

# Min træningsplan

Uge 1-4

Navn

Jesper



Kære Jesper

Den dag, du underskrev pagten med dig selv  
var 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 af dit forløb.

Rigtig god fornøjelse.

Kærlig hilsen



# Uge 1

## DENNE UGES FOKUS: Hold hyppige pauser

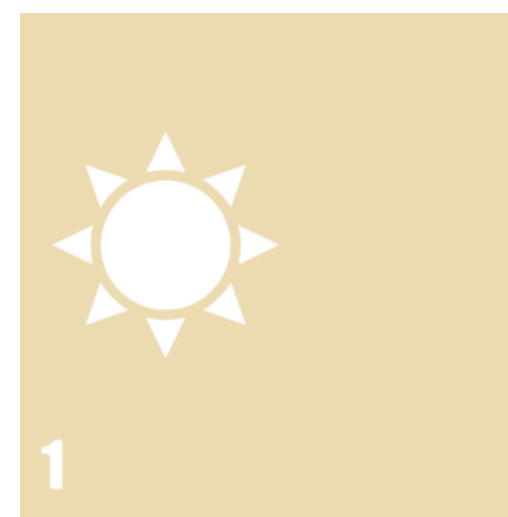
Ængstelse skaber rastløshed, som gør det svært for dig at fokusere og koncentrere dig. Du har brug for en pause fra følelsesladede situationer. Hold hyppige pauser dagen igennem, hvor du lukker øjnene og trækker vejret dybt (dette skal du især gøre i vanskelige situationer).

## 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. Formålet er at starte dagen med en god energi. Det smitter af både på dig og andre.



2. Læs pagten med dig selv inden du går hjemmefra.
3. Læs teksterne i kasserne til venstre inden du går hjemmefra. Når du har pauser i løbet af dagen, så gå ind på din side og læs dem igen. Når du har læst dem, så sæt dig med lukkede øjne et minut og tænk over dem. Lad ordene synke ind i dine celler.

## Aftenritual

1. Lav en kop beroligende the midt på aftenen. Læs det materiale, der ligger på din side, der hedder 'Sjælen. Egoet. Sindet. Enneagrammet'.
2. Læs det materiale, der ligger på din side, der hedder "Enneagrammet". TAG TESTENE.
3. Køb bogen "Enneagrammets Visdom", med mindre, du har meget modstand på den eller bare ikke har råd lige nu.
4. Læs først og fremmest om den type, du tror du er. Ring til mig, hvis du er i tvivl.

# Uge 2

**DENNE UGES FOKUS:**  
Hvert øjeblik er en dyrebar gave

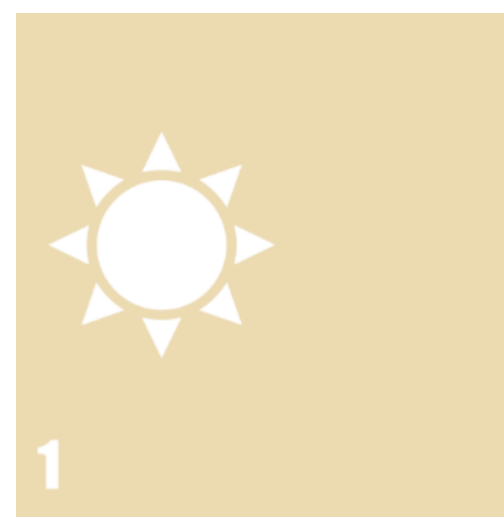
Jeg inviterer dig derfor til at være taknemmelig for hvert sekund, hvert minut, hver time, hver dag. Også selvom nogle af dem bare virker helt almindelige eller måske ligefrem smertefulde. Begge dele er lige unikke og lige betydningsfulde.

**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. Formålet er at starte dagen med en god energi. Det smitter af både på dig og andre.



2. Læs pagten med dig selv inden du går hjemmefra.
3. Læs teksterne i kasserne til venstre inden du går hjemmefra. Når du har pauser i løbet af dagen, så gå ind på din side og læs dem igen. Når du har læst dem, så sæt dig med lukkede øjne et minut og tænk over dem. Lad ordene synke ind i dine celler.

## Aftenritual

1. Lav en kop beroligende the midt på aftenen.
2. Læs i “Enneagrammets Visdom”. Læs både om din egen type og resten af bogen.
3. Tag din dagbog frem og reflekter over dagen ud fra de refleksionsspørgsmål, der står på side side i dette dokument.
4. Skriv ned i din dagbog, hvilke du kan begynde at mærke. Nogle kan du måske mærke mere tydelige end andre. Skriv det hele ned. Der er ingen andre, end dig, der skal se den dagbog, men du skal kunne vende tilbage til det om uger, måneder eller år og kunne forstå, det du har skrevet.

# Uge 3

## DENNE UGES FOKUS: Vær nænsom mod dig selv

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.

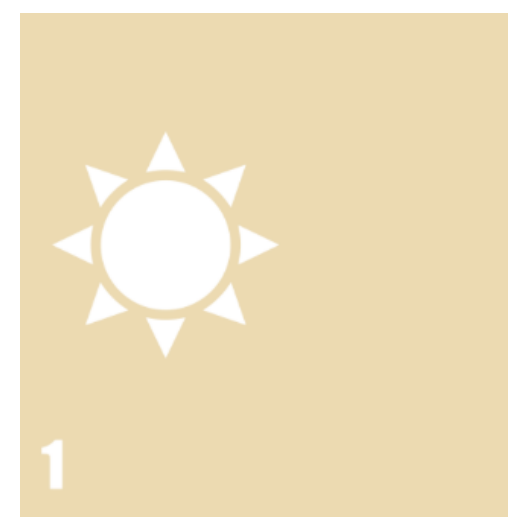
Giv dig god tid hver dag i denne uge og lad være med at jage eller presse dig selv. Tag den med ro.

