

Ideer til mere ung kvinde,
moder og vis kvinde
Bevidst og Kærlig Overgang



Måske opdagede du i Arketype opgaven, at en (eller flere...) af arketyperne manglede eller ikke var så fremtrædende. Her får du mine bedste idéer til, hvordan du kan skrue op for de 3 arketyper i dig, så de får meget mere kraft, saft og liv.

Men vær opmærksom på, at nu du har været gennem lydfilerne om arketyperne, så vil du have fået vækket dem alle 3. Derfor kan du intuitivt selv få beskeder og fornemmelse omkring noget, som vil være godt for dig i forhold til at integrere denne visdom i dig.

Denne fil er en støtte til dig, ikke en "sådan-her-skal-du-gøre-nu-ellers-får-du-ikke-styr-på-din-overgangsalder"-besked. Det er *ikke* en opskrift, men en støtte for dig, hvis du har brug for hjælp til at omfavne disse nye ting og integrere dem i din hverdag. Det er forslag og lad dig endelig inspirere.

Det du selv fornemmer, du kan gøre, vil altid være vigtigere, end det jeg har skrevet her. God fornøjelse med at få mere power på dine arketyper. Bare blusset er tændt under dem, så skal de nok udvikle sig lige så fint i takt med al den anden viden, du får her på Bevidst og Kærlig Overgang.

Wihuuuuu!!!

Kærligst

Grethe

Din Indre Unge Kvinde:

- Dans rundt i haven på bare tæer og duft og nyd naturen (eller kast med snebolde/leg med sneen, hvis det er vinter)
- Skriv hver dag 5 ting, som du er god til, kvaliteter du elsker ved dig selv eller er stolt af
- Klæd dig på i tøj med blomster og/eller kjoler der står ud, når du drejer rundt
- Lav skæg, fis og ballade
- Vær sammen med store børn/helt ung piger og afkod deres umiddelbarhed - og efterlign dem
- Opmærksomhed på Solar Plexus Chakraet (energicenter øverst i maven under ribbenene) - luk øjnene, hold begge hænder over solar plexus, træk vejret herved og udvid kærligt området med din vejtrækning, forstil dig en stor blomsterknop i dit solar plexus i nogle minutter, bare med opmærksomhed på forårsblomst-knoppen og vejtrækningen

Din Indre Moder:

- Skru op for nærværet med dine kære. Gå dybere i samtalerne I har. Ræk ud og giv kærlighed i form af nærvær fra hjertet
- Tag ansvar på områder, hvor det tidligere er glippet - vælg ét område ad gangen og vær hver dag bevidst om, at du har opmærksomhed på området
- Opmærksomhed på Hara Chakraet (energicenter under din navle over din livmoder)
 - luk øjnene, hold begge hænder over Hara Chakraet, træk vejret herved og udvid kærligt området med din vejtrækning, forstil dig en stor blomst der lige er sprunget helt ud i dit harachakra, forstil dig en stor blomsterknop i dit Hara Chakra i nogle minutter, bare med kærlig opmærksomhed på den udfoldede sommerblomst og vejtrækningen

Din Indre Vise Kvinde:

- I dit nærvær med dine kære, så del historier fra dit liv, fortæl om din transformation gennem livet, fortæl om dine fejl, og hvad du lærte af dem. Øv dig i at fortælle din livsvisdom som historier/fortællinger med metaforisk indhold
- Bliv opmærksom på din intuition og leg nysgerrigt og kærligt med at leve den ud. Øv dig også i at sige det du fornemmer højt - både for dig selv, men også overfor andre
- Forsøg at løse udfordringer fra et sted i dig, som har overblik og åbent hjerte (alt det udfolder jeg selvfølgelig mere for dig gennem de kommende lektioner!)
- Opmærksomhed på Rod Chakraet (energicenter med indgang i dit mellemkød) - luk øjnene, hold begge hænder over Rod Chakraet over kønsbenet (eller sæt dig på en hånd, hvis det føles behageligt), træk vejret herved og udvid kærligt området med din vejtrækning, forstil dig en stor blomst der lige er sprunget helt ud i dit Rod Chakra, forstil dig en stor blomsterknop i dit Rod Chakra i nogle minutter, bare med opmærksomhed på den udfoldede sensommerblomst og vejtrækningen

Noter dig hvordan du har det i forbindelse med, at du leger med dine arketyper. Noter hvor du mærker en forandring i din energi eller i dine indre stemmer. Hvis ikke dag/notesbogen er i gang, så få den i gang nu skønne kvinde!! Den vil være en virkelig stor støtte for din udfoldelse af din indre visdom. Yayyyyy!!!