



FÖR TIMMARN A OCH DAGARN A EFTER RESAN

Energiintegrationsdagbok

låt medicinen landa

SISTERS OF CREATIVE CONTENT · THE SACRED COLLECTION

Sessionen tar slut. Resan fortsätter.

integrationen är där den verkliga förvandlingen bor

En innerdance- eller energisession kan öppna dörrar: minnen stiger upp, känslor rör sig, kroppen talar i förnimmelser och bilder som logiken inte alltid kan förklara. Det som händer i sessionen spelar roll. Vad du gör med det efteråt spelar ännu större roll.

Integration betyder att ge din upplevelse tid och uppmärksamhet så att den kan landa i ditt liv som verklig förändring. Utan den bleknar även den djupaste resa som en dröm före morgonen.

Använd dagboken så snart efter din session du kan, medan upplevelsen fortfarande är varm. Återvänd sedan till samma sidor några dagar senare. Mening kommer ofta i lager.

skriv innan tanken förklarar bort det

Varsamma riktlinjer

Skriv snart, döm aldrig. Fånga upplevelsen inom ett dygn om du kan. Oroa dig inte för om det hänger ihop. Fragment, bilder och enstaka ord räcker.

Stanna i kroppen. Innan du analyserar vad allt betydde, beskriv vad du kände fysiskt. Kroppen förstår ofta före tanken.

Låt symboler vara symboler. Om du såg bilder, färger eller scener, skriv ner dem exakt som de visade sig. Deras mening kan vecklas ut under veckor. Du behöver inte lösa dem i dag.

Rör dig långsamt efteråt. Drick vatten, gå i naturen, håll kvällen mjuk. Stora öppningar förtjänar varsamma landningar.

Återvänd i lager. Läs om din anteckning efter tre dagar, sedan efter två veckor. Lägg till det du ser nu. Det är i lagren som insikt blir bestående förändring.

Den här dagboken stödjer reflektion efter energi- och andningssessioner. Den ersätter inte professionell psykisk vård. Om en session väcker mer än du kan bära, kontakta din facilitator eller en professionell.