

# Worksheet

## Øvelse 1: Hæv din egen frekvens

Stil dig op, sæt dig behageligt til rette eller læg dig ned.

Luk øjnene og forestil dig indhyllet i en kraftig rød farve eller forestil dig, at du er nedsunken i et kar med kraftig rød farve.

Jo stærkere rød farve du kan se for dig eller mærke jo kraftigere virker øvelsen. Jeg tænker altid på en kirsebærrød farve. Nogle gange kan farven godt svinge til lysere rød eller til lyserød, men så se igen for dig en kraftigere rød farve.

**Si** samtidig til dig selv – enten højt eller inde i dig selv: Jeg elsker mig selv uendeligt.

**Du** kan lave øvelsen på 5 sekunder, 10 sekunder eller flere minutter og du kan gøre det så mange gange om dagen, du har lyst.

**Gentag** sætningen ”Jeg elsker mig selv uendeligt”, mens du laver øvelsen.

Jeg foreslår, at øvelsen udføres minimum 2 gange om dagen.

Den kan laves, hvor end du er, så den er nem at få udført.

Øvelsen er virkelig kraftig for dit helbred og liv i øvrigt, idet den hæver frekvensen i alle dine celler.