Livs Kærlighed

HVAD ØNSKER JEG ALDRIG AT GLEMME IGEN?

MODUL 2

Kunsten at elske (det hele)



MODUL 2 - HUSK

- Selvkærlighed handler ikke om, at vi skal kunne lide alle sider af os selv. Det handler om at kunne rumme og acceptere alt det der er dig. Også det du ikke kan lide.
- **Mørket og lyset vil det samme. Alt livet byder dig er invitationer hjem i Kærligheden.**
- For at kunne elske os selv, må vi kultivere vores evne til at løfte blikket og se på os selv udefra, så vi kan løsrive os fra den følelse ellers tanke, der har taget magten fra os.
- **Kærligheden har som alt andet både en feminin og en maskulin energi. Begge er lige vigtige. Den feminine energi lærer os at åbne hjertet for os selv. Den maskuline energi lærer os at stå op for det åbne hjerte.**
- Feminin selvkærlighed: blød, omsorgsfuld, nærende og tillidsfuld. Overgivelse og modtagelighed.
- For meget feminin energi: følelsesmæssig overvældelse, eftergivende, magtesløs, manglende handlekraft.
- Maskulin selvkærlighed: beskyttelse, sunde grænser, insistere på det højeste bedste, handling. Givende og ledende.
- For meget maskulin energi: hårdhed, manglende kontakt med egne behov, usundt pres på os selv.

MODUL 2

MODUL 1

Dit Livs Kærlighed

OPGAVER TIL NÆSTE GANG

- **Fokuser først og fremmest på den nye basismeditation. Lyt til den dagligt eller så ofte som muligt.**
- **Brug guidningen ind i din sjæls majestæt regelmæssigt, hvis du mærker, at du har brug for at balancere din feminine og maskuline energi.**
- Fortsæt med at bruge din helingsmeditation for Selvkærlighed, når den kalder på dig.

Kontempler over spørgsmålene herunder. Forbind dig med dit hjerte og svar ærligt:

- Hvilke sider af mig selv, har jeg sværest ved at rumme? Hvad ville forandre sig, hvis jeg tillod mine svære sider at være en del af mig?
- Hvor i mit liv kunne jeg have godt af at give mere plads til henholdsvis den feminine og den maskuline energi?
- F: Hvor kan jeg med fordel læne mig tilbage og tage mere imod? Hvor er der brug for at jeg møder op med større omsorg og blødhed?
- M: Hvor kan jeg sætte mere handling på? Hvor er der brug for at jeg siger fra og aktiverer min beskytterkraft?

MODUL 2 -NOTER

DATE

Dit Livs Kærlighed

HVAD ØNSKER JEG ALDRIG AT GLEMME IGEN?

MODUL 3

Kunsten at modtage Kærligheden



MODUL 3 - HUSK

- For at kunne elske os selv må vi være i stand til at **modtage selve Kærligheden**. Det er den kilde vi skal kobles på, for at have noget at give videre til vores menneske.
- Derudover må vi blive i stand til at **modtage den guidning Kærligheden tilbyder os** hvert øjeblik gennem hjertets stemme.
- Hjertets stemme er Guds stemme i dig. Din sjæls stemme som altid ved, hvad der er sandt. **Vi må skelne mellem hovedets stemme, mavens stemme og hjertets stemme for at kunne vælge den rette handling.**
- Din kritiske indre stemme er et gammelt mønster, der skal udskiftes med et nyt: Din sjæls kærlige moder/fader-stemme. Hver gang du hører din indre kritiker:
 - **Stop!**
 - **Læg hånden på hjertet.**
 - **Forbind dig til Kærligheden**
 - **Tal til din kritiske stemme med forståelse, rummelighed og kærlighed.**
 - **Eller bed: Gud, opløft min tanke.**
- **Tilgivelse er at vise os selv barmhjertighed.** Uanset hvad dit menneske har gjort, kan du stadig holde det i Kærlighed. Hvis noget er for tungt at bære, giver vi det op til Gud.

MODUL 3

MODUL 1

Dit Livs Kærlighed

OPGAVER TIL NÆSTE GANG

- **Lyt til basismeditationen dagligt eller så ofte som muligt.**
- Fortsæt med at bruge din helingsmeditation for Selvkærlighed, når den kalder på dig.
- Genbesøg guidningerne fra denne uge efter behov.
- Skriv et brev til dig selv, som var du din egen bedste ven. Tag udgangspunkt i en udfordring du har i dit liv, og skriv som en mor eller far der elsker og støtter dig. Ikke fixer, men rummer og holder.
- Øv dig i at lytte til dit hjertes stemme og sæt handling bag det, du hører.

