



“Våg øyeblikket og bli berørt av Livet!”

*Et minikurs med Shalini Lind, InnerLife-Akademiet * www.InnerLife.no*

A photograph of a wooden bridge with railings, leading through a forest with vibrant autumn foliage in shades of yellow, orange, and red. The bridge is made of wooden planks and has dark wooden railings. The ground is covered with fallen leaves. The text is overlaid on the bridge planks.

*Berøring
bygger bro mellom
din indre og ytre virkelighet*

Shalini Lind, InnerLife-Akademiet

Speilet

*Sjelen gjør deg oppmerksom på
ubrukte kvaliteter i ditt indre
gjennom menneskene
du blir berørt av.*

*Slik henter vi frem
hverandre.*

Ingen er på jorden bare for sin egen del!

The background is a vibrant, abstract painting. It features a landscape with a path leading through colorful fields. The sky is filled with a rainbow, and the overall color palette is dominated by purples, pinks, blues, and greens. The style is expressive, with visible brushstrokes and a sense of movement.

Livets magiske Vev

*Hvert menneske er
en unik tråd i Livets Vev
hvor vi utfyller hverandres
farger og livskvaliteter*

Shalini Lind, InnerLife-Akademiet



Ishotellet, Alta

Morgen- og kveldoppgaven din.

Denne lille øvelsen gjør du som det siste før du legger deg til å sove og som det første før du står opp om morgenen, hvis du har anledning til det.

Fokuser kun 1 minutt på hvert punkt.

Med lukkede øyne prøver du å være helt til stede i det lille minuttet du er fokusert i hvert punkt.

1. Hvil i mellomgulvet (solar plexus) og tenk på et øyeblikk, hvor du lot deg berøre.
2. Hvil inni begge øynene og tenk at du fra nå av vil åpne øynene dine, nok til å ta imot de mange magiske øyeblikk som livet byr på.
3. Fokuser i det 3.Øyet i midtpunktet i pannen, som er sjelens bolig. Forestill deg hvordan hun gleder seg, hver gang du lar deg berøre av livet.

Hvorfor du gjør dette?

Solar plexus, øynene dine og det 3.øyet er områder som skaper resonans mellom deg og din sjel når det gjelder berøring. Øvelsen gjør du om morgenen for å minne deg selv på å trene på berøring gjennom dagen midt i alle dine gjøremål. Kveldsoppgaven er det din måte å hente frem dagens berøringsøyeblikk - og kanskje ta de med deg inn i nattens drømmer.



Foto Hanne Lunder, Son

I dag

GI DET VIDERE!

Med

en vennlig tanke

et vennlig blikk

overfører du

til din neste

et magisk

øyeblikk

Se hva som skjer!

Shalini Lind. InnerLife-Akademiet

Gjenklang

Hver gang du
lar deg berøre av
et menneske,
et dyr, en gjenstand
gir det
gjenklang i sjelen
og du har kommet
et skritt nærmere
deg selv

Shalini Lind, InnerLife-Akademiet



I dypet av ditt indre
venter Sjelens indre dører på å åpnes
slik at Intensjonen med ditt Liv
blir levendegjort i deg.

En åpning skjer hver gang du
lar deg berøre av Livet

Shalini Lind, InnerLife-Akademiet



*Det er gjennom ditt
Nærvær og Nyttelsen
at sjelen kjenner
din berøring*

Shalini Lind. InnerLife-Akademiet

Din daglige trening: Å gi oppmerksomhet til berøringsøyeblikkene i din hverdag.

1. I dag vil du speile deg i livet og verden rundt deg!
2. Derfor bestemmer du deg for å gå litt saktere gjennom dagen, sakte nok til å legge litt bedre merke til detaljene rundt deg, enn du er vant med.

