

Min rejse dagbog

Uge 1-4

Navn

Michelle



Kære Michelle

I dag er begyndelsen på den vigtigste rejse i hele dit liv.
Nemlig rejsen hjem til dig selv.

Jeg vil anbefale dig at købe en smuk notesbog, som kan følge dig på rejsen.

Dette dokument indeholder de meditationer, refleksioner og tanker,
som jeg vil bede dig om at udføre og holde fokus på
hver dag i de første 4 uger.

Rigtig god fornøjelse.



Uge 1

DENNE UGES FOKUS: Hold hyppige pauser

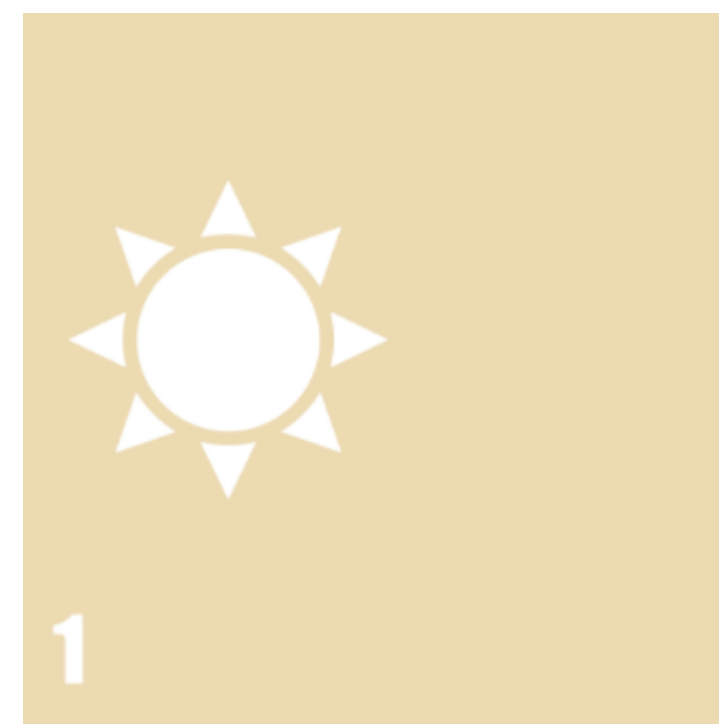
Ængstelse skaber rastløshed, som gør det svært for dig at fokusere og koncentrere dig. Du har brug for en pause fra følelsesladede situationer. Hold hyppige pauser dagen igennem, hvor du lukker øjnene og trækker vejret dybt (dette skal du især gøre i vanskelige situationer).

DENNE UGES BEKRÆFTELSE

“Jeg husker dagen igennem at trække vejret dybt. Jeg minder mig selv om, at jeg kan vælge fred, uanset hvad der foregår omkring mig. Når som helst jeg ønsker det, kan jeg trække mig tilbage til det fredfyldte sted i mit mindre, blot ved at lukke øjnene”.

Morgenritual

1. Lyt til morgenmeditationen i 15 min



2. Læs teksterne i kasserne til venstre.

3. Mærk efter, hvilke tunge energier, du ikke ønsker at tage med dig ind i dagen?

Inviter Ærkeenglen Michael ind. Bed ham om at bære de tunge energier for dig, som du ikke ønsker at bære med ind i dagen.

Hvis der er noget du ønsker helt skal forsvinde, så bed ham om at fjerne det med sit sværd.

Inden du tager hjemmefra

1. Forestil dig et gyldent æg foran dig, der rækker et par meter ud over din krop.
2. Træd ind i ægget og forestil dig, at du nu er beskyttet resten af dag mod alle de energier, du ikke ønsker at tage ind.
3. Forestil dig dette flere gang dagligt.

Aftenritual

Skriv de ting ned der er sket i dag, som du er taknemmelig for:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____

Uge 2

DENNE UGES FOKUS:

