

# Skru op for dit lys

## Styrk kontakten til din krop, dit hjerte og din sjæl

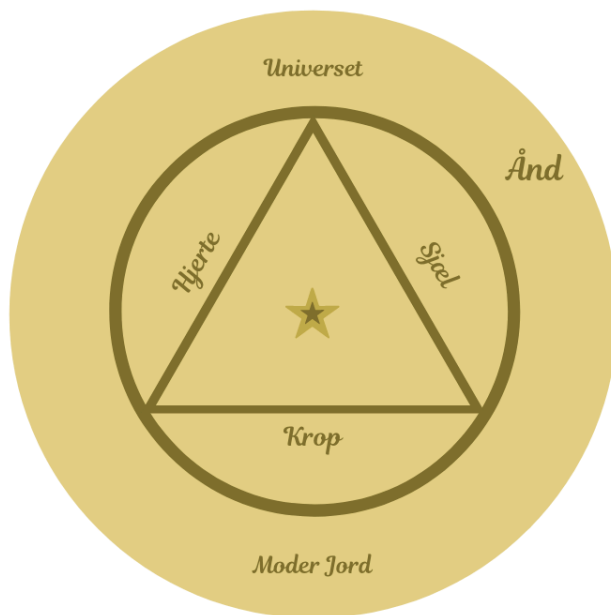
*Work sheet af Stine Schou Kvistgaard*

Hvis du gerne vil føle dig mere levende og stråle mere i verden som den, du er, kan du arbejde med at skru op for kontakten til din egen indre kilde af lys. Dette gør du blandt andet ved at styrke forbindelsen til din krop, dit hjerte og din sjæl.

Når du har en stærk kontakt til alle de tre dimensioner af dig selv, opstår der en form for treenighed. Du vil føle dig "hel" og i fuldkommen overensstemmelse med den, du er, og så kan dit indre lys bedre bryde igennem.

I de øjeblikke, hvor du er i fuldkommen overensstemmelse med dig selv, lever du fuldt autentisk, og der opstår en tilstand af flow, som ikke kun føles meget meningsfuld, men også giver adgang til større glæde og lykke og følelsen af forbundethed.

Når du føler dig hel, har du *hele* dig med i det, du gør. Din energi flyder frit i kroppen, fordi intet blokerer, og du er fuldt til stede. Når dette sker, stråler du helt automatisk.



*BESKRIVELSE: Der opstår en harmonisk balance inden i dig (trekanten), når du har ligelig kontakt til din krop, dit hjerte og din sjæl, og der er "treenighed".*

*Hvis du samtidig både har stærk kontakt til naturen og Moder Jord (jordforbindelsen og det jordiske aspekt af dig selv) samt kontakt til universet (det åndelige aspekt af verden og dig selv), opnår du desuden følelsen af helhed og mening, symboliseret af cirklen.*

*Kilden (stjernen i midten) er selve den kraft, der har skabt os, og som bor inden i os. Det er den samme kraftfulde energi, der har skabt hele universet, den samme kraft, der får planter til at gro, og som skaber det lille foster inden i livmoderen, der udvider og udvikler sig og bliver til et menneske. Vi bruger også selv denne kraft, når vi udfolder os kreativt, skaber fysiske ting eller manifesterer vores drømme.*

*Nogle kalder denne indre skaberkraft for Gud eller kærlighed. Man kan også opfatte Kilden som en fysisk kraft, en energi eller et lys. Kærligt, højt vibrerende, smukt og positivt lys. Det er på én gang lyset i os selv - og lyset i universet.*

*Jo mere, vi er i kontakt med vores krop, hjerte og sjæl, jo mere kan vi mærke dette lys.*

# Refleksionsøvelse

Hvis du gerne vil skrue op for dit lys, kan være en god ide at blive mere opmærksom på, hvor god kontakt, du har til din krop, dit hjerte og din sjæl, og hvordan du styrke kontakten til dig selv på de tre niveauer.

## Kropskontakt

Vi er først og fremmest jordiske væsener af kød og blod, og dine fysiske behov er altafgørende at dække. Kroppen er dit jordiske hjem, som skal æres og plejes hver dag, for at du har det godt.

Det er først og fremmest kroppen, der får dig til at mærke livet – på godt og på ondt – og får dig til at føle dig levende. Samtidig er kroppen et stærkt kompas og navigationsredskab, og ved at lytte til dens signaler kan du eksempelvis forebygge stress.

Kroppen kan også hjælpe dig til at leve et liv i harmoni med hjertet og sjælen, fordi begge sender signaler til dig gennem kroppen. Din krop spænder for eksempel op eller trækker sig sammen som et tegn på indre modstand, hvis der er noget, du inderst inde i dit hjerte godt ved, du ikke vil. Modsat kan du blive varm indeni eller få sugen i maven, hvis der er noget, du ægte brænder for.

