



Klub Spirituel Flow

Personlig udvikling støtte & opmuntring i form af intuitive updates/horoskoper 3-4 gange ugentlig så du er up-to-date med hvad der sker omkring dig og kan fokusere på at være dig- fordi du ved at ALT ER SÅRE GODT!!

For dig der er nysgerrig på DIG og Livet



Jeg sidder og kanalisere til en skøn engel som har købt et Livshoroskop og det slog mig at dette har ALLE brug for at vide! For at have en åben krop hvor energierne strømmer frit **til** og **frit ud fra**, så er vi nødt til at slippe alle vores spændinger.

Falder vi sammen ryg eller bryst kan energier ikke komme ind OG ej heller flyde frit! Derfor:

- Rank din ryg, ret bryst ud OG løft din hage
- KIB/bøj dit skamben/underliv lidt fremefter så du bøjer let i knæ (overstrakte knæ Og vi står forkert)!
- Hav spænding på/spænd din core, dvs. forestil der er en snor fra rygsøjle ud til navlen OG træk den op og bagud - FOR så får du nemlig den KIB/bøjning på bækken/skamben, så du bøjer let i ben.
- Løft din hage -også ved pc! For en hage vendt nedad gør at energi ikke kan komme ind og ned i din krop
- Sliiiiip tungens spænding på tænderne, bare lad den lægge
- Slip numsen/underliv og lad være og spænd dernede (ja vi spænder de mest mærkelige steder)
- Seend følelsen af åbenhed ud i heeele din krop, du starter fra bryst/hjertechakra
- tænd dernæst for i-modtage-lig-heds-følelsen i dit bryst/hjertechakra -vær i den
- Der er 4 hulrum (se cirklerne på tegningen) åååbn disse, så energien kan flyde frit mellem dem, samt mellem alle dine chakraer.
- Send dernæst imodtageligheds-følelsen ud i hele din krop og i de hulrum som jeg har tegnet:

En af grundene til at vi sidder fast er både fordi vi ikke drikker nok vand! Mere flow til dig og dit liv? Ja bare drik vand,super såre simpelt! Vi kan ikke få for meget da alle hver dag kropskrystalliserer - læs mere om det ved at søge på google, så popper mit site op :)

MEen det er også fordi vi har de her skide spændinger i os, fysisk som mentalt! Det vi spekulerer over, sætter sig som en spænding! Det vi frygter osv osv! Så forestil dig at du har en masse balloner som sidder og tynger dig indvendigt og omkring dig pga mentale-frygt-mekanismer m.m. Forestil dig dernæst at du har en saks og vupti, så har du sluppet alle snorene (lettere når du har lavet øvelserne herover) og whuuussh mærk hvordan du bliver lettere og lettere, fordi du mærker OG ser bag dine øjne at de slipper!

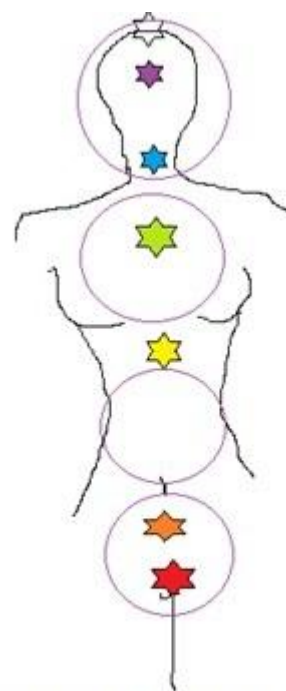
OG når du har sluppet noget, så bør du integrere noget godt og dejlig efterfølgende. Så måske der kommer en ny følelse frem? måske du kan finde en selv, en dejlig følelse? Måske du gerne vil have en ny følelse udefra? Så tager du denne følelse og seeeender ud i hele din krop og lader den heale dig op fra top til tå og evt også derud hvor du har smerter. Tilgiver og siger undskyld til dig selv undervejs (evt der hvor du har smerte) så hjælper dette også.

Fx mens du giver slip så synger du igen og igen bag dine øjne - send følelsen ud i hele kroppen imens:

"Jeg tilgiver mig selv, jeg giver slip og sætter mig selv fri".

Og mens du tager imod en ny følelse som skal ud i hele kroppen så sender du også disse ord ud i hele din krop:

"jeg har tillid til mig selv og til alt, jeg elsker mig selv, livet og alt" ♥



Copyright 2013 SanneOtilia