



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

Bliv klogere på dig selv med personlig udvikling

Spiritualitet og HOKUS POKUS i en skøn jordnær forening.

Onlineprodukter til dig som er nysgerrig, et krystalmenneske, englemenneske eller særligt sensitiv. Egne udviklede værktøjer jeg har anvendt på mange mange hundrede mennesker, som alle er blevet mere robust og selvsikre.

Må ikke deles med andre Copyright© 2014 Sanne Otilia Philipson. All rights reserved.

Bliv klogere på dig selv
Meditations CDer,
medlemsgrupper,
Mindfulness CDer
Lær at heale dig selv m.m.



Guided Healing til DIG ♥

Baggrund:

Dette er en øvelse som du kan bruge til at heale dig selv. Når du får det bedre med at være dig, således vil du også få en bedre relation til andre.

Sådan er det, fordi den relation vi har til os selv, - den bliver den som danner grundlag (så at sige) for resten af vores relationer.

Så er du meget skeptisk og selvkritisk over for dig selv, ligeså vil du også møde andre mennesker med "disse briller", desværre. Og omvendt vil du også tiltrække skeptiske mennesker i dit liv, for sådan hænger de Universelle love sammen. At vi tiltrækker "det" vi selv er, gør, tænker og siger.

Kunne du tænke dig, en masse skønne dejlige relationer i dit liv?

Vil du have flere skønne dejlige mennesker i dit liv som **forstår dig**?

Så er du nødt til at have det godt med at være dig.

Så er du nødt til at erkende, at du ikke skal være perfekt og ikke skal leve op til noget!

Du skal turde se dig selv i spejlet og bare acceptere at du er skøn og dejlig nøjagtig som DU er ♥

Ja du er simpelthen nødt til at blive din egen bedste ven.

For alle har vi lys og mørke i os. Gode sider og skyggesider. Sådan er det at være menneske, på godt og ondt. Og når du har turde erkende "at sådan er jeg" – så kan dine "svage sider" blive dine største styrker!

Og det er det, -denne øvelse her kan hjælpe dig med. Den kan være et skridt i denne retning ♥ Så rigtig god fornøjelse og TAK fordi jeg må dele mit livsformål med dig ☺

Hvordan foregår det:

Selve denne øvelse brugte jeg da jeg afholdte et online-webinar 21/4-2012. Dette er derfor en guidet form for meditations-øvelse.

Du skal bare sidde eller lægge et sted, hvor du slapper af. Der bør være ro omkring dig. Ingen stramme bukser der lukker af for vejrtrækning og intet der kan forstyrre dig. Du kan sagtens lytte til blid musik imens. Jeg har også en meditations-CD jeg sælger som du måske vil syntes bedre om? Så du ikke skal lære, men bliver guidet af min stemme undervejs. Denne meditations CD kan bryges af både børn og voksne ☺

Husk at drikke masser af vand bagefter, fordi du helt normalt og automatisk renses ud efter en sådan healings-øvelse, idet du slipper gammelt "følelsesmæssigt slag", så at sige ☺

Er du klar?

Du skal nu åbne din krop før du går i gang. Dvs din krop skal være åben og modtagelig. Energien i kroppen skal flyde MED uret, højre om.



Langs midten af din krop løber nemlig den styrende meridian og energien skal løbe opaf, fra dit underliv og opetter mod hovedet. Kulde, træk, begrænset vejtrækning, stress m.m. lukker den. Så du åbner den ved:

1. At bruge UR/Flow øvelsen. Her lægger du nøjagtig MIDTEN af højre håndflade ned på det bare maveskind, 3 cm under navle (harachakra) og lader den blive her.
2. OG din vestre hånd, med nøjagtig MIDTEN af håndfladen, skal lægge lige under dit kraveben NØJAGTIG i midten af din krop, lige ved hjertechakraet ♥

SLIP Først når der er varmt under begge hænder ♥

Bare sid og slap af, mens du gør det og træk vejret heelt ned i dit bækken ♥ Når der er varme under begge dine hænder kan du slippe (ingen stress) OG da er din krop åben og energierne /livsChien flyder frit ♥