REFLEKSIONSSPØRGSMÅL:

***Hvordan eller hvornår mærker du allermest kontakten til din krop?***

---

---

---

***Hvad kalder din krop på lige nu, hvis du lytter til den?***

---

---

---

*Nogle gange kan vi have svært ved at mærke vores krop. Du kan for eksempel vække kontakten til kroppen ved at have fokus på at stimulere dine sanser med alt fra dufte og lyde til fysisk berøring eller motion. Eller du kan træne kropskontakten ved hjælp af en kropsscanning.*

*Du kan også styrke kontakten til din krop ved at lægge mærke til, om kroppen udvider sig eller trækker sig sammen, når du tænker på det, du overvejer at gøre, og bruge kroppens svar som et vigtigt pejlemærke.*

## Hjertekontakt

Dit hjerte er knyttet til følelserne og evnen til at mærke kærlighed. Det er dit hjerte, der fortæller dig, hvad der er godt for dig, og hvad der ikke er, hvad du kan lide og ikke kan lide, og ikke mindst hvad du drømmer om.

Hjertet er også den del af dig, der styrer din evne til at give og modtage – ikke mindst når det gælder kærlighed til dig selv og andre. Uanset hvilket udgangspunkt du har haft i livet, og hvilke knubs du kan have oplevet undervejs, vil du altid kunne arbejde med at skrue op for din hjertekontakt og øge din kapacitet til at elske.

REFLEKSIONSPØRGSMÅL:

***Hvad ville du gøre, hvis du turde følge dit hjerte? Hvad holder dig tilbage?***

---

---

---

***Hvordan kan du være kærligere over for dig selv?***

---

---

---

*Du kan for eksempel styrke kontakten til dit hjerte ved at lægge en hånd på hjertet, når du taler. Det er svært at lyve for dig selv (eller andre), når du lægger hånden på hjertet.*

*Du kan også styrke kontakten til dit hjerte ved at lave en daglig meditation, hvor du visualiserer en lysprik midt i dit hjerte, som vokser ved hver udånding og breder sig ud i kroppen. (Se evt. meditationen "Skrue op for dit lys" i bogen "Lyslevende")*

## Sjælekontakt

Sjælen er forbundet til mening. Sjælen ved, hvorfor du er her i verden, hvad dit kald er, og hvad dine unikke evner kan bruges til. På sjæleplan mærker du forbindelsen til universet, og at vi alle er forbundne.

Du har for eksempel kontakt til din sjæl, hvis du tydeligt mærker, at noget føles sandt eller usandt, uden at du kan forklare hvorfor. Eller når din intuition eller mavefornemmelse fortæller dig, hvad der er det rette at gøre i en given situation.

Sjælen er den del af dig, der for mange er sværest at nå ind til, fordi det kræver, at du først skal forbi de forstyrrende tanker eller følelser. Du vil ofte kunne høre sjælen som en svag hvisken i baggrunden eller kortvarigt fange en flig af et budskab eller en sandhed, formidlet fra din sjæl.

REFLEKSIONSSPØRGSMÅL:

***Hvornår kan du bedst høre din sjæls hvisken?***

---

---

---

***Hvilke mennesker beundrer du mest – og hvorfor?***

*(De egenskaber, disse mennesker har, kalder din sjæl sandsynligvis på at folde mere ud )*

---

---

---

*Du styrker kontakten til din sjæl ved at stilne tankerne gennem meditation eller ved at gå en tur i naturen. Det er ofte, når du selv er i bevægelse – eller i kontakt med det der er større end dig – du vil få adgang til det sjælelige eller åndelige plan.*

*Du kan også styrke kontakten til sjælen ved at dyrke sjælens sprog, eksempelvis ved at lade dig inspirere af musik, dans, litteratur, naturlandskaber eller kunst eller ved at dyrke din egen kreativitet.*

## GRATIS SJÆLEREJSEMEDITATION

Her kan du hente en gratis Sjælerejsemeditation. I meditationen bliver du guidet ud på en rejse langs en flod, der løber gennem en smuk dal. Du fortsætter din vandring, indtil du når toppen af et stort bjerg, hvor du besøger dit helt eget tempel.

I templets have får du et kærligt møde med din egen sjæl – og får en helt særlig gave med dig hjem.

[Hent meditationen](#)



Læs mere om spiritualitet og selvkærlige ritualer i bogen **"Lyslevende"**.

Bogen giver dig 25 selvkærlige ritualer til livsmestring og hverdagsmagi.

Køber du bogen via dette link, får du stor rabat.

[www.stinekvistgaard.com/tilbud](http://www.stinekvistgaard.com/tilbud)

**Stine Schou Kvistgaard**  
Forfatter, spirituel mentor, healer  
og meditationslærer

[www.feelcompany.dk](http://www.feelcompany.dk)  
[www.stinekvistgaard.com](http://www.stinekvistgaard.com)  
[@stinekvistgaard](https://www.instagram.com/stinekvistgaard)