Hvert øjeblik er en dyrebar gave

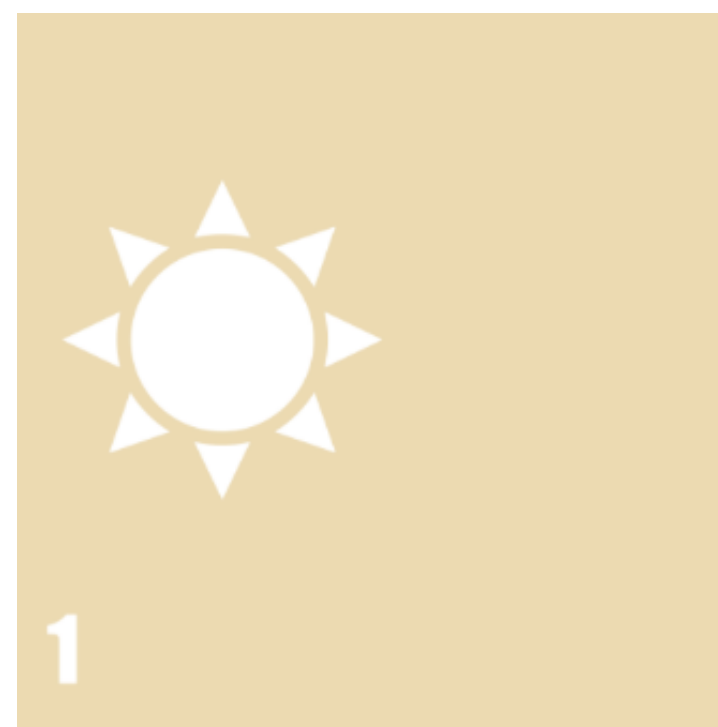
Jeg inviterer dig derfor til at være taknemmelig for hvert sekund, hvert minut, hver time, hver dag. Også selvom nogle af dem bare virker helt almindelige eller måske ligefrem smertefulde. Begge dele er lige unikke og lige betydningsfulde.

DENNE UGES BEKRÆFTELSE

“Jeg skønner på og nyder hvert øjeblik i dag. Jeg nyder den kærlighed og glæde, som findes i alle situationer, ved at fokusere på det positive i hvert eneste af dem”.

Morgenritual

1. Lyt til morgenmeditationen i 15 min



2. Læs teksterne i kasserne til venstre.

3. Mærk efter, hvilke tunge energier, du ikke ønsker at tage med dig ind i dagen?

Inviter Ærkeenglen Michael ind. Bed ham om at bære de tunge energier for dig, som du ikke ønsker at bære med ind i dagen.

Hvis der er noget du ønsker helt skal forsvinde, så bed ham om at fjerne det med sit sværd.

Inden du tager hjemmefra

1. Forestil dig et gyldent æg foran dig, der rækker et par meter ud over din krop.
2. Træd ind i ægget og forestil dig, at du nu er beskyttet resten af dag mod alle de energier, du ikke ønsker at tage ind.
3. Forestil dig dette flere gang dagligt.

Aftenritual

Skriv de ting ned der er sket i dag, som du er taknemmelig for:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____

Uge 3

DENNE UGES FOKUS: Vær nænsom mod dig selv

Kære Michelle, du har en følsom sjæl og et sensitivt hjerte, så vær sød at behandle dig selv med nænsomhed. Selv om du ikke på nogen måde er skrøbelig, fortjener du den respekt, som medfølelse giver. Du ville givetvis holde omsorgsfuldt og blidt om en smuk due, så jeg beder dig betænke dig selv med den samme handling.

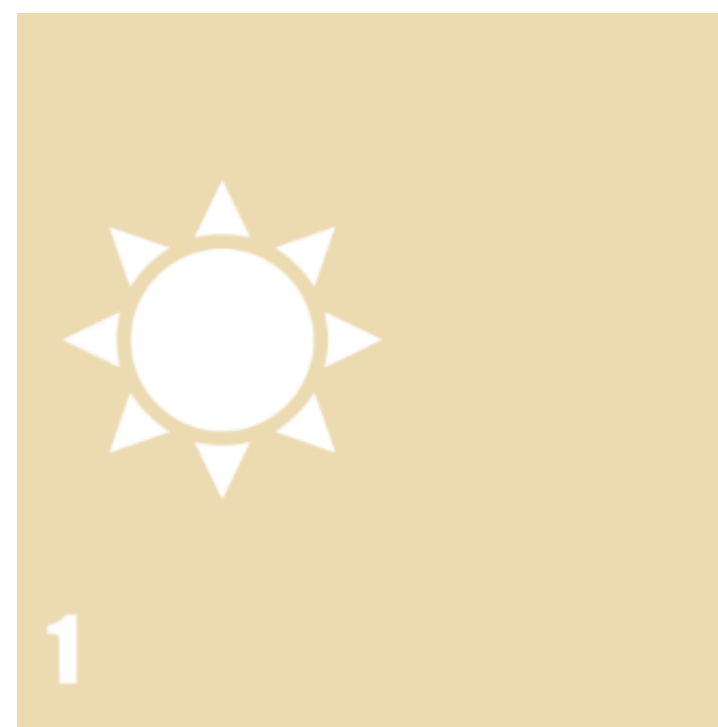
Giv dig god tid hver dag i denne uge og lad være med at jage eller presse dig selv. Tag den med ro.