Så sidder du lige så stille afslappet og gentager en 10 gange langsomt - jeg beder om fuldkommen Guddommelig Beskyttelse (*måske du ser en farve der kommer og omslutter dig, HELT ned under fødder*) ♥

Du skal nu etablere jordforbindelse –kaldet Jord-stjerne-Chakra-øvelsen

Efter de 10 gange langsomt kalden på Guddommelig beskyttelse, visualiserer du, at der LIGE under Moder Jords overflade er et YING/Yang symbol som du hilser på (*dette er dit jordstjernechakra*) SOM du trækker vejret ned i ♥



Visualiser dernæst at du trækker DIT personlige Jordstjernechakra op i bækken/underliv og ser det omslutte dit RODchakra (*selve ying/yang symbolet*) ♥

Åbning af din krop – lige en ekstra tand:

Selv om din krop nu står åben, så kan den åbnes endnu mere. OG denne øvelse som de 2 foregående rigtig god at lave hver dag, så du står åben og modtagelig, som en postkasse der står åben.

Så ”tænd” for og mærk den følelse i dit hjertechakra (*midt i bryst*) som hedder imod-tageligheds-følelsen. Øvelse gør mester ift. helt at mærke dette. Men send nu denne følelse op i din hals. Dernæst op i hovedet, - ud i arme, øvre ryg, ned i maven, lænd OG ned i heele dit underliv. For dernæst at lade imodtagelighedsfølelsen strømme ud i dine ben og fødder. Således står hele dit indre åben og du får mere ud af healingsøvelsen ☺

Ekstra jordforbindelse:

Send blidt din vejtrækning forbi maven videre ned i bækkenbunden. Pres nu stadig blidt din underliv/bækkenbund nedefter. Dette er en øvelse der afspænder din bækkenbund og giver endnu mere stærk powerfuld jordforbindelse.

Tag et par gange og pres din bækkenbund nedefter med din vejtrækning. Og lav gerne øvelsen flere gange daglig. For øvelsen centrerer dig i dig og ja – på en måde nulstiller dig. Du kan måske nok mærke en kilden i dit underliv og det er positivt og vil også gavne dig ift. det seksuelle.

Forestil dig dernæst at der fra dit rod-chakra som er omsluttet af dit jordstjernechakra (*ying/yang symbolet*) at der går et anker hele vejen ned til Moder Jords indre zenit. OG at du dernæst modtager healing hernede fra. Tag evt og mærk om du modtager en følelse og er den en god tryk følelse, lad den da strømme ud i hele din krop og heale dig op ☺ (*det er kun egoet der tror at noget er forkert, eller at du skal være bange*)

Løft nu din hage lidt for at åbne din nakke.

Lad tungen slippe sin spænding/greb på tænderne.

Kib evt dit haleben lidt fremefter (*hvis du sidder*) så du ranker dit bryst og energien oppefra og nedefra kan strømme **frit** igennem dig. Også disse 3 øvelser bør du bruge flere gange daglig.

HUSK NU at du skal sige, mærke og mene du nu skal i gang med.

Nu er du klar til den indre rejse ind i dig:

Søg bag dine øjne, iiiind i dit hjerte/hulrummet, ind i dit hjertechakra som ligger MIDT I bryst. Dette lyder mærkeligt - I know. Stadig centreret i dit hjerte/hjertechakra stille, langsomt men også blidt bag dine øjne siger du dette til dig selv:

”Hej kære mit indre jeg.Jeg vil gerne sige dig tak. Tak mit kære indre jeg.... tak for at du åbner dig for mig i dag og giver slip.

Stadig centreret i dit hjerte/hjertechakra stille, langsomt men også blidt bag dine øjne gentager du et par gange:

Jeg overgiver mig, jeg giver slip. Jeg overgiver mig jeg giver slip (indtil du mærker det).

Du fortsætter med at sige langsomt med nærvær mens du mener og mærker det:

Med mit bevidste jeg, med mit ubevidste jeg samt med min krop overgiver jeg mig, så jeg får mest muligt ud af i dag.