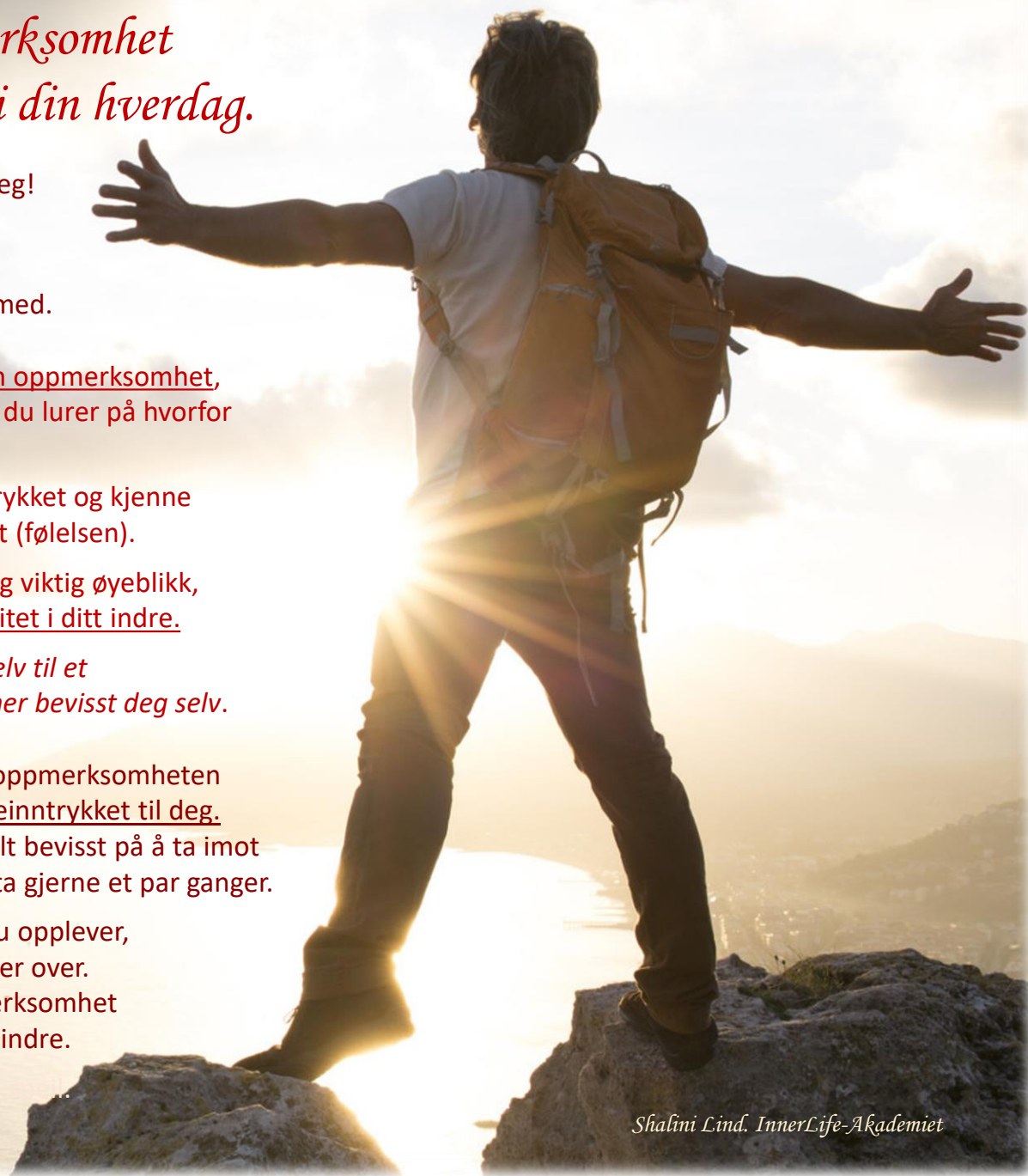
Idet du merker at et sanseinntrykk fanger din oppmerksomhet, stanser du opp et øyeblikk, også de gangene du lurer på hvorfor blikket ditt stoppet akkurat der.

Du skal ikke forstå! Du skal bare ta imot inntrykket og kjenne hva det vekker i kroppen din eller i sinnet ditt (følelsen).

Det kan være at du befinner du deg i et veldig viktig øyeblikk, hvor en liten detalj foran deg, speiler en kvalitet i ditt indre.

For så eventyrlig er verden, at den gjør seg selv til et speilbilde av ditt indre, for at du skal bli litt mer bevisst deg selv.

3. Du har stanset opp for å puste sakte inn med oppmerksomheten fokusert i det 3.Øyet. Kjenn at du trekker sanseinntrykket til deg. Hold pusten så lenge det er naturlig og vær helt bevisst på å ta imot det som har fanget din oppmerksomhet. Gjenta gjerne et par ganger.
4. Pust inn i solar plexus og fortell deg selv hva du opplever, eller hva du har opplevd, hvis sanseinntrykket er over. Fortell deg selv at det som fanger/t din oppmerksomhet og berørte deg, er et SPEIL på en kvalitet i ditt indre.
5. Send en takk til det som tilbød seg å være ditt





*Livets berøringsøyeblikk
vekker sjelen, som gir tilbake til deg
mer klarhet, inspirasjon, glede og livslust*

Shalini Lind. InnerLife-Akademiet



*Et Berøringsøyeblikk
kommer som et uventet vindkast,
krever hele din oppmerksomhet,
gjør deg fullt ut fokusert
i et lite magisk
øyeblikk*

Shalini Lind, InnerLife-Akademiet

Webinar og nettkurs med Shalini med start 10. september 2020.
*«Kjærlighetens Intelligens og Livskunst - 12 Nøkler
til oppvåkning og et rikere liv» -*

Å få kunnskap om menneskelivets grunnleggende lovmessigheter og å integrere de i ditt daglige liv, er en stor gave. «De tolv nøklene» handler om å utvikle en levemåte, hvor det er plass til alt det som virkelig er deg.

På nettkurset gir Shalini deg tilgang til en inspirerende livskunnskap kombinert med metoder og verktøy som bidrar til:

- å bringe mer Nærvær inn i livet
- å frigjøre dine Kreative resurser
- å styrke din Intuisjon,
- å utvide dine Relasjoner
- å fordype ditt Kjærlighetsforhold
- å gi rom til den intime Seksualiteten
- å oppleve hverdagens enkelhet som Hellig

Annenhver uke får du tilsendt 45 min. video + inspirasjonshefte.
Annenhver torsdag kveld inviterer Shalini til webinar om ukens tema.



Finn mer informasjon på
www.InnerLife.no