



ÅBN DØREN TIL DIG SELV - OG TIL VERDEN



| Uge | Tema | Øvelser |
|-----|--|--|
| 1 | Nøgler til at <u>give slip</u> og <u>åbne</u> op til DIG (din sjæl/din intuition/dit hjerte) | <ul style="list-style-type: none"> • At stilne sindet |
| 2 | Kærlighedens paradigme | <ul style="list-style-type: none"> • Fra frygt til kærlighed i dyb selvomsorg og accept • At favne det, som er |
| 3 | Teknikker til at lære at <u>lytte til DIN indre stemme</u> | <ul style="list-style-type: none"> • At kende forskel på Ego og Selv |
| 4 | <u>Din sjæletype</u> – Hvilken sjæletype er du? | <ul style="list-style-type: none"> • At leve autentisk og med transformerende selv-accept |
| 5 | Teknikker til at <u>overkomme forhindringer</u> og blive DIG i verden | <ul style="list-style-type: none"> • At blive bevidst om og slippe mønstre, som ikke længere tjener dig |
| 6 | Teknikker til at <u>bede om hjælp</u> | <ul style="list-style-type: none"> • Bøn (Åndelige hjælpere) • Række ud (Fysiske hjælpere) |
| 7 | Teknikker til at <u>åbne op til dit flow</u> og din kreativitet | <ul style="list-style-type: none"> • Follow your bliss/Hvilke gaver er DU her for at give? |
| 8 | <u>Skab sunde relationer</u> til dig selv og andre | <ul style="list-style-type: none"> • At sætte sunde grænser • At stå solidt og kærligt i DIG |
| 9 | Evaluering | Hvilke nøgler og teknikker tager jeg særligt med mig? Mit videre arbejde. Hvad kalder på mig? |