For jeg vil gerne hvile mere i mig selv, -jeg vil gerne have det godt og være bedre til at forstå mig.

(Sig gerne et par gange, det er et ”lille barn” du taler til i dig indre)

Kalden på Den Ydre Alt Omfavnende Moder Sol – Moder Ahau ♥

Stadig mens du er centreret i dit hjertechakra kalder du nu på Den Ydre Alt Omfavnende Moder Sol (*et par gange*).

Moder Ahau hedder hun eller Moder Sollogos.

Kald et par gange stille og roligt:

Se billedet – det er hende, hun er vores Univers ♥

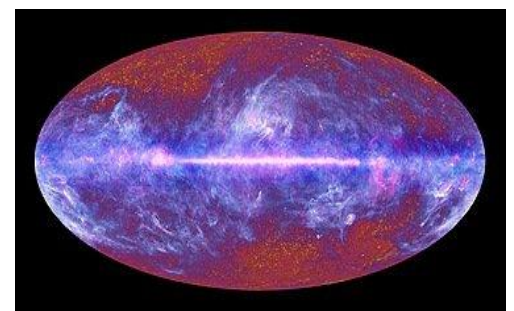
Kære Ydre Alt Omfavnende Moder Sol - TAK fordi nu kommer til mig..... Tak fordi jeg kan mærke og se at du omslutter mig.

TAK fordi du beriger mig med dit væsen, din hjertevarme, din essens og kærlighed ♥

Tak Moder Sol, fordi du strøøømmer ind i mig. Tak fordi du strømmer ud i hele min krop, ud i mine celler og ud i mit hjerte og fylder mig op med dit kærlige og healende væsen.

Tak fordi du hjælper med at skubbe det ud og heale det op -som jeg trænger til, så JEG kan være i ren kærlighed med mig selv.

TAK Moder Sol, fordi du er til stede i og omkring mig.



Sid i energien lidt... NYD dette. Lad Moder Sollogos/Moder Ahau fylde dig ud fra hoved til fod, ud gennem bækken/underliv, hænder og fødder.

DU kan ALTID påkalde hende/visualisere hende både indefra i dit hjerte, men også over dit hoved. Hun vil hjælpe dig med alt det du beder om. Healing, nærvær, kærlighed, roooo m.m. Tak en snak med hende når du har lyst ☺

Bed hende evt hjælpe dig med at give slip på det du er færdig med, trænger til at få sluppet m.m.

Nu er der sat en healing i gang i dig som kører helt af sig selv. Den kan du nu give dig hen til, så at sige. Dvs. svømme med og bare være i og nyde. Men du kan også fortsætte og få mere healing:

Nu skal vi have en støvsuger til at omslutte dig ovenfra OG rensedu/dig --Så du kan få fjernet gammel clutter, støv og møg, energirester m.m evt også se den violette flamme komme og rense dig også:

Så du kalder nu på en kosmisk støvsuger og den violette flamme. Dvs du visualiserer dem omkransede dig bag dine øjne. Se at de kommer oppefra og omslutter dig:

-Tak Kære Kosmiske støvsuger og violette flamme - TAK fordi i kommer til mig.

TAK fordi i omslutter mig og suuuuger mig ren nu.

Tak fordi i frigører og renser mig på alle planer. For gammelt skidt og møg, så jeg bliver REN i nuet lige NU tak ♥

OG - samtidig sætter du en blid sugekop på dit hjertechakra (midt i bryst)

Tak fordi i er ekstra opmærksom på mit hjerte, så jeg står renere og stærkere i mit selv tak ♥

Sig til dig selv igen og igen - stiiiille og langsomt, mens du mærker og mener det:

Jeg overgiver mig, jeg giver slip.

