

# Dagens Ord af Shakti Gawain

*Shakti Gawain.*

## **Ændring af gamle mønstre**

Forsøg rigtig at se, hvordan ydre problemer afspejler din indre udvikling. Hvis du lærer af dine erfaringer og udvikler dig, vil dine forhold til andre også udvikle sig.

Du kan arbejde dig igennem mange af disse problemer ved dybt og oprigtigt at give udtryk for dine følelser, lære at drage omsorg for dig selv, og ved at tilskynde andre til at gøre det samme.

Måske vil du ønske at søge støtte hos en professionel rådgiver eller terapeut, som kan hjælpe dig, eller tilmed hele din familie, med at ændre gamle mønstre.

**Jeg er  
villig til at søge  
hjælp.**

**Kilde materiale:**  
**Bog:** Tanker i lyset  
**Forfatter:** Shakti Gawain  
**Forlag:** Borgen  
**Hjemmeside:** [Klik her](#)

