

HJERTETS VEJ - kærligheden er min Mirakel Kur



Kærlighed er broen mellem dig
og din omverden.

Hold dit hjerte åbent.

copyright Mag L Brammer, Art Mag'ic by Mag L

HJERTETS VEJ - kærligheden er min Mirakel Kur

Glæden

I december måned 2015 udfordrede jeg mig selv, ved at overgive mig til min intuition om et emne hver dag.

Her er det glæden, jeg får anvist, som det jeg skal skrive om.

Enkelt fordi glæden er i dag min vejleder eller følgesvend om, du vil.

Det er den følelse, der afgør, om jeg gør det, som jeg står overfor.

Måske lyder det mærkeligt -. måske lyder det privilegeret for dig.

Det er som, det er.

Forundret

Ja, jeg er fuldstændig magisk forundret over, at jeg oplever denne stille indre glæde, fordi jeg formentlig i ca. 2/3 af tiden i mit liv, har oplevet en underlig ubehagelig følelse, som jeg altid mentalt pakkede ned i en æske, når jeg ikke kunne rumme mere.

På æskens etiket stod der: "Det, du ikke lige kan finde ud af at håndtere".

Frygt

Min velmenende søde far sagde altid til mig som barn: "bare du dog kunne være sådan i skolen". Her var jeg stille, holdt af timerne, men slet ikke kunne rumme frikvartererne.

Det vil sige, at jeg har levet mit liv i frygt - ganske vidst ubevidst frygt.

Alt det jeg mentalt pakkede ned i æsken, drejede sig i bund og grund om, at jeg følte mig forkert.

Ekstrem sensitiv

Det er så vældig berigende at vide, at det er noget helt konkret, der er på spil.

Noget, jeg kan gøre noget ved.

Når jeg går ind i det rum - ind til min inderste kerne, hvor både stilheden, kærligheden og glæden bor og lader mig fylde af det magiske, så kan jeg være med alt.

HJERTETS VEJ – kærligheden er min Mirakel Kur

Jeg centrerer mig og lader glæden vejlede mig.

Det efterfølgende er fra min e-bog: ”HJERTETS VEJ – kærligheden er min Mirakel Kur”

Anden Del – Refleksions øvelser – ”Indre glæde/lykke/bobler/flow:

”Forsøg hver gang du føler dig trængt, dårlig eller ubehagelig til mode at finde din indre glæde.

Det, der gør dig glad.

Det, der giver dig indre glæde.

Ved du ikke hvad, der gør det, så sæt tid af og lav dig en liste over ALT det, der giver dig indre glæde/lykke/bobler/flow.

Sørg for at have den liste ved dig, så du hurtig kan orientere dig og finde det, som du har lyst til at vende dit fokus på, når de følelser, der gør ondt vælder op i dig.

Igen.”

Nødhjælpeskassen

Det handler ikke om, at du skal kvæle de følelser, der gør ondt. Det handler dybest set om at kunne rumme dem.

Rumme hele dig.

Præcis som du er.

Det er en super hjælp, at vide hvordan du hurtigt kan løfte dig selv op igen, når det bliver for slemt.

De følelser, der er ubehagelige, vælger jeg at gå ind i for at finde ud af, hvad der ligger bag.

Jeg begyndte først den proces, da jeg havde overskud til det.

Indtil da var det nødhjælpeskassen, jeg anvendte - a al, hvad løfter mig, hvad vil give mig glæde.

I dag vælger jeg glæden som min følgesvend.

Er jeg i tvivl stiller jeg spørgsmålet – vil det her bringe glæde til mig og dem, det påvirker?

HJERTETS VEJ - kærligheden er min Mirakel Kur



Glæden er min
følgesvend

Hanne Svendsen

Hvad giver dig indre glæde?