



Følg dit indre Kompas

<p>Pejlemærke #1: Langsommelighed</p> <p>0 / 5</p>	<p>Pejlemærke #2: Ubehaget</p> <p>0 / 6</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Velkommen til Pejlemærke #2  7:13 <input type="radio"/> Ubehaget - hold op med at forlade dig selv  54:51 <input type="radio"/> Daglig praksis: Hjertermeditation  19:08 <input type="radio"/> Nødpraksis: Bølgen  13:27 <input type="radio"/> Momentum-øvelse: Tiggelse  20:45 <input type="radio"/> 3 veje til forankring 	<p>Pejlemærke #3: Lyset</p> <p>0 / 5</p>	<p>Pejlemærke #4: Handling</p> <p>0 / 7</p>	<p>Pejlemærke #5: Momentum</p> <p>0 / 5</p>
--	---	--	---	---

3 veje til forankring

Pejlemærke #2 Ubehaget DE 7 BUD Lykke Rix.pdf

 Download (678 Kb)

Hermed en opsummering af *Pejlemærket #2 Ubehaget*.

De 7 bud

De 7 Bud er den hurtigste opfrisker af pointerne i dette pejlemærke.

Vælg evt. ét af De 7 Bud og tag det med ud i din hverdag ved at stille følgende spørgsmål:

"Hvordan kan det omsættes til praksis?" og "Hvad betyder lige præcis den sætning i din levede hverdag?"

Plakat

Så er det min tid til at vise sårbarhed. Her er et digt: "Kom", som jeg har skrevet om ubehaget. Jeg har valgt dette digt til dette pejlemærkes plakat, fordi jeg håber det minder dig om, at dit hjerte kan rumme det hele.

Playliste

Ubehaget - See *Through Heart*. Hvordan laver man en playliste om *Ubehaget*, som ikke bare er en samling sange om ulykkelig kærlighed? Dem er der også et par stykker af, men jeg håber også du fornemmer en sårbarhed og andre svære tilstande, som kan transformeres ved hjælp af musikken.

Spotify: <https://open.spotify.com/user/11186473898/playlist/4V3UoIB76nId9ImTwxMUJ>

Youtube: https://www.youtube.com/playlist?list=PLthTZdYnZbnlPm-3v69uJlLbadpXz0_10

Brug den til at forbinde dig til sårbarheden under Ubehaget. Den fine fornemmelse af at komme tættere på dig selv ved at kunne rumme hele dig.

God fornøjelse...

 Pejlemærke #2 PLAKAT.pdf