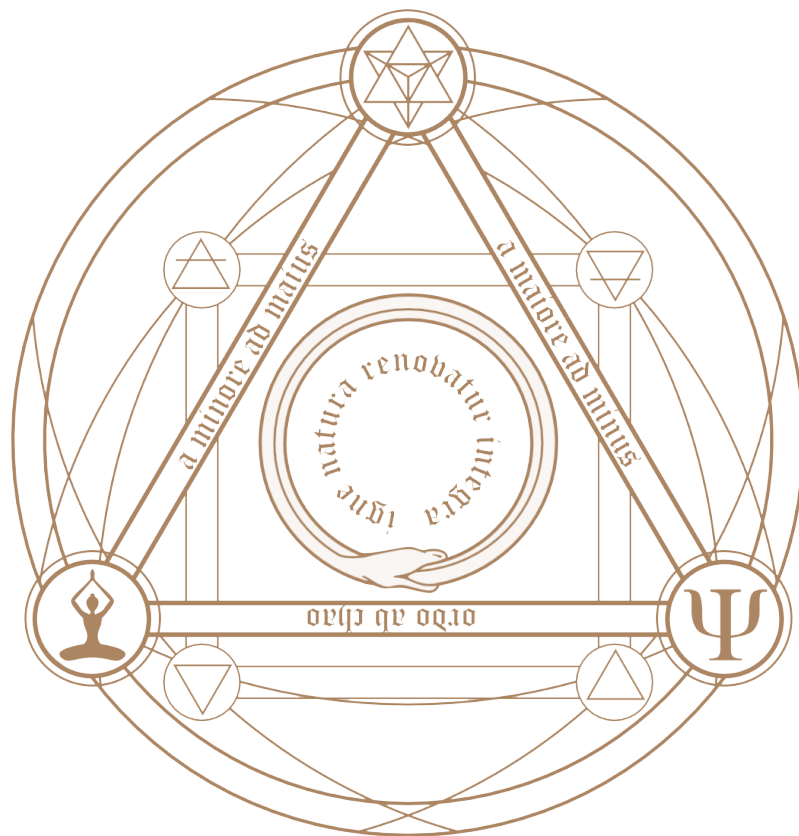


Multidimensionell Läkning & Integration - Processbok

# SANNA JAG

Jag integrerar min Sanna Essens för att leva min högsta glädje och syfte



AURAYOUNIVERSE.COM

# I. Tillit

*Vad fick mig ur balans de senaste 12 månaderna? Vad triggade och utmanade mig?*

*Vad lärde jag mig om mig själv?*

# 2. Blivande

*Hur ser mitt ideala (SANNA) jag ut om 3 år från nu? Så här betar jag mig, så tänker jag, så bryr jag mig om mig själv, så här ser min vardag ut, det jag tycker om att äta, här är mina hobbies, studier och drömmar:*

*Vad är det viktigaste för mig att fokusera på just nu - för att bli mitt högsta uttryck och SANNA jag?*

*Små steg är AVGÖRANDE för att bygga en stark fundament. Vilka är de nästa små stegen jag kan ta för att bli DEN JAG VERKLIGEN ÄR?*

# \*Regeneration\*

Tillåt dig själv att sakta ner och ha tålamod med de saker som ännu inte är redo att blomma, samt låt de saker som inte längre tjänar dig att sakta falla bort.

Ta lite tid för regenerering, viloläge.

Rör dig försiktigt, långsamt, ge dig själv den nödvändiga tiden för din energi att skifta.

Se dig själv som i en dröm där allt är möjligt och där allting helt enkelt finns, precis som du helt enkelt är i din briljanta optimala tillstånd. Vila, pausa, observera och ta försiktiga steg mot ditt hjärta, din glädje, din passion och dina drömmar.

Självomsorg är den viktigaste aktiviteten. Ta dig tid att reflektera, läsa en bra bok, vila och drömma.



# 3. Uppfångning

Jag är förkroppsligandet av Källan/Universum/Gud som uttrycker sig som mig och **jag är Källan till min verklighet**. Allt jag upplever i min vardag skapas av mina tankar, känslor och handlingar tillsammans med Alltet – Jag skapar det jag tänker, känner, säger, tror och gör.