## 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. Formålet er at starte dagen med en god energi. Det smitter af både på dig og andre.



2. Læs pagten med dig selv inden du går hjemmefra.
3. Læs teksterne i kasserne til venstre inden du går hjemmefra. Når du har pauser i løbet af dagen, så gå ind på din side og læs dem igen. Når du har læst dem, så sæt dig med lukkede øjne et minut og tænk over dem. Lad ordene synke ind i dine celler.

## I løbet af dagen

1. Begynd at lav øvelse 2 i det materiale, der hedder ‘Sjælen. Egoet. Sindet. Enneagrammet’.

## Aftenritual

1. Lav en kop beroligende the midt på aftenen.
2. Læs i “Enneagrammets Visdom”. Læs både om din egen type og resten af bogen.
3. Tag din dagbog frem og reflekter over dagen ud fra de refleksionsspørgsmål, der står på side side i dette dokument.
4. Skriv ned i din dagbog, hvilke du kan begynde at mærke. Nogle kan du måske mærke mere tydelige end andre. Skriv det hele ned. Der er ingen andre, end dig, der skal se den dagbog, men du skal kunne vende tilbage til det om uger, måneder eller år og kunne forstå, det du har skrevet.

# 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 hensynfuld i din tale, hjælper det med at fylde dit liv med kærlige, harmoniske oplevelser.

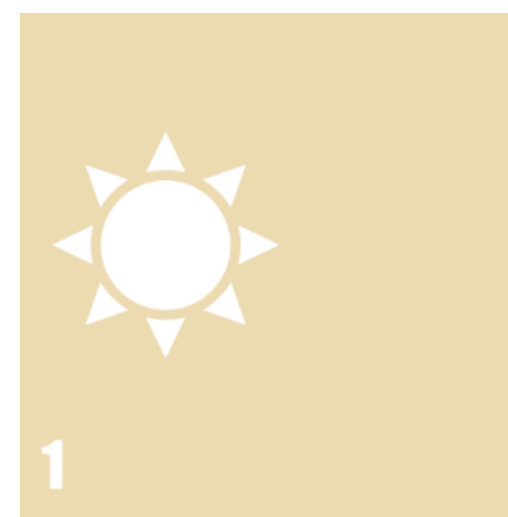
Gør det til din hensigt i denne uge, kun at bruge kærlige ord, når du taler. Læg mærke til, om situationer, der før var problematiske, ændrer sig som følge af det. Jeg inviterer dig til at se det bedste i alt og alle.

## 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. Formålet er at starte dagen med en god energi. Det smitter af både på dig og andre.



2. Læs pagten med dig selv inden du går hjemmefra.
3. Læs teksterne i kasserne til venstre inden du går hjemmefra. Når du har pauser i løbet af dagen, så gå ind på din side og læs dem igen. Når du har læst dem, så sæt dig med lukkede øjne et minut og tænk over dem. Lad ordene synke ind i dine celler.

## I løbet af dagen

1. Lav øvelse 2 så ofte som muligt.
2. Hvis ikke du allerede er begyndt på det, så begynd at fokusere på de to sider i dit materiale, der handler om forskellen på, når du er i din sjæl og når du er i dit ego. De ligger som enkeltstående sider på sin side.

## Aftenritual

1. Lav en kop beroligende the midt på aftenen.
2. Læs i “Enneagrammets Visdom”. Læs både om din egen type og resten af bogen.
3. Tag din dagbog frem og reflekter over dagen ud fra de refleksionsspørgsmål, der står på side side i dette dokument.
4. Skriv ned i din dagbog, hvilke du kan begynde at mærke. Nogle kan du måske mærke mere tydelige end andre. Skriv det hele ned. Der er ingen andre, end dig, der skal se den dagbog, men du skal kunne vende tilbage til det om uger, måneder eller år og kunne forstå, det du har skrevet.

# Refleksion

Prøv at være bevidst om, hvordan din energi ændrer sig i forhold til tidligere, efter at du er begyndt at meditere 15 minutter om morgenen og læse ugens fokus og bekræftelse.

Læg mærke til på daglig basis, hvordan du ændrer dig lige så stille. Sæt dig ned hver aften og reflekter over, hvordan du har håndteret dagens gaver og udfordringer.

Skriv de ting ned, som du er stolt af.

Skriv de ting ned, som du gerne ville have håndteret anderledes. Og tænk så over, hvordan du vil gøre det næste gang, du kommer i en lignende situation.

Skriv de forandringer ned, du har bemærket der sker indeni dig og som har påvirket dig positivt i dag.

- Føles det rart?
- Fylder det dig med varme?
- Giver det dig en følelse af kærlighed?
- Føles det opløftende?
- Giver det dig mere energi?
- Får du lyst til flere ting?
- Gør det dig mere positiv?
- Får du mere overskud?
- Gør det dig mindre bekymret?
- Får du mere lyst til at gå ud i naturen?
- Får du mere overskud til at lave sundere mad?
- Føler du dig mindre rastløs og urolig?
- Får du mere lyst til livet?
- Føler du en større meningsfuldhed?
- Får du mere lyst til at give noget af dig selv til andre mennesker?
- Får du lyst til at give til andre uden at forvente at få noget igen?
- Får du lyst til at modtage kærlighed fra andre mennesker?
- Får du mere overskud til at være den forælder, du gerne vil være?
- Kan du bedre acceptere andre menneskers personlighed og handlinger?
- Andet: \_\_\_\_\_