



EXKLUSIVA BONUSSIDOR I PAKETET

Meditation & tacksamhetssidor

en gåva till dig som valde alltihop

SISTERS OF CREATIVE CONTENT · THE INNER HEALING BUNDLE

Den trygga platsen

Blunda och låt en plats träda fram där du känner dig helt trygg. Verklig eller föreställd. Lägg märke till ljuset där, temperaturen, ljuden. Låt din kropp landa helt. Stanna så länge du vill. Den här platsen är alltid ett andetag bort.

Hur min trygga plats ser ut och känns:

.....

.....

.....

Hur min kropp kände sig när jag kom dit:

.....

.....

.....

Möt ditt yngre jag

Andas långsamt och se dig själv som liten framför dig. Se barnet tydligt: håret, kläderna, ögonen. Gå varsamt närmare. Säg orden som behövde höras då. Se vad som händer när de tas emot.

Orden jag gav:

.....

.....

.....

Vad jag fick tillbaka:

.....

.....

.....