

Eg let håp fylle heile meg

Eg tek imot dette nye mjuke med
takksemd

Djerv går eg inn i det ukjende

Eg legg gode planar

Eg har kjærlege forventingar til meg
sjølv

Eg er fri og sterk

Eg har tru på meg sjølv

Eg tek meg sjølv på alvor

Eg lev kvar dag med vilje

Eg får til å gjere det eg vil

Eg er stolt av det eg får til

Eg er trygg på meg sjølv

Eg mjuknar og kvilar

Eg tør å lete meg endre

Eg finn ein stad å høyre heime

Eg let hjartet mitt syne meg vegen

Innsikta mi djupnar i takt med
hjartevarmen

Tillit fyller hjartet mitt

Hjartet mitt veit best

Eg let mørket syne veg

Eg tek meg god tid

Eg tek meg tid til å drøyme

Eg let håp bere meg framover

Eg set gode grenser for meg sjølv

Eg er klar for eventyr

Lysmeditasjonar 2026

Mjuke tankar og mjuke steg.

Eg går meg omhug,

Eg er fylt trygg og fylt med kjærleik.

Eg er i ferd med å verte fornya.