

SJÆLESNAK

MED PERNILLE AALUND

Om bøn og guider



SPIRITUALITET ER EN LIVSOVERSKRIFT

- En anerkendelse af ånden
- Vi er sjæle, som har en menneskelig oplevelse
- Kroppen er en fysisk manifestation
- Vi har alle adgang til det åndelige univers



SPIRITUALITET ER EN ANERKELDELSE AF, AT VI ER MEGET MERE END BLOT

- Den her krop
- De hjem, vi bor i
- De jobs, vi har



SOM SPIRITUEL OVERGIVER VI OS

- Til mirakler
- Til velsignelser
- Til åbenbaringer



VI ER EN DEL AF EN SAMMENHÆNGENDE KRAFT

- Vi er ikke bare os selv isoleret set
- Vi er i besiddelse af uendeligt potentiale
- I bøn og trance forbinder vi os til en energi af ubegribelige dimensioner
- Vi har adgang til visdom, ord, forudsigelser, sandhed og svar på spørgsmål
- At bruge guider, navne eller profeter er en legemliggørelse af en energi, som gør det lettere at leve spirituelt



PERNILLES PRAKTISERING AF SPIRITUALITET

- Kalder universet for Gud
- Bruger bøn og manifestationer
- Sluppet forestillingen om, at vi skal reddes af noget udefra
- Vi skal reddes af noget, der starter inde i os
- Fra “ingenting er et mirakel” til “alt er et mirakel”



BRUG AF BØNNER

- Bønnen former dig
- Bøn skaber genklang og nærvær
- Brug ritualet i hverdagen - ikke kun, når du oplever uro, smerte eller stress
- Pernille Aalund har faste digte og bønner, hun kan lide at sige



“ALT HVAD DER SKAL SKE, MÅ KOMME,
JEG KAN SE DET LAG FOR LAG I EN
INDERLIGHEDS LOMME, BLIVER JEG
GENFØDT DENNE DAG



BRUG AF MANIFESTATION

- Manifestér tilstand, som du mangler fx. tryghed
- Tal kun om ting, du mangler eller savner i nutid
- Tal kun i jeg-form
- Tag udgangspunkt i, at du rummer og har dig alting selv



BRUG AF MANIFESTATION

- Du har bare ikke adgang til alt pga. svie, smerte, frygt, mistillid
- “Kære Gud, tak. Tak fordi jeg føler tryghed. Tak fordi der er ro og fred i mig. Tak fordi jeg rummer kærlighed. Jeg er elsket og elsker tilbage.”



HVAD KAN DU BEDE OM?

- Førhen bad Pernille om en swimmingpool og penge til termin
- I dag beder hun om en tilstand
- Tit er besiddelser = lidelser
- Gud bestemmer, hvad vi skal begaves med
- Du kan godt være rig, men Gud bestemmer, hvad din rigdom består i
- “Kære Gud, må du velsigne mig”



BED OG MANIFESTÉR HØJT

- Bønner blander sig typisk i tankemylder
- Når du beder højt, så tager du dig selv alvorligt
- Du lytter til vores egne ord
- Din krop og sind husker det, du siger højt
- Du mærker, hvad der er vigtigt i dit liv

