



SELVSABOTAGE

Sådan kan du selv behandle din selvsabotage:

Allerførst skal du finde et område, hvor du saboterer dig selv. Så skal du lave en sætning, hvor den indgår.

Sætningen skal starte med

SELV OM JEG

.....

SÅ ELSKER, ACCEPTERER, RESPEKTERE OG ANERKENDER MIG SELV 100% -
BETINGELSESLØST - UBETINGET

Den sidste del skal du mærke efter, hvilken af de 3 der giver mest mening
indeni dig og vælge den

Et eksempel på en sætning kunne være:

Selv om jeg

Ikke giver mig selv mere værdi end andre

Så elsker, accepterer, respekterer og anerkender mig selv betingelsesløst

Mens du laver øvelse, skal du banke på din håndryg midt mellem bunden
af lillefingern og håndleddet med et ganske let tryk

Copyright kirsten.rejmers.dk – Variation efter inspiration fra Wayne Topping



Du skal samtidig lave øjenrotation, hvor du starter oppe og kører langsomt hele vejen rundt, vender den anden vej, og skifter til øvelsen er sagt 15 gange

Lav den 3 gange dagligt. Altså 15 gange tekst i en køre mens du banker og øjenroterer

Gør det i 4-6 uger alt efter hvor fastlåst du føler dig

Øjenrotationen handler om dine 12 kranienerver, der bliver til nerver videre ude i kroppen, og kommer til at omhandle alle følelser

Føler du, at det strammer, at der er grus i maskineriet, at det stikker, eller du blinker, så er der stress på dit system, og det vil være godt at blive lige der lidt længere

Du laver personlig udvikling med denne øvelse, så det vil være en god ide, hvis du opdager, at du har nogle områder, hvor du modarbejder dig selv, laver du en sætning og tager ansvaret på den måde. Du kan sagtens have flere kørende på en gang, de tager ca 2,5 minutter pr styk

Det kan være en fordel at indtale den på din telefon, husk 15 gange i en køre. Så du ikke skal huske ordlyden og at tælle

God fornøjelse med dit indre arbejde <3

Kærligst Kirsten Rejmers fra <https://kirstenrejmers.dk>