

Min træningsplan

Uge 4-8

Navn

Jesper

Uge 5

DENNE UGES FOKUS:

Drøm store drømme

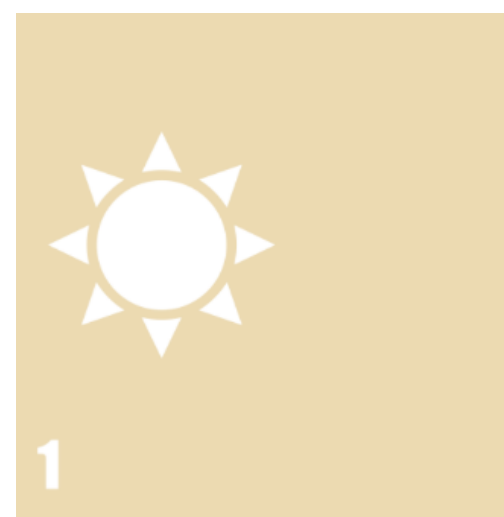
Dette er ugen, hvor det gælder om at tage styringen over din verden og i alle detaljer se den eksotiske fremtid for dig, du ønsker dig. Drøm stort. Hvad enten det drejer sig om at planlægge en rolig og behagelig oplevelse eller noget, som er større. Sørg for at det afspejler dine inderste følelser.

DENNE UGES BEKRÆFTELSE

“Jeg drømmer store drømme! Jeg giver slip på alt, hvad der begrænser min fantasi, og sætter ord på min indre visdom og mine kreative impulser. Jeg gør mig fri af gammel frygt og tvivl og erstatter dem med mod og kærlighed. Jeg giver næring til min fremtid med samme omsorg, som jeg ville vise en nyfødt.”.

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.

Udviklingsopgaver

1. Lav øvelse 2 i dokumentet “Hold fast i dig selv i din kærlighedsrelation”. Brug hele ugen på det og mere til, hvis det ikke er nok.
2. Beslut dig for, at du vil gøre 1 kærlig handling overfor Nellie hver eneste dag. Det kan være alt, både stort og småt.

Aftenritual

1. Begynd at skrive op i din dagbog inden du går i seng, hvad du er taknemmelig for i din relation til Nellie. Skriv 1 ting op hver dag. Og undgå helst gentagelser.

Uge 6

DENNE UGES FOKUS:

Lav om på dine rutiner

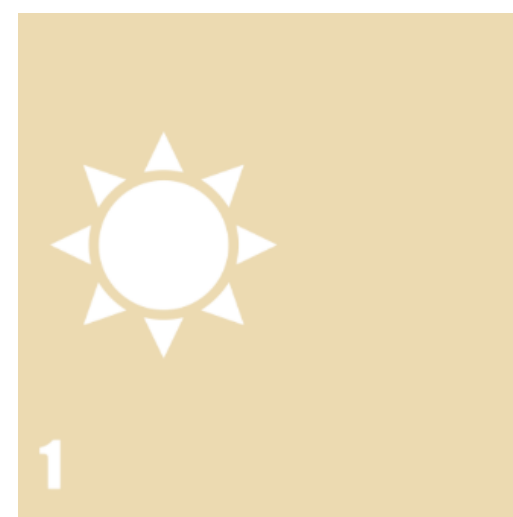
Selvom rutiner er beroligende, kan de også gøre dig blind for livets mangfoldighed. Vanemæssige mønstre sløver dine sanser for alt, hvad der ligger ud over det almindelige. Væk din bevidsthed. Føl dig ekstra levende ved at vende op og ned på dine sædvanlige aktiviteter.

Lav om på det hele i denne uge. Spis på andre tidspunkter, spis noget andet mad, kør en lidt anden vej på arbejde, køb ind i en anden butik end du plejer, løb en ny rute, spørg Oskar om noget, du aldrig har spurgt ham om før, drej til højre, når du plejer at dreje til venstre, se noget på TV du ikke plejer.

Noget af det, der gør ferier så dejlige er, at vi vender op og ned på alting. Det kan du også gøre selvom du ikke har ferie.

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 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.

Udviklingsopgaver

1. Lav øvelse 3 i dokumentet "Hold fast i dig selv i din kærlighedsrelation". Brug hele ugen på det og mere til, hvis det ikke er nok.
2. Beslut dig for, at du vil gøre 1 kærlig handling overfor Nellie hver eneste dag. Det kan være alt, både stort og småt.

Aftenritual

1. Skriv i din dagbog inden du går i seng, hvad du er taknemmelig for i din relation til Nellie. Skriv 1 ting op hver dag. Og undgå helst gentagelser.

UGENS 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".

