

Øvelse til at træne og eksperimentere med at finde ud af, hvad du ønsker i dit liv

Forberedelse:

Tænk på noget, som du ønsker at skabe i dit liv, noget som er inden for rækkevidde lige nu.

- 1 Skriv ned, så præcist du kan, hvad det er, du ønsker at skabe.
- 2 Kan du bede om noget, der er endnu bedre?
- 3 Hvilken grad af intention vil det kræve at få dette? (Hvor meget energi, tid, engagement)
- 4 Hvilken kvalitet håber du på at kunne give udtryk for ved at have denne sum penge eller denne ting? (Fred i sindet, føle dig levende, frihed, kærlighed)
- 5 Lav en liste over flere forskellige møder, du kan opleve denne kvalitet på lige nu.
- 6 Hvad er essensen af det, som du forventer, at denne genstand eller ting skal give dig? Et nyt hus kan f.eks. stå for ønsket om mere plads, sollys, uforstyrrethed eller et roligere miljø.
- 7 Er der andre måder, hvorpå du kunne få dette opfyldt? Hvilke andre ting kunne give dig essensen af det, du ønsker dig?

At nå en afklaring om, hvad du ønsker, giver kraft til at bringe noget ind i dit liv på en måde, der virkelig vil opfylde og tilfredsstille dig.

