

MODUL 1

SPIRITUELL OPPVÅKNING

Arbeidsbok



“Bli bevisst på din spirituelle
oppvåkning.”

BLI BEVISST

DATO: _____

HVA FIKK DEG TIL Å INNSE HVA OPPVÅKNINGEN DIN VAR?

NÅR FØLTE DU DEN STARTET?

HVA HAR DEN GJORT FOR DEG?

HVA SLAGS ENDRINGER HAR DU GJORT I LIVET ETTER DETTE?

HVA ER FORSKJELLEN PÅ HVORDAN DU TENKER NÅ OG FØR?

HVA ER DIN STRØSTE FRYKT VED DET UKJENTE?

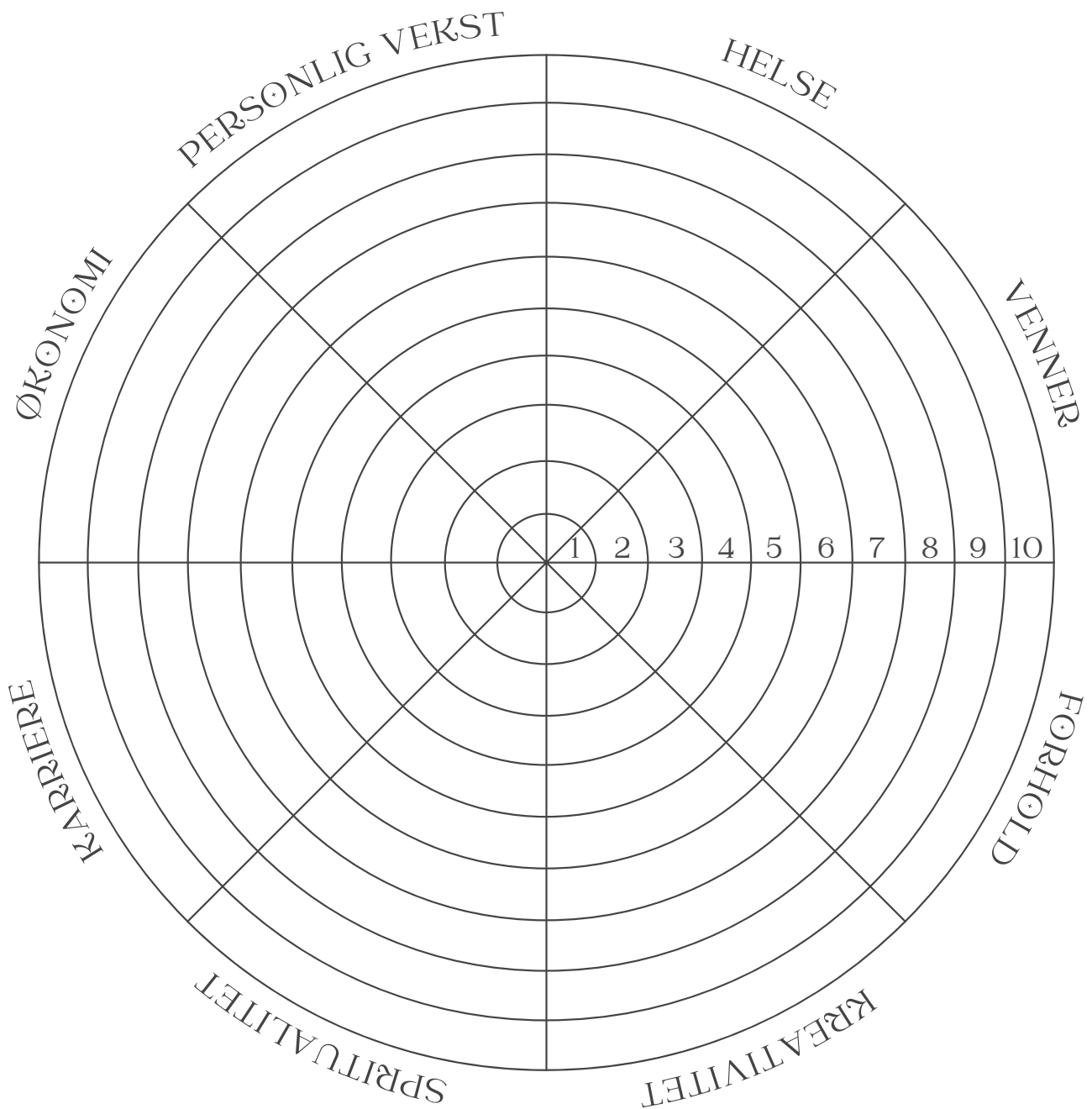
HVA BETYR ÅNDELIGHET FOR DEG?

LYTTER DU MER TIL INTUISJONEN DIN NÅ? HVORDAN?

HVA VIL DU TA MED EG VIDERE FRA OPPVÅKNINGEN DIN?

LIVSHJULET

FYLL UT HVORDAN DU FØLER LIVSHJULET ER HOS DEG NÅ.
DU VELGER SELV HVOR MYE ELLER LITE DU VIL FARGELEGGE,
FØLG INTUISJONEN DIN.



CHECKLIST

OPPSTIGNINGS SYMPTOMER

Dato:

Hodepine

Tåkesyn

Ringing i ørene

Hals irritasjon (må åpne halsen ofte)

Hjertebank

Vanskeligheter med å sove/ mer søvn

Levende drømmer

Slapphet/trøtthet

Svette mer

Tilfeldig intoleranse for noen matvarer

Kvalme, diare, svimmel eller føler deg svevende

Vondter og smerter i kroppen

Kort i pusten, gjesper eller raper ofte

Overdreven tørsthet

Smerter i hender, håndledd, knær, føtter eller ankler

6 STEG FOR Å KOMME VIDERE



1

DAGBOK

SKRIV I EN DAGBOK FOR Å DOKUMENTERE PROSESSEN DIN, OG SE DIN FREMGANG. EN DRØMMEDAGBOK ER OGSÅ GULL, SKRIV NED DRØMMENE DINE OG SYMBOLER, SLIK AT DU KAN TOLKE DEM.



2

MEDITASJON OG PUST

BRUK DENNE TEKNIKKEN FOR Å KOMME I KONTAKT MED DITT INDRE SELV. DET FINNES MANGE ULIKE MEDITASJONER. Å HOLDE FOKUSET PÅ BEVISST PUST ER OGSÅ ET BRA REDSKAP FOR Å TUNE INN.



3

SPIRITUELLE VERKTØY

UTFORSK ULIKE TEKNIKKER OG METODER. ORAKELKORT, KRYSATLLER, ETERISKE OLJER ER FINE REDSKAPER FOR Å STRESSE NED OG FÅ INNSIKT OG VEILEDNING.



4

ET HELLIG STED

LAG DEG EN PLESS HVOR DU KAN BARE VÆRE, ET STED SOM DU KAN KOBLE AV OG FÅ KONTAKT MED DITT HØYERE SELV. ET STED FOR Å REFLEKTERE OG FINNE VEILEDNING.



5

JORDING

GÅ BARBEINT, STÅ MED BEINA GODT PLANTET I BAKKEN OG TENK DEG AT DU ER FESTET TIL JORDEN MED RØTTER, SLIK AT DU ALLTID FØLER DEG JORDET. Å GÅ EN TUR I NATUREN ER OGSÅ BRA FOR KROPP OG SJEL.



6

TROMMEREISE

VED HJELP AV EN TROMMERESIE KAN DU FÅ TILGANG TIL DYPERE INNSIKT. DU KAN OPPLEVE Å SE BILDER, SYMBOLER ELLER MOTTA BUDSKAP.