

SJÆLESNAK

MED CAMILLA KJEMS

Om kærlighed & tilgivelse



LIVETS STØRSTE UDFORDRING ER:

- At finde kærligheden til andre
- At finde kærligheden til sig selv
- At tilgive andre
- At tilgive sig selv



EN SLAGS GRUNDVILKÅR, MEN:

- Finder man den nøgle, så åbner den døren til rigtig mange andre ting
- Selvkærlighed og tilgivelser er et kæmpe fundament i livet
- Finder du ro i det, løftes du op på et nyt niveau



NÅR DET ER SVÆRT AT TILGIVE SIG SELV

- Skyld over tidligere handlinger bliver til skam
- Det kan være let at tilgive andre, men svært at tilgive sig selv
- Måske har du haft dårligt selvværd med fra starten?
- I selvudviklingsprocesser kan du ærge dig over, at du ikke kom i gang tidligere
- Men husk, at du ikke har vidst bedre dengang



TRÆN AT TILGIVE DIG SELV

- Med det bliver du et helt menneske i ro
- Andre vil mærke, at du er selvkærlig og kan sætte dine grænser
- Du bliver nødt til at tage ejerskab for fx at vise dine børn, hvordan de selv kan gøre
- Det bliver befriende for dig og folk omkring dig



DEN BEDSTE UDGAVE AF DIG SELV

- Du fortjener at være den bedste udgave af dig selv
- Du skal elske dig selv nok til at turde være glad og tilfreds
- Det bliver du ikke ved at undertrykke behov og lade som om, alt er godt
- Så bliver du ikke en skygge af dig selv
- Husk, at dine børn spejler måden, du selv gør og agerer - ikke hvad du siger



NÅR DU HAVNER I OFFERROLLEN

- Vi kan alle havne der
- Det er den største taber-position, du kan sætte dig selv i
- Du fralægger dig alt ansvar
- Svinger på den måde dig selv og dine nærmeste
- Men husk, at du kan tage ansvar for dér, hvor du er nu



TAG ANSVAR FOR DIN EGEN LYKKE

- Det bliver du nødt til for at være der for andre
- Også selvom det føles egoistisk i starten
- Det betyder ikke, at du tager egoistiske valg
- Men du tager ansvar for dit eget velbefindende i de relationer, du er i



ØVELSE

- Øv dig i at bevare balancen og bevidstheden
- Lær at lytte til din intuition
- Når du møder kasser, du vil sætte dig selv i, så stop op og tænk “hvorfør har jeg brug for at putte mig selv i den kasse?”
- Gør du noget på autopilot eller har du lyst til det?
- Det selvkærlige valg kan aldrig være på automatik, fordi vi er kodet til at gøre noget for andre først
- Spørg Universet til råds



NÅR DU TÆNKER UKÆRLIGE TANKER OM ANDRE

- Bedømmer du andre, så bedømmer du også dig selv
- Kan du dømme andre så hårdt, så er det fordi, du ikke kan lide dig selv
- Brug tankerne som rettesnor og tænk “hvad kan det handle om i mig?”
- Fokuser på, hvad du egentlig vil, i stedet for hvad andre gør
- Energieniveauet i kritik og misundelse er så lavt, at du ikke kan forbinde dig til din intuition og være kreativ



RÅD TIL AT TILGIVE DIG SELV

- Glæden ved at mærke, at du træner dig selv i at gøre noget nyt gør, at du kan tilgive dig selv
- De kærlige gerninger hver dag gør, at du kan tilgive dit fortids-jeg
- Ros dig selv for de små skridt, du tager trods alt



HVAD KAN DU GØRE FOR AT VÆRE MERE SELVKÆRLIG?

- Brug meditation, hvor du kan komme tilbage med en selvkærlig indstilling til dig selv
- Lær dig selv at sætte grænser
- Gå ind i konflikter på en selvkærlig måde
- Løft din energi og søg efter fred
- Tænk at ting sker af en grund, men du har stadig handlekraften
- Vi lever vores liv, men vi skaber også vores eget liv

