

ELSK DIN KROP – DAG 10

SPEJLARBEJDE FOR MERE SELVVÆRD PÅ 21 DAGE

Dagbogsøvelse

Når du føler smerte eller ubehag, skal du tage dig tid til at genvinde din ligevægt. Stol på, at den højere magt i dig vil fortælle dig, hvad du skal ændre i dit liv for at frigøre dig fra denne smerte. Forestil dig selv i et smukt naturlandskab. Alt omkring dig blomstrer. Forestil dig en let brise, der blæser blidt og varmt ind i dit ansigt, og prøv at slappe af i hver eneste muskel.

.....

.....

.....

Og spørg nu dig selv: På hvilken måde bidrager jeg til denne smerte? Hvad har jeg brug for at vide? Hvilke områder i mit liv skal ændres? Overvej disse spørgsmål, og lad svarene bare flyde ud af dig. Skriv de vigtigste svar ned.

.....

.....

.....

Tag nu et af dine svar, og design en tilsvarende handlingsplan for at eliminere den vanskelighed, som du kan begynde at implementere i dag.

.....

.....

.....

.....

.....

Implementér ændringerne gradvist eller trin for trin. Lao Tzu vidste: "Selv den længste march begynder med det første skridt..." Du kan virkelig foretage store ændringer i dit liv ved at tage mange små skridt. Smerte forsvinder sjældent fra den ene dag til den anden. Smerte har taget tid at komme frem og tager også tid at få væk. Bare vær venlig og tålmodig med dig selv.