

Worksheet

UGE 2 DU SKABER SELV DIT LIV

Om misforståelser/blokeringer

Ønsker/håb/ikke nok i nuet

BARNDOM – forældres manglende manifest

Hvad kan der ske, hvis du står i din lykke, lys og storhed?

Øvelse; skriv ned

- Hvilke begrænsende historier /overbevisninger om dig selv og dit liv, bærer du med dig, som kunne spænde ben for et selvkærligt liv?

- Hvordan har du set dine forældre udleve sig selv i deres liv?

- Hvordan har det påvirket dig?

- Hvordan er din fornemmelse af at kunne ekspandere, lande i lethed, lykke, kærlighed?

- Hvor trygt/tilladt er det?

- Overvej om dit indre barn har brug for at blive holdt, bekræftet, elsket for at være tryk.

Øvelse;

Nærvær - iagttag alle tanker, der ikke kommer fra Kærlighed og skift dem ud.