Kontempler over spørgsmålene herunder. Forbind dig med dit hjerte og svar ærligt:

- Hvad siger den stemme i dig, som har svært ved at modtage Kærligheden?
- Spørg dig selv “Er det sandt?”
- Hvad ville en kærlig mor/far sige i stedet?
- Hvad ville et menneske, der elskede sig selv, gøre nu?

MODUL 3 -NOTER

DATE

Dit Livs Kærlighed

HVAD ØNSKER JEG ALDRIG AT GLEMME IGEN?

MODUL 4

Kunsten at tillade Kærligheden



MODUL 4 - HUSK

- Du er her for at være dig. Den som ingen anden kan være. Din allerfornemste opgave er at tillade dig selv at være den, du allerede er.
- Frygten viser os, hvor der er potentiale. IKKE hvad vi skal undgå.
- Gå i dialog med livet gennem bøn.
 - Bed , lyt, tag frygten i hånden, sæt handling bag.
- Hjertebønnen holder samtalen mellem dig og skaberen varm.
 - Træk vejret gennem hjertet.
 - Indånding: Du kalder navnet der føles sandt.
 - Udånding: Simpel bøn. Giv mig ... Vis mig...
- Gennem bøn og kærlighedsmeditationer bygger vi tilliden, vi har brug for, for at kunne overgive os til livet.
- Nydelse åbner hjertet og er kærlighedsudveksling med livet. Den er en påmindelse om, hvor velsignede vi er, og at vi modtager Kærligheden hele tiden.

MODUL 4

MODUL 1

Dit Livs Kærlighed

OPGAVER TIL NÆSTE GANG

- **Lyt til basismeditationen ELLER en af gudningerne fra denne uge dagligt eller så ofte som muligt. Brug den meditation du mærker giver dig mest, der hvor du er lige nu. Du er velkommen til at veksle mellem dem.**
- Fortsæt med at bruge din helingsmeditation for Selvkærlighed, når den kalder på dig.
- **NYD!** Tillad dig selv at dvæle ved øjeblikke af nydelse. Genkend dem som et kærtegn fra livet. Hvad end der giver dig nydelse; gør det.
- Brug hjertebønnen hver gang du husker det.

Kontempler over spørgsmålene herunder. Forbind dig med dit hjerte og svar ærligt:

- Hvilke sider af mig selv får ikke den plads de længes efter?
- Hvad ville jeg gøre lige nu, hvis jeg ikke var bange?
- Hvad giver mig nydelse? Og hvad kan jeg gøre for at få mere nydelse ind i mit liv?

MODUL 4 -NOTER

DATE

Dit Livs Kærlighed

HVAD ØNSKER JEG ALDRIG AT GLEMME IGEN?

MODUL 5

Kunsten at give Kærligheden



MODUL 5 - HUSK

- Du er allerede opfyldt. Alt hvad der er skaberen, lever i skabelsen. Alt Guds lys lever allerede i alle dine celler, så der er ingenting, du mangler.
- Når du ingenting mangler, behøver du ikke at hente dine ressourcer hos dine omgivelser. Du kan give frit uden at forvente noget tilbage. Når vi ikke forventer noget tilbage er vi fri.
- Når vi forbinder os til Kærlighedens kilde og giver derfra, fyldes vi også selv helt automatisk op.
- I ægte næstekærlighed kan vi være der for andre uden at blive drænede, fordi vi ikke kan løbe tør.
- Der findes ikke ondskab- kun smerte, og vi kan ikke dømme andre uden at have levet deres liv.
- Ægte næstekærlighed er at tilbyde den samme guddommelige rummelighed og omsorg, som vi skal tilbyde os selv.

MODUL 5

MODUL 1

Dit Livs Kærlighed

OPGAVER TIL NÆSTE GANG

- **Lyt til en af gudiningerne fra denne uge dagligt eller så ofte som muligt. Brug den meditation du mærker giver dig mest, der hvor du er lige nu. Du er velkommen til at veksle mellem dem.**
- Fortsæt med at bruge din helingsmeditation for Selvkærlighed, når den kalder på dig.
- Øvelse: Sæt dig et sted hvor du kan betragte fremmede mennesker der passerer forbi. Forestil dig at du ser på verden gennem deres øjne. At dit hjerte banker i deres bryst.
-

Kontempler over spørgsmålene herunder. Forbind dig med dit hjerte og svar ærligt:

- Hvor i dit liv oplever du at blive drænet i samvær med andre mennesker privat eller professionelt?
- Hvordan kan du bruge det du ved nu, om at trække på Kærlighedens kilde, så du ikke løber tør?

MODUL 5 -NOTER

DATE

Dit Livs Kærlighed

HVAD ØNSKER JEG ALDRIG AT GLEMME IGEN?