Jeg giver slip på mine gamle overbevisninger, - det jeg tror, det jeg mener, ALT der hindrer mig i at være ren i hjertet, -giver jeg slip på ♥

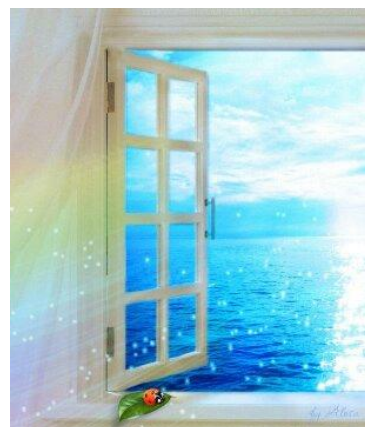
Se og mærk dystre tung gamle fjer/sten m.m. slipper indefra dig og fra din aura. Mærk at du bliver lettere og lettere.

Så kigger du op bag øjnene og siger til den Kosmiske Støvsuger/violette flamme:

TAK fordi du nu SKRUUUER op nu og fremskynder processen -så jeg får sluppet aaaalt det jeg trænger til ♥

Dernæst finde du et dejligt sted at være bag dine øjne. Måske ved vandet eller på et bjerg. Gå derhen lige så stille ♥

Det kan være du er træt og ikke vil mere og det er fint. Så gå til slutningen. Ellers fortsæt:



Given slip på noget gammel øvelse:

Det kan være du har lyst til at tage en sten ud fra dit indre – lige så stille og roligt. Som repræsenterer et gammelt tema du ikke har lyst til at slæbe rundt på længere?

Du kan vælge at bøje dig forover, visuelt løfte blusen/hjerte-skodderne op og uuuuud vælter en stor sten OG du hører også samt ser bag dine øjne at den popper/falder ud med et stOOORT brag ☺



Så siger du lige så stille til dig selv og meget langsomt bag dine øjne f.eks.:

Dette er mine gamle overbevisninger jeg har tillært i min barndom.

Dem bærer jeg stadig på fordi det er noget jeg tror jeg bør.

Men disse programmeringer hindrer ægte ubetinget kærlighed i at strøøømme ud og være til stede i mig.

Derfor vil jeg gøre mig fri af denne sten fyldt med gamle mentale programmeringer.

Dem er jeg nemlig færdig med. De skal ikke være en del af mig længere.

Måske du bruger flere sætninger. Jo flere ord du sætter på, desto ”lettere” slipper det i dig.

Så gentager du til stenen foran dig, blidt: (langsomt med nærvær)

DU Er den sten der hindrer mig i at være fuldt ud til stede i mit smukke hjerte ...

Du hindrer mig i at anerkende og elske mig selv.

Du er den sten der hindrer mig i at tage imod ♥

Dig har jeg båret på, for at beskytte mig selv -MEN nu er jeg blevet voksen og vil gerne vise Mit Sande Smukke Jeg .

Jeg er unik som jeg er. Jeg er ikke perfekt og skal ikke være det.

Jeg er nu klar til at omfavne mig selv som den jeg er.

En perfekt ide i Det Guddommelige Sind.... Jeg er MIG ♥

(Ingen vrede her, - kun mild tale - det er nemlig ens eget indre lille barn man taler til- som har forskanset sig bag den tunge sten)
♥

Puuuuf/spark eller kast nu stenen væk og se den forsvinde. Mens du siger

”Farvel til de gamle programmeringer. Jeg ER klar til at være mig”.

Den er lige så let som du er klar til at komme videre. Da den er ude af din krop, har den ikke magt over dig længere. Bed evt englens omkring dig fjerne den. Moder vand/vind fjerne den eller flyt dig fra den.



Du kan godt give slip på flere sten, men kun en lige nu. Dette er en øvelse som virkelig rykker i dig og du skal altid være meget forsigtig med indre arbejde. Baby-steps. Jeg har selv stået skævt i mig tidligere, fordi jeg smed for meget ud og ikke havde hele mit indre jeg med mig. Så max en sten egentlig 😊

NÅR gammelt forgår - SKAL nyt til ♥

Så bag dine øjne visualiserer du, at du står ved/på det dejlige sted du har valgt.

Du ranker du dit bryst og mærker en fornyet indre styrke, lys og energi der kommer til dig indefra. Alt imens du tænder for imod-tageligheds-følelsen i hjertechakraet..

