

28 inspirationer

- savner du at vide hvem du egentlig er nedenunder alt det tillærte?
- har du lyst til at træde i karakter som dig selv i den ægte udgave?
- føler du, at dit liv består af kompromisser som perler på en snor?
- længes du efter at skabe nye handlemuligheder i dit liv?

Kan du svare bekræftende på bare ét af spørgsmålene, så er dette selvstyrede udviklingsforløb måske noget for dig.

I denne artikel får du præsenteret et forløb på 28 inspirationer til *udforskning af Ægte Livsglæde*. Du kan tage en ny inspiration ind hver dag, eller du kan bruge flere dage på en enkelt inspiration. Det styrer du selv. Der er tænkt en progression ind i fordybelsesgrad og vibration fra 1-28, så det er en god idé at arbejde med inspirationerne i den angivne rækkefølge.

Indhold i forløbet

De 28 inspirationer giver dig rum til at reflektere, sanser og handle på nye måder. Inspirationerne er formuleret ud fra den overbevisning, at al forandring i dit fysiske liv stammer fra en forandring indeni dig.

De 28 inspirationer tilskynder dig til at tage dig selv og dine værdier alvorligt. Du bliver guidet ind i at tage kontakt til dig selv på alle niveauer, så du i den sidste ende kommer på bølgelængde med dit autentiske jeg og lever dig selv og dine værdier helt ud.

Målet med forløbet

Når du har gennemarbejdet de 28 inspirationer til udforskning af Ægte Livsglæde er intentionen, at du har etableret en robust kontakt til dit autentiske jeg; en kontakt til den du er fra naturens side - uden "dannende" kulturlag.

Fra denne autentiske platform vil du være klar til at bidrage til fællesskabet på en meningsfuld måde og gøre det, du er skabt til.

Struktur & tidsforbrug

Du bestemmer selv, hvor ofte du tager hul på en ny inspiration. De enkelte inspirationer er forskellige hvad angår tidsforbrug. Det optimale ville være, hvis du kunne bruge din sommerferie på at gennemarbejde de 28 inspirationer. Wauw, det ville rykke...

Alternativet er selvfølgelig, at du vælger at give opgaverne en høj prioritet i dit liv i den periode, hvor du er på "kursus". Og der er tidskrævende aktiviteter lagt ind i nogle af inspirationerne.

Introduktion til udviklingsforløb

Intentionen i dette forløb er at fjerne de slør, som skjuler din autentiske kerne og dermed genskabe kontakten til din autentiske kerne og din ægte livsglæde. Slørene fjernes ved at hæve vibrationen i alle aspekter af dit liv. De 9 første dage handler om at hæve vibrationen i *din kommunikation og dine værdier*. De næste 9 dage om at hæve vibrationen i *dine sanser og følelser* og de sidste 9 dage om at hæve vibrationen i *din energi og bevidsthed*. Den sidste dag er en afrunding og en fremadrettet perspektivering, som inspirerer dig til at gå ud i verden som et autentisk menneske og skabe ægte livsglæde for dig selv og din omverden.

Tankerne bag

Tankerne bag dette forløb er, at der inderst inde i alle mennesker findes en kerne af autenticitet, som repræsenterer menneskets oprindelige og unikke. Denne autentiske kerne er en guldgrube af talent og ressourcer, som kan blotlægges gennem en bevidst udviklingsproces. Dette forløb sætter dig i gang med denne bevidste udviklingsproces.

Individet i fællesskabet

Når et individ får kontakt med sit talent og sine oprindelige ressourcer og træder i karakter som sig selv, vil individet opleve en fuldbyrdelse af sit liv, og samtidig vil individet bidrage på den allermest hensigtsmæssige måde til fællesskabet. Der er således tale om en win-win situation.

Vi fødes hele

Den inderste kerne af autenticitet er medfødt og aktiv ved fødslen, men hos mange mennesker bliver den stille og roligt trængt i baggrunden af barnets omsorgspersoner, som er optaget af at få barnet til at passe ind i et allerede eksisterende norm- og værdisæt.

Barnet lærer med tiden at overhøre den indre autentiske stemme, fordi den ikke giver genklang i omgivelserne, og i stedet begynder barnet at efterleve de udefra kommende stemmer og bliver dermed "kodet" til en anden sandhed end den indre autentiske sandhed.

Barnet etablerer de mønstre i sit liv, som giver det kærlighed og positiv feedback fra omgivelserne. Når barnet bliver voksent fungerer kodningen og livsmønstrene som et slør henover den autentiske kerne, og kontakten til den autentiske kerne er derfor voldsomt svækket. Nogle ender op med at opleve sig selv som en hamster i sit hamsterhjul i evig gentagelse og rutine - og i udviklingsmæssig stagnation og helt uden ægte livsglæde.

Rekvisitter til forløbet

Du får brug for en notesbog, som du kan bruge efter behov. Måske får du lyst til at bruge to notesbøger; én til refleksioner over din læreproces under forløbet og én til at samle dine fremadrettede ideer til at erobre verden med, når du træder i karakter som et autentisk menneske.

Du kan få brug for flere rekvisitter undervejs, men de vil være individuelle, så det kan du tage stilling til efterhånden, som forløbet udvikler sig i dig.

Under forløbet kan du få brug for et fysisk sted, hvor du kan dyrke dig selv som et tænkende, følende og sansende menneske. Find et sted i dit hjem eller i naturen, hvor du oplever, at der er en god stemning. Dit sted skal repræsentere dig gennem indretning, dekoration, farver og duft. Du skal kunne sidde behageligt. Dit sted skal være et sted, som du glæder dig til at trække dig tilbage til hver dag for at reflektere, føle og sanse. Du skal benævne stedet som "mit sted", så andre ikke invaderer stedet med deres behov og lyster. Hvis du selv respekterer stedets særlige karakter og anvendelse, vil andre også gøre det. Rigtig god fornøjelse med at indrette dit eget lille smørhul.

Musik og natur

Der er ikke i forløbet afsat særlige dage til at lytte til musik eller være i naturen. Det valg har jeg taget, fordi dét at lytte til musik og dét at være sig i naturen, supplerer alle de øvelser og aktiviteter, som jeg har lagt ind i forløbets 28 inspirationer. Det er altid gavnligt for dit velbefindende og din vibration at lytte til noget musik, som du elsker, og det er altid gavnligt for dit velbefindende og din vibration, at du opholder dig i naturen.

Henvendelsesform

Henvendelsesformen i dette forløb er formuleret, som noget "du skal". Det bestemmer du selvfølgelig i den sidste ende selv, men jeg har valgt denne henvendelsesform, så du får en oplevelse af, at når du har *valgt* at deltage i dette forløb, skal du gøre sådan og sådan... Valget ligger således i at deltage i forløbet og ikke i, om du vil gå ind i forløbets opgaver. Når du først har valgt forløbet, er det en rigtig god idé også at gå ind i processen med et åbent sind.

Så skulle du være klar til at gå igang...

Rigtig god fornøjelse med at gennemarbejde de 28 inspirationer til udforskning af Ægte Livsglæde. Jeg håber inderligt, at du vil hygge dig med processen og finde hjem til dig selv i god behold ☺.

De 28 inspirationer i oversