



S a n n e O t i l i a P h i l i p s o n

8 ugers Indre Barn Forløb



Lær at forstå, håndtere & heale dit indre barn



De 3 første moduler tages online og 4. modul er 2 dage i Kbh hvor du lærer alle mine indre barn teknikker.
Kurset kan tages løbende af alle da det 4. modul gentages igen og igen. 1 gang er 13+14 juni 2014.



At træne sin intuition ♥

Papir og gulv øvelsen

Når min krop lukker sig, jeg bliver tung og træt i hjertechakraet, så er ”noget” et nej.

Når min krop ligeså åbner sig i hjertechakraet og det føles let og med glæde – så er svaret et ja.

Men tag også og brug et papir!

- Skriv et spørgsmål ned på et papir og stil dig op på det og bliver du let glad og mærker aaaah-følelse er svaret at dette gavner dig.

Og modsat er det et nej hvis du bliver trææt tung og krop låser!

Det kan være at du intet får fordi svaret er et måske.... Eller ”ikke lige nu”.

Andre gange kan din frygt spille ind og du kan spørge om den gør dette eller lave flere muligheder – feks:

- Er der et valg du skal træffe? Skriv den ene valgmulighed op på et papir og den anden på et andet, vend så bunden i vejret på dem og bland dem på gulvet så du ikke ved hvor hvad er.

Dernæst trød op på papirerne. Stå på det ene ark lidt og mærk efter. Hvilken følelse får du?

Dernæst op på det andet o (max) det 3 papir. Så du til sidst har styr på hvad du mærker hvor.

Det papir med den gode følelse i kroppen – gæt selv hehe ☺

Og lukkes dit indre, du mærker modstand og tyngde – så er svaret et nej.

Det kan være at du bliver helt overrasket når du så til sidst vender papirerne om ♥

Det er ikke altid let – for noget som virkelig gavner os kan vi være hunderød for. Det som er super sjovt kan vi mærke modstand på –fordi vi ikke tør overgive os til glæden. Men du og jeg trænger oftest til forandring og har godt af at blive testet på det trygge og vante.

Så det er godt at prøve nye ting ♥

Mere detaljeret:

Hvad og hvem gavner og hvad ikke?

Har du 2 valgmuligheder, så skriv dem ned på hvert sit papir!

Fx Lars kontra Lejla. En fyr kontra en anden. Et job kontra et andet.

Hvorfor driller ting mig? (husk nu at ALT der sker, sker pga den frygt du sender ud ”herfor”).

Det kan være flere stykker papir, MEN forvir nu ikke dig selv! Gør det enkelt!

Det kunne være - skal jeg dette (1 papir), eller lade være, og fx sæt en streg over ”dette” på et andet stykke papir!

Dernæst lægger du papirerne med den skrevne tekst **nedad** på gulvet og blander dem lidt, så du ikke ved hvad der ligger hvor!

Dernæst stiller du dig med begge ben oven på det ene papir! Stail dig ordentligt hehe – med samlede ben, ret dig op OG hav først lavet ”jordstjernechakra-øvelsen” samt ”ur/flow” øvelsen så dit indre står åbent og du kan mærke dig selv og din krop.

Af og til må jeg sige til mig selv ”hvis det er det der er meningen – så vil det også ske af sig selv” og så giver jeg slip og løsningen kommer! UDEN at jeg har brugt krudt på at spekulere.

Du og jeg behøver ikke tage stilling. Vi kan nemlig godt overlade beslutninger til vores Højere Selv der altid sammen med vores guider og engle elsker at løfte og hjælpe os.



Medfølelse & Accept ♥

Når du forstår hvorfor andre er som de er kan du have medfølelse for dem og medfølelse fører til accept.

Når du ved hvilken frygt der lægger bag din egen selvsabotage er det lettere at være medfølelse herfor.

Medfølelse ⇔ Accept ⇔ Balance

ALT starter indefra ♥

www.SLUTmedSelvsabotage.dk

Medfølelse ♥

Har du krammet dine skyggesider i dag og derved omfavnet hele dit indre samt kroppen?

Hvis du ikke du gør det, hvem skal så?

Fortjener hele dit indre ikke kærlighed?

Det barn der "skaber sig" aller mest trænger aller mest til kærlighed.

Fortjener du ikke din egen medfølelse?

ALT starter indefra - SanneOtilia.dk