Via dit hjertechakra, connecter du dig med og kalder på Moder Ahau (den skiiiiinnende sol) ♥

Hvilken ny følelse kommer til dig?

Raaank dit bryst og mærk hvilken lethed der kommer til?

Mærker du lethed, renhed, frihed, kærlighed, renhed, styrke eller rooo?

Den følelse der kommer? – Denne/disse skal nu **ud i hele din krop** – så med din vejtrækning hilser du den/disse energier/følelser velkommen og skubber den/dem blidt ud i krop ♥

Dvs. træk vejret ind i den nye gode følelse, for den skal ud i hele din krop- og endelig ikke kun være til stede i dit bryst.

Lad energierne/følelserne strøømme ud gennem bækken/underliv (*vigtigt*) og videre ud i fødder. Giv den gaz indvendig med følelsen ♥ Og driller det, da fortæl dig selv hvorfor du har brug for denne følelse overalt i dig (*også de steder med smerte, tunghed m.m.*)

Mærker du intet? Da visualiser at du i dine hænder har en krystal eller lign. Med den energi/egenskab i DU ønsker/har behov for. Denne lægger du ind i din krop og lader energien/den gode følelse strømme ud i hele dit indre, som nævnt herover ♥

Så siger du til dig selv –laaaangsomt med nærvær :

- TAK min krop!
- Tak mit HJERTE
- Tak mit ubevidste jeg
- TAK mine guider og engle og Moder Sollogos-
- TAK fordi jeg i dag overgav mig og fik sluppet en masse gammelt møg - så det bliver lettere at være JEG ♥
- TAK hele mit indre, for at have taget imod ”de nye gode følelser ” (*sæt ord på dem*).



Måske du lige skal lægge/sidde lidt og sunde dig.

Lade de nye gode følelser/energier heale dig op og lande i dig.

Nu er det tid til igen at lukke dig ned samt lande dig:

Din aura er som et æg der omslutter dig. Og dette æg i form af din aura skal du nu have lukket ned.

Som når du lukker dine skodder og vinduer. Så du ikke står åben, blottet og ekstra sårbar.

Heeee vejen rundt lyyner du din aura ned ned som var den et telt du lyyner ned.

Måske du lyyner ned og ser at der er et sølvfarvet yder-telt der omslutter dig uden på auraen, for ekstra beskyttelse ♥



HUSK jordforbindelse – som du bør gøre morgen og aften:

Og så laver du igen jordstjerneøvelsen hvor du igen connecter dig til dit ying/yang symbol med underliv.

Mærker du et hul-rum i dig efter denne øvelse? I dit hjerte eller hjertechakra? Dette skal du fylde op med dit eget nærvær. Med egenomsorg, ros og anerkendelse.

Men samtidig er dette også plads til dig. Der skal du sende nærvær ind, opmærksomhed, kærlighed, -DU skal fylde dette tomrum op **med DIG** ♥

Ja du kan være lidt sårbar - men

"DET ER I MENNESKETS SÅRBARHED - DET SKAL FINDE SIN STYRKE" ♥

Pas nu på dig og drik en maaasse vand så du ikke bliver dårlig ☺

På <http://SannePhilipson.simplero.com> har jeg en meditations CD hvor jeg i stedet guider dig,- og denne CD er også til børn.



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

Expert in personal development and permanently self-sabotage removal.

Your Life-Purpose is YOU - GO for it

Balance at all levels - Follow your dreams and passions, free to be you - The world awaits YOUR special talent.



I help you find your Life-Purpose ♥ Free of all your inner self-sabotage. FREE to be YOU ♥

As a intuitive mentor I can see all your capacity spiritual and mentally. And I can permanently remove all that is "blocking" you and holding you back (all your inner self-sabotage), in order for you to fully live your FULL potential and live the life you deserve.

I can even see your previous life's, children, partners, through your body ect. and balance/correct anything that is out of balance.

Phone +45 22 41 11 55 info@sannephilipson.dk & www.IntuitivMentor.dk ♥ [Youtube](#) - [Facebook](#) - [Instagram](#)