

LÆRINGSPUNKTER

AUTENCITET & INTUITION



AT VÆRE AUTENTISK

- At være autentisk er afgørende for at kunne lytte til din intuition
- Vil du tilpasse dig andre?
Så mister du en del af din autencitet
- Går du på kompromis med dine værdier?
Så mister du din integritet
- Når du er autentisk, rolig og tryk, kan du lettere lytte til intuitive budskaber



INTUITIVE BUDSKABER KOMMER I FORM AF:

- Klarfølelse - noget, du kan mærke
- Klarsyn - ser med indre billeder
- Klarhørelse - kommer som dine tanker



HVAD ER INTUITION?

- Alle har intuition
- En kombination af mavefornemmelse og erfaring
- En fornemmelse eller instinkt ift. beslutning eller hvilken vej vi skal gå
- Frygt kommunikerer dog også gennem maven
- Intuition har fravær af frygt



FORSKEL PÅ FRYGT OG INTUITION

- Frygt beskytter os mod potentiel fare, men guider os ikke
- Frygt er fejlprogrammering i nervesystem om, at der ikke er fare på færde
- Reaktion fra traumer, forstrækkelser og chok i livet
- Frygt er oftest irrationel og fungerer ikke som intuitiv vejledning
- Det er altså din intuition, hvis der er fravær af frygt



DIN MAVEFORNEMMELSE FORKLARER FORSKELLEN

- Er du nervøs, spændt og ængstlig?
Så er det frygt og ikke din intuition
- Er det en rolig og fredfyldt energi?
Så er det din intuition
- Læg mærke til forskellen i den kommende uge



AKTIVÉR DIN INTUITION

- Sig: “Al energi, der ikke er min, forlad min krop nu” og pust ud
- Accelerér dine chakraer ved at sige:
“jeg accelerer mig x-chakra med x-farve”
- Dit system er nu kalibreret



LYT TIL DIN INTUITION

- Sæt dig et stille sted
- Tag en vejrtrækning
- Accelerér chakraerne
- Sid en stund i rolig tilstand
- Få svar på det, du leder efter



ØVELSE: TRÆN DIN INTUITION GENNEM SPØRGSMÅL

- Brug en dag på øvelsen
- Skriv spørgsmål ned, du har brug for at få afklaring om dit liv
- Tag en grundig meditation
- Svar bagefter på alle dine spørgsmål ud fra din rolige tilstand
- Læg spørgsmål og svar væk
- Lev dit liv



ØVELSE: TRÆN DIN INTUITION GENNEM SPØRGSMÅL

- Svar leveres af din sjæl på forskellige tidspunkter
 - typisk, når du er i ro
- Vend tilbage efter lidt tid og se om du har fået svar på dine spørgsmål



AUTENCITET HANDLER OM AT STÅ VED:

- Det, du føler
- Det, du mener
- Det, du tror
- Dine behov



NÅR DU ER AUTENTISK ER DER FRAVÆR AF

- Kontrol
- Nervøsitet
- Anspændthed
- Forventningspres



AT VÆRE AUTENTISK ER EN LIVSLANG ØVELSE I:

- Være den, du er
- Hvile i dig selv
- Være den samme alle steder
- Ikke overskride dine grænser
- Dine værdier og integritet er intakte



AT VÆRE AUTENTISK ER IKKE LIG MED:

- Du behøver ikke sige din mening
- Du skal ikke forklare dig
- Du er præcis, som du skal være
- Men du skal ikke tilpasse dig på bekostning af dig selv



BLIV BEVIDST OM DIN INTEGRITET:

- Hvad er mine værdier?
- Hvad er det, jeg mener?
- Hvad har jeg brug for?



NÅR DU SKÆRPER DIN AUTENCITET

- Vil du opleve en større frihed og fredfyldt følelse
- Får du en dejlig måde at være med andre på
- Kan alle mærke, at der er harmoni mellem dit indre og dit ydre
- Er du i bedre kontakt med din intuition



EN KÆRLIG UDFORDRING TIL DE NÆSTE 30 DAGE

- Træn din autencitet og intuition
- Vær dig selv så meget som muligt i dine møder med folk
- Acceptér, at du falder i undervejs
- Træn din intuition
- Skriv spørgsmål ned, som du har brug for svar på
- Læg mærke til svarene, der kommer til dig
- Du vil opleve mere ro, fred og tilfredshed

