

# Træning af det menneske du gerne vil være

Navn: \_\_\_\_\_

Dato: \_\_\_\_\_

Hvad vil du lære? Hvad vil du opleve? Hvem vil du være sammen med? Hvor vil du rejse hen? Sæt dig nogle målsætninger, både kortsigtede og langsigtede.

• 1) Først skal du kunne se din vision tydeligt for dig. *Forslag: (Klarhed og intention) Sæt dig godt til rette og slap af, luk øjnene, føl hvordan du sidder, føl hvor du er, føl dine fødder, underlaget du sidder på - tag en dyb indånding... lad tanker komme og gå.*

*Når du slapper helt af, før så opmærksomheden tilbage til centeret af dit hovede, vær der og se, selv om dine øjne er lukkede, se for dig hvordan din krop forbinder sig til centrum af jorden, som et vandfald der falder mod klodens kerne, som rødder der vokser derind, som et lys... mærk hvad der føles rigtigt for dig - forbind dig, "ground" dig selv.*

*Tag endnu en dyb indånding, se for dig hvordan du kan vokse og gro. Se din vision for dig. Se for dig hvordan din ønskefremtid ser ud og mærker.*

*Se efter om det du ser og føler er dine egne ideer, eller om det er andre menneskers ideer??? Er det dine, eller noget du føler "du bør gøre"? Gør du det for at folk skal kunne li' dig bedre, hvis du er denne person? eller er ideeren dine?*

**HOLD FAST I DINE EGNE IDEER!!**

*Smil, og nyd den ekstra klarhed du har opnået. Vær opmærksom på hvad du føler. Hvordan ser din vision ud?*

[Indsæt dit svar herunder]



Navn: \_\_\_\_\_

Dato: \_\_\_\_\_

Træning af det menneske du gerne vil være fortsat...

• 2) Og så opstille dine personlige mål Forslag: (Udforsk dine muligheder) Sæt dig igen til rette og slap af, luk øjnene, dåb indånding - Føl din krop - før så opmærksomheden tilbage til centeret af dit hovede, vær der og se, selv om dine øjne er lukkede, se din vej foran dig, se hvordan vejen deler sig i to. Mærk de to veje, mærk de to muligheder.

Bestem dig for hvilken vej du vil vælge og begynd lige så stille at bevæge dig ned af den. Hvad ser du, hvad mærker du? Hvordan føles denne vej, denne mulighed? er du glad og godt tilpas på denne vej? Se for dig hvordan dit liv vil se ud hvis du vælger denne vej.

Nu, spol lige så stille tilbage til der hvor vejen deler sig. Når du er klar, begynd så lige så stille at bevæge dig ned af den anden vej. Mærk efter hvordan det føles her, hvordan ser dit liv ud hvis du vælger denne vej? Hvordan føles det?

Nu igen, spol lige så stille tilbage til der hvor vejen deler sig. Se for dig at en 3. mulig vej åbner sig, der, skilles grenene og en ny mulighed kommer til syne, en ny vej du ikke før har tænkt på. begynd så lige så stille at bevæge dig ned af den anden vej. Mærk efter hvordan det føles her, hvordan ser dit liv ud hvis du vælger denne vej? Hvordan føles det?

Nu igen, spol lige så stille tilbage til der hvor vejen deler sig. Grib din bold af energi, lad den vækse sig stor imellem dine hænder, arbejd med den i dine hænder så den lyser op og er klar og stærk. Når du er klar, så send bolden afsted ned af den vej du har valgt for din fremtid, så den kan bane vejen for dig. Når tiden kommer og du står på din fremtids vej, er du klar til at gribe bolden og træde ind i din nye verden.

Nu hvor du har set den rigtige mulighed og vej for dig, tænk over hvordan du i den fysiske verden vil opstille dine mål.

[Indsæt dit svar herunder]

Navn: \_\_\_\_\_

Dato: \_\_\_\_\_

Træning af det menneske du gerne vil være fortsat...

• 3) Så fastsæt og afklar din personlige mission. Når du sætter ord på noget, bliver det mere virkeligt og vigtigt for dig. Sig dit "HVORFOR" (Se kapitlet Definer Prioriteter) højt for dig selv og andre, det vil motivere dig til at leve i overensstemmelse med de forpligtelser, du har lovet dig selv.

Forslag (Få din energi i bevægelse), Sæt dig igen til rette og slap af, luk øjnene, tag en dyb indånding - Føl din krop - Flyt fokus til dine hænder. Bevæg dine hænder lidt, læg mærke til hvad du føler. Forestil dig nu, at der igennem toppen af dit hovede begynder at flyde lys, ind i hovedet oppe fra, igennem hovedet, ned ad nakken, ud i armene og ud i dine hænder - Energien samler sig i dine hænder, og imellem dine hænder som en bold. Læg mærke til hvad du mærker. Nogle mærker en prikken i fingrene, nogen et for for magnetfelt, en modstand, andre igen følelsen af kold eller varm, forskellige farver, et blødt garnnøgle osv.

Nu, Tænk på hvordan du udbygger og opbygger dig selv, hvordan du opnår din drøm.

Find et lille øjeblik din frygt frem, bare se på den, giv den en lille smule opmærksomhed. Hvor sidder den henne i din krop?

Når du har lokaliseret din frygt og hvor i kroppen den er placeret, føre du bolden af energi derhen i din krop hvor frygten er placeret, puf det ind i kroppen og lad energien arbejde, lad energien opløse din frygt helt. Læg mærke til hvordan du føler. Nu hvor din frygt er helt væk, hvad er din personlige mission?

[Indsæt dit svar herunder]

