

# Soultalk

## Inspiration til bønner

### Bønner fra Pernille Ålunds; Bønnens kraft, side 108-110

Kære Gud,  
Tak fordi du har skabt mig!  
Har gjort mig til noget ganske særligt og helt unikt.  
Tak for min indre styrke og alle de muligheder, der hele tiden folder sig ud.  
Min kerne er stærk som et egetræ.  
Jeg er et egetræ, og jeg kan mærke, hvordan mine rødder holder mig  
Om lidt forandret til jorden. De breder deres net af liv mod undergrunden.  
Her samler de næring til hundrede af år.  
Jeg er visdom, og jeg ser, hvordan mine grene strækker deres arme mod himlen.  
De hilser solen velkommen, regn, slud og sne. De bevæger sig i vinden og  
skærmer mig mod storm.  
Tak for al den kærlighed, der bor i mig, og som aldrig kan forlade mig.  
Jeg ER kærlighed, jeg lever i kærlighed, modtager kærlighed og giver generøst  
ud af min kærlighed. Jeg lever ubegrænset i frihed og fred.  
Amen!

Tak for min styrke  
Tak for min indre fred  
Tak, fordi jeg har tålmodighed  
Tak, fordi jeg kan trække mig og ikke behøver at være en del af alle konflikter  
Tak for den kærlighed, jeg rummer  
Tak for det overblik, jeg har  
Tak, fordi jeg kan forlade smerten og se den lidt på afstand  
Tak, for min begavelse  
Min generøsitet  
Mine talenter  
Jeg er stolt  
Jeg er smuk  
Jeg er et godt menneske  
Tak!

---

KISSER PALUDAN - Psykolog, forfatter og spirituel lærer.  
Specialist i selvværd, personligt lederskab, nærvær og mod.