DENNE UGES BEKRÆFTELSE

“Jeg er nænsom og blid overfor mig selv. Jeg klarer alt, hvad jeg har brug for, på en afslappet og glædelig måde. Jeg giver mig god tid”.

Morgenritual

1. Lyt til morgenmeditationen i 15 min



2. Læs teksterne i kasserne til venstre.

3. Mærk efter, hvilke tunge energier, du ikke ønsker at tage med dig ind i dagen?

Inviter Ærkeenglen Michael ind. Bed ham om at bære de tunge energier for dig, som du ikke ønsker at bære med ind i dagen.

Hvis der er noget du ønsker helt skal forsvinde, så bed ham om at fjerne det med sit sværd.

Inden du tager hjemmefra

1. Forestil dig et gyldent æg foran dig, der rækker et par meter ud over din krop.
2. Træd ind i ægget og forestil dig, at du nu er beskyttet resten af dag mod alle de energier, du ikke ønsker at tage ind.
3. Forestil dig dette flere gang dagligt.

Aftenritual

Skriv de ting ned der er sket i dag, som du er taknemmelig for:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____

Uge 4

DENNE UGES FOKUS: Brug kærlige ord

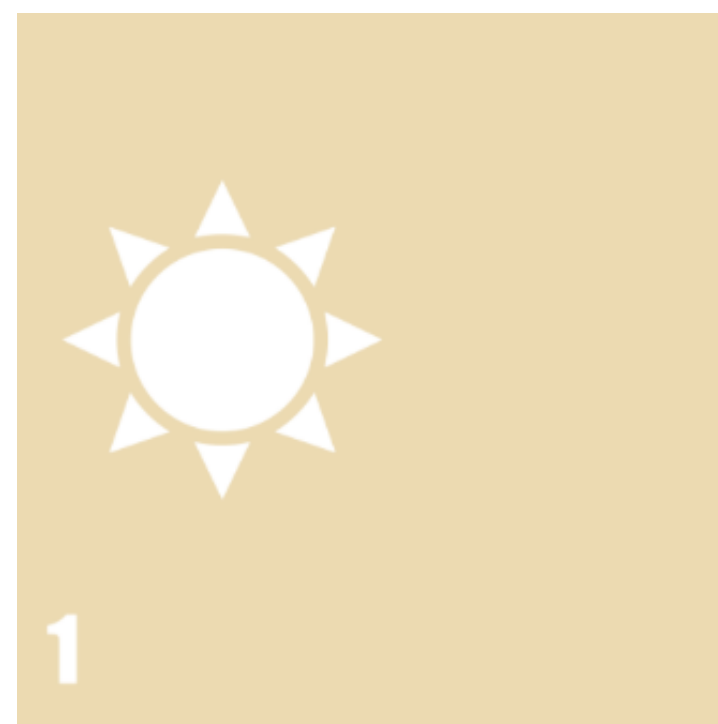
De ord, du bruger om dig selv, andre mennesker og situationer bestemmer hvad du får tilbage. Når du er hensynsfuld i din tale, hjælper det med at fylde dit liv med kærlige, harmoniske oplevelser. Gør det til din hensigt i denne uge, kun at bruge kærlige ord, når du taler. Læg mærke til, om situationer, der før var problematiske, ændrer sig som følge af det. Jeg inviterer dig til at se det bedste i alt og alle.

DENNE UGES BEKRÆFTELSE

“Jeg taler kærligt om mig selv, om andre mennesker og situationer. Når jeg bruger medfølgende ord, giver jeg udtryk for den yderste sandhed”.

Morgenritual

1. Lyt til morgenmeditationen i 15 min



2. Læs teksterne i kasserne til venstre.

3. Mærk efter, hvilke tunge energier, du ikke ønsker at tage med dig ind i dagen?

Inviter Ærkeenglen Michael ind. Bed ham om at bære de tunge energier for dig, som du ikke ønsker at bære med ind i dagen.

Hvis der er noget du ønsker helt skal forsvinde, så bed ham om at fjerne det med sit sværd.

Inden du tager hjemmefra

1. Forestil dig et gyldent æg foran dig, der rækker et par meter ud over din krop.
2. Træd ind i ægget og forestil dig, at du nu er beskyttet resten af dag mod alle de energier, du ikke ønsker at tage ind.
3. Forestil dig dette flere gang dagligt.

Aftenritual

Skriv de ting ned der er sket i dag, som du er taknemmelig for:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____