*Enligt min egen uppfattning av begreppet “ideal” - hur skulle den ideala personen leva sitt liv som människa här på jorden? Detta är deras hälsa, beteende, mål, vision, tankar och deras sätt att leva med sig själva och med andra:*

*Vad betyder det att “uppfånga”, gripa och erhålla något för mig själv?*

*Hur känns förkroppsligandet av “uppfångning” för mig?*

*~ Och jag blir och Är detta.*

*Vad är skillnaden mellan essensen av "VÄRDIGHET" och mig själv just nu? Vilka livsval gör Världigheten annorlunda än jag själv idag?*

Essensen av Världighet  
\*Egenskaper\*

Jag just nu  
\*Egenskaper\*

Valen som Världighet  
skulle göra i livet

Valen som jag gör i livet  
så som jag är just nu

*Vilka beteenden, känslor och tankar är mitt framtida jag inte längre villig att tolerera?*

*Var är jag i detta ögonblick tack vare alla skatter jag har stött på under de senaste 12 månaderna?*

*Vad är min nästa åtgärd för att nå mina drömmar och visioner för mitt liv, som är större än någon rädsla?*

*Det här är några fler steg att ta mot mina önskade drömmar och perfekta liv:*

*Hur skulle en dag i mitt liv se ut om jag respekterade mig själv?*

5:00	14:30
5:30	15:00
6:00	15:30
6:30	16:00
7:00	16:30
7:30	17:00
8:00	17:30
8:30	18:00
9:00	18:30
9:30	19:00
10:00	19:30
10:30	20:00
11:00	20:30
11:30	21:00
12:00	21:30
12:30	22:00
13:00	22:30
13:30	23:00
14:00	23:30

*Hur skulle det vara att respektera mig själv? Vad skulle jag göra, vad skulle jag släppa?*

*Hur skulle det vara att älska mig själv?*

*Vad är ett bättre sätt för mig att vara frisk?*

# 4. Förenkla

Skräp och kaos har samma effekt på oss alla. De är överväldigande och får oss att känna oss fångslade och utmattade. Börja smått, återigen små steg är ALLT.

*Hur kan jag organisera min miljö för att skapa utrymme för nya, frigörande och glädjefulla sätt att vara? - Var kan jag börja?*

*Vilka andra steg kan jag ta?*

*Hur kan jag förenkla min vardag i stort?*

*Hur kan jag förenkla mina studier eller arbete?*



*Vem beundrar jag mest och vilka är deras beundransvärda egenskaper?*

*De är en återspeglning av mig. Det jag beundrar i dem finns också inom mig och väntar på att jag ska tillåta det att blomstra.*

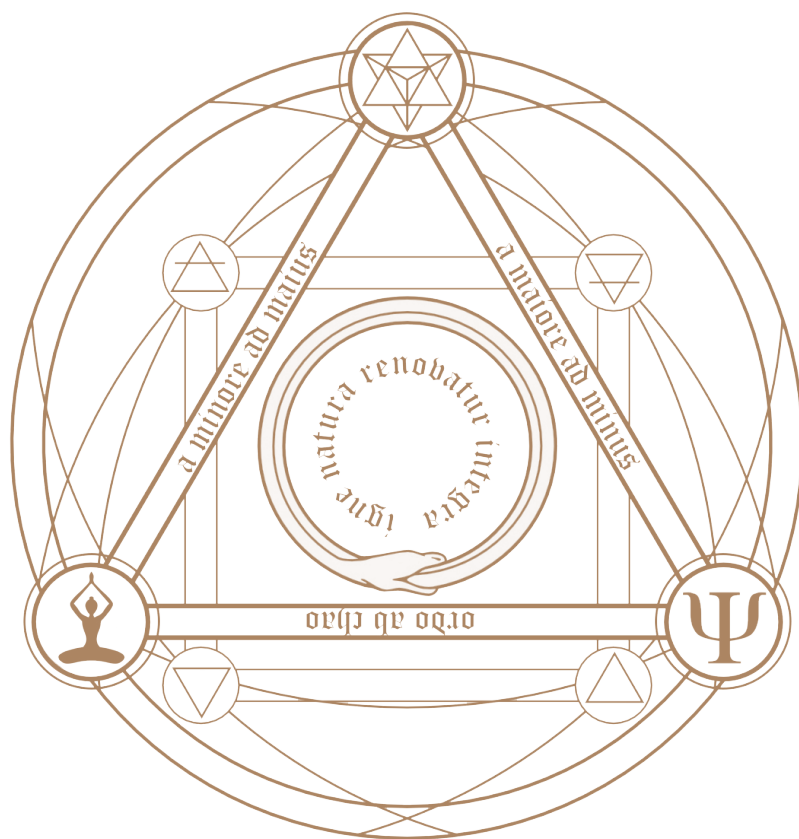
*Tankar & Anteckningar*

Ingenting är viktigare än att veta, bemästra och uttrycka oss själva, vår kropp, våra behov och vår råa, autentiska varelse. Om vi alla kände oss själva fullständigt och uttryckte vår unika essens, skulle det inte finnas något lidande i världen. Att känna och uttrycka sig själv, att leva genuint enligt våra kärnbehov, är att leva i harmoni, vilket är att vara kärlekens uttryck och essens.



# KÄRLEK, FRED & GLÄDJE ÄR INTE KÄNNSLOR, DE ÄR VARANDETILLSTÅND

Tack för din modiga vilja att expandera och  
Vara ditt autentiska och magnifika själv och unika uttryckav Källan.



AURAYOUNIVERSE.COM

Beyond Quantum Healing