

Oversigt over forløbet NÅR STILHEDEN TALER

Herunder finder du en oversigt over de 20 første lydsessioner i forløbet. Hver session varer mellem 24 og 50 minutter og består af en kombination af guidet meditation og spirituel tale – ord der udspringer af nærvær, stilhed og inspiration.

1. Fra smerte til indre ro (25 min)

Selvhealing opstår spontant, når du kommer i kontakt med din indre ro. Du bliver guidet ind i roen, mens jeg taler om roens styrke til at frigøre dig.

2. Om håb og længsel (33 min)

Hvordan du kan bruge håb og længsel, så de skaber positive forandringer i dit liv. Hvad er håb i sin reneste form?

3. Vejen til din indre guddommelighed (37 min)

Meditation og talk om traumearbejde og det at mærke sin egen indre guddommelighed. En guidet og nænsom selvhealing.

4. Sårbarhed er din styrke (31 min)

Vi har mulighed for at åbne os for en usårlighed som ligger bag sorgen og det sårbare.

5. Bevidsthedens kilde (48 min)

Du guides forbi de ydre slør af bekymring, tvivl og angst, så vi sammen lodder dybden af det, der ligger bag.

6. At acceptere din guddommelighed (28 min)

Om den bevidsthed, der kan opløse smerte og åbne dig for din indre guddommelighed. Meditation og forståelse i ét.

7. Når vores nærmeste lider, hvad gør vi så? (25 min)

Hvordan du kan være med andres smerte uden at fortabe dig i den – og samtidig bevare din egen indre glæde.

8. En ny måde at forstå dig selv (24 min)

Når det gamle jeg smuldrer og det spirituelle åbner sig, forandres vores måde at forstå os selv på.

9. Hvad er spirituel udvikling? (38 min)

Om spirituel udvikling og hvordan du giver plads til den i din hverdag.

10. Hvorfor gør vi livet svært at leve? (29 min)

Om stædighed og modstand – og hvordan du kan slippe det, der fastholder dig i unødvendig smerte.

11. At stræbe efter det højeste (38 min)

Hvad er det højeste i os – og hvad er det, der stræber? Meditation og refleksion.

12. Når stædighed hæmmer vores glæde (25 min)

Hvordan stædighed kan stå i vejen for dybere forståelse og glæde.

13. At vælge hverdagens konflikter fra (36 min)

Du kan ikke være kærlig og negativ på samme tid. Hvilken pol vælger du?

14. Guidet øvelse i sjælskontakt (25 min)

En øvelse til indre visdom og sjælskontakt. Hav notesbog klar til at skrive indsigter ned bagefter.

15. Meditation som nøgle til forandring (30 min)

Om at vokse i bevidsthed, slippe gamle overbevisninger og genkende din essens.

16. Vores ubevidste skyggesider (del 1) (48 min)

Hvordan du kan møde dine egne negative tanker og følelser med bevidsthed og nærvær.

17. Vores ubevidste skyggesider (del 2) (46 min)

Hvordan du bliver i dig selv – uden at projicere dine skyggesider over på andre.

18. Om de to virkeligheder vi bærer i os (29 min)

Roen er en indre virkelighed du kan lytte til. Du guides ind i en forståelse af roens dybere natur.

19. Skab et liv som harmonerer med dit dybe jeg (38 min)

Hvordan du forandrer dit liv, så det er i harmoni med den du er på sjælsplan.

20. At føle glæde og smerte på samme tid (30 min)

Om at leve med både sorg og glæde i hjertet – og finde kontakten til glædens kilde, selv når det gør ondt.