DAGLIGE RITUALER

BØN:

Noget af det mest kraftfulde, vi kan have som et fast ritual, er bønnen. På den måde forankrer vi vores bevidsthed i et nyt perspektiv igen og igen, samtidig med at vi indgår i en bevidst dialog med livet/Gud.

Jeg har skrevet en morgenbøn og en aftenbøn dedikeret til selvkærligheden. Du finder dem på de efterfølgende sider.



MEDITATION:

Meditation har flere forskellige funktioner og gennem forløbet kommer jeg til at introducere både guidede meditationer, der er skabt til at udvikle evnen til at træde et skridt tilbage, så vi kan få adgang til klarheden ved at se tingene udefra, meditationer der kultiverer forskellige evner/kvaliteter og deciderede healingsmeditationer.

Hvis du kan lykkes med at sidde i meditation hver dag, er det en stor gave at give dig selv. Jo oftere du mediterer, des hurtigere vil du opleve en forandring.

Lad dit hjertes stemme fortælle dig, hvilken meditation du skal vælge. Du kan skifte mellem dem præcist, som det er bedst for dig.

DAGLIGE RITUALER

SKRIV:

Når du skriver, åbner du døren til dit indre liv — og hver gang du sætter ord på dine tanker, følelser og oplevelser, skaber du en bro mellem din sjæl og din bevidsthed.

Det hjælper dig blandt andet med at:

-Forankre din proces: Når du skriver ned, hvad du oplever, forstærker du din opmærksomhed på det nye, der er ved at vokse i dig. Du lærer dig selv bedre at kende.

-Blive bevidst om forandring: Små forvandlinger kan være svære at få øje på i hverdagen. Når du skriver dagligt, kan du senere se, hvor meget der faktisk har ændret sig.

SPEJLET:

Gør det til en vane at kalde Kærligheden ind, hver gang du står foran et spejl. Øvelsen er enkel: Prøv at se på dig selv med Guds øjne. Som en mor/far ser på sit barn. Bare stop op et øjeblik og aktiver Kærligheden med dit åndedræt. Lad tankerne passe sig selv, så du uden holdninger og dom kan betragte mennesket foran dig med omsorg og glæde.



DAGLIGE RITUALER

KROPPEN:

*Brug din krop på måder, der giver dig glæde.
Når vi foretager os noget vi nyder, er vi tilstede i
værdsettelsen og taknemmeligheden. Vi er til stede
med Kærligheden.*

*Og når vi bruger kroppen til noget vi nyder,
forankrer vi Kærligheden ind i vores fysiske krop*

Så hvis du elsker at danse, DANS.

Hvis du elsker at gå i naturen: GÅ I NATUREN.

*Hvis du elsker havearbejde, BRUG HÆNDERNE I
HAVEN.*

Hvis du elsker yoga, DYRK YOGA.

Hvis du elsker at synge, SYNG.

Hvis du elsker at svømme, SVØM.

Hvis du elsker at lave mad, LAV MAD.

Hvis du elsker at male, MAL.

BARE HUSK AT NYDE DET.

Vær tilstede i hver bevægelse og nyd det.



MORGENBØN

*Elskede skaber
Himmelske mor - Himmelske far*

*Lad mig træde ind i dit rige
Lad mit hjerte stå åbent, så jeg mærker dit nærvær
i hvert eneste åndedrag.
Så jeg kan leve hvert sekund i Kærligheden,
fra Kærligheden og for Kærligheden.*

*Giv mig modet, til at se frygten i øjnene.
Giv mig klarhed, til at se sandhed bag løgnene.
Giv mig villighed til at opløfte min tanke.
Vis mig det, der giver hjerterne lyst til at banke.*

*Lad mit blik være dit blik.
Lad mig se mig selv med dine øjne.
Lad mig holde mig selv med din omsorg.
Lad mig møde mig selv
med din uendelige rummelighed.
Lad mig give mig selv din evige tilgivelse.*

*Din vilje ske.
Ikke min vilje - men din.
Vis mig hvordan.
Amen*

AFTENBØN

*Elskede Skaber
Himmelske mor - Himmelske far*

*Jeg ser dine gaver i dagen, der gik.
Jeg ser al den kærlige hjælp, som jeg fik.
Jeg genkender lyset i det, der var svært.
Jeg genkender lyset i det, jeg har lært.*

*Tak for modet til at se frygten i øjnene.
Tak for klarhed til at se sandhed bag løgnene.
Tak for villighed til at opløfte min tanke.
Tak for det, der giver hjerterne lyst til at banke.*

*Lad mig nu synke ind i din kærlige favn.
Lad mig læne mig ind i dit hellige navn.*

*Jeg er holdt
Jeg er elsket
Jeg er din*

Amen