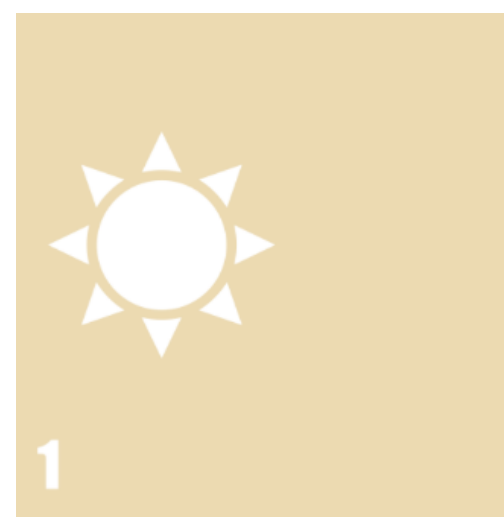
Uge 7

DENNE UGES FOKUS: Overgav dine bekymringer

Dine bekymringer er alt for tunge at bære selv. Forestil dig et stort hvidt silkelagen bredt ud foran dig, og læg så alle dine bekymringer på det. Rul det sammen og overgiv det til englene. Mærk, hvordan let det føles. Når de først er væk vil dit syn på tilværelsen blive lysere. Dette nye perspektiv vil hjælpe dig til at tænke klart og kreativt, så du får mulighed for at tilftække dig alt det gode, du ønsker dig.

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 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.

Udviklingsopgaver

1. Lav øvelse 4 i dokumentet "Hold fast i dig selv i din kærlighedsrelation". Brug hele ugen på det og mere til, hvis det ikke er nok.
2. Beslut dig for, at du vil gøre 1 kærlig handling overfor Nellie hver eneste dag. Det kan være alt, både stort og småt.

Aftenritual

1. Skriv i din dagbog inden du går i seng, hvad du er taknemmelig for i din relation til Nellie. Skriv 1 ting op hver dag. Og undgå helst gentagelser.

UGENS BEKRÆFTELSE

"Jeg overgiver mine bekymringer ved at beslutte mig for, at harmoni kommer af kærlighed, ikke af at bekymre mig. Jeg er sorgløs og let om hjertet, når jeg lægger de byrder fra mig, jeg har båret på. Jeg føler mig centreret og fredfyldt."

Uge 8

DENNE UGES FOKUS:

Vær eventyrlysten

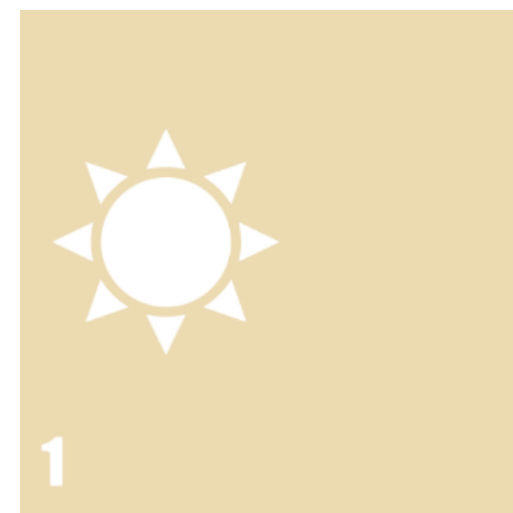
Sommetider modsætter du dig forandring, fordi det ukendte virker håndterbart. Men at lære og udvikle sig er to jordiske oplevelser, som din sjæl har brug for. Selvom du føler dig usikker, når du står overfor noget nyt, er det også spændende at konfrontere det.

Vær eventyrlysten i denne uge. Og udforsk noget nyt. Meld dig til et interessant kursus, kontakt en du beundrer, tag på en vandretur eller planlæg sommerferien. Mærk at du lever!

Du vil beundre dig selv, fordi du gør noget modigt, og det skyldes, at du øger din selvagtelse og din følelse af selvtillid. Det er følelser, der vil støtte dig i at indleve et endnu bedre liv.

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.

Udviklingsopgaver

1. Genbesøg alle dine notater, og beslut dig for, hvad der skal med over i din pagt med dig selv om, hvordan du vil tage ansvaret for, at du kan holde fast i dig selv i en kærlighedsrelation til en kvinde.
2. Renskriv det på computeren og gem det et sted, hvor det ikke bliver væk.

Aftenritual

1. Skriv i din dagbog inden du går i seng, hvad du er taknemmelig for i din relation til Nellie. Skriv 1 ting op hver dag. Og undgå helst gentagelser.

DENNE UGES BEKRÆFTELSE

“Jeg er eventyrlysten. Jeg går gennem modets porte og træder ind i en ny verden fuld af undren og ærefrygt. Jeg opdager, at jeg ikke har noget at frygte, for mine undersøgelser fører mig frem til en skatkammer, der altid har eksisteret inde i mig”

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: _____