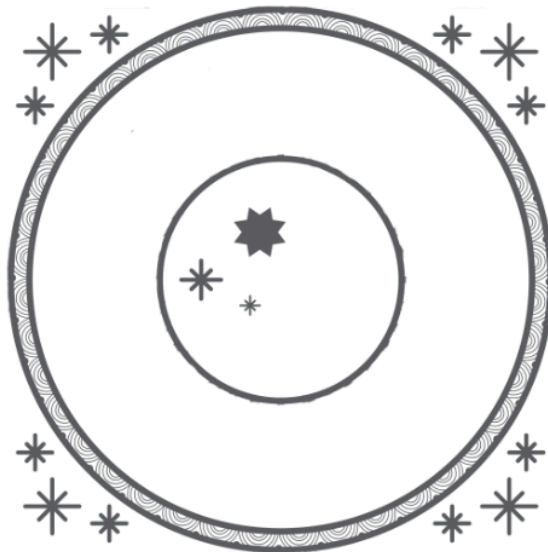


- Fokus kalender -

ET ÅR MED PERSONLIG UDVIKLING

Fuld måne ritual



LIVSREDSKABER

- Fokus kalender -

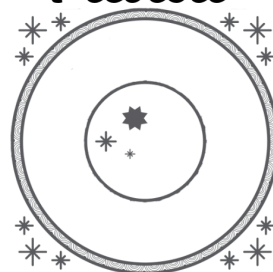
ET ÅR MED PERSONLIG UDVIKLING

Intro

Ved fuldmåne er månen fuldt oplyst, lige inden den bliver aftagende. Derved opstår en stærk fuldmåne-energi og som er den ideelle tid til at give slip på det, der ikke længere tjener dig og give plads til fornyelse.

Ved at skabe en stund for refleksion - et ritual om man vil, giver du dig selv mulighed for, at mærk efter og blive bevidst om hvad du er færdig med og ikke har brug for længere.

Fuldmåne ritual



Fuldmåne ritualer indeholder oftest flere elementer, med både refleksion, intentioner, stearinlys eller bål - og kan blive meget 'højtflyvende' - for hvad hvis man ikke lige har et bål at hoppe over, et hav at råbe ud over, eller ikke lige ved eller kan mærke hvad "man vil give slip på"...

Det behøver ikke at være kompliceret, nedenfor har jeg forsøgt at bryde det ned og gøre det helt lavpraktisk med et 5-trins fuldmåne redskab, hvor alle kan være med.

De fem trin

1) Find et roligt sted - Sæt dig på din yndlingsplads i sofaen eller yndlingsstol og tænd et stearinlys. Det kan fint være et fyrfadsllys, og skal bare fungere som en markering af den spirituelle og refleksive stund.

2) Træk vejret - Tag fem dybe vejtrækninger, hold hver indånding i 5 sek. og prøv at fokusere på vejtrækningens lettende effekt.

3) Skriv ned - Tag din yndlings notesbog, et stykke papir eller benyt afsnittet herunder til at skrive det ned, som går dig på lige nu. For at give slip, er du nødt til at identificere det, der har tynget. Det kan være en vane, en dum oplevelse, eller måske konflikter med en person i dit liv.

Ved at skrive det ned, bliver du bevidst og kan opleve mere klarhed end ved bare at tænke.

Hvad tynger dig lige nu?

-

-

-

- Fokus kalender -

ET ÅR MED PERSONLIG UDVIKLING

4) Visualiser - Forestil dig hvordan dit liv ville være bedre, hvis du ændrede nogle af de ting. Hvordan ville det føles at være foruden?

Mærk det i kroppen og lad dit hjerte svulme af glæde over hvor godt det føles.

Hvilken forskel ville det gøre?

-
-
-

5) Tilgiv og skriv - som tilgivelse til fuldmånen.

Nu med bevidsthed om at du ikke længere har brug for det, eller kan bruge det til noget, kan du tilgive og give slip - du frigiver det til universet.

Start med: "Jeg tilgiver..." eller "Jeg giver slip på..." og mærk negativiteten forsvinde.

"Jeg tilgiver ..." eller "Jeg giver slip på ..."

-
-
-

Tillykke! <3

Jeg håber at kapitlet har bidraget til at give dig klarhed over hvad du er færdig med.

Bevidsthed giver handlemulighed og skaber forandring i din personlige udvikling.

Se flere redskaber og følg med online i min **Fokus kalender** - et år med fokus på personlig udvikling.

"The privilege of a lifetime
is to become who you truly are"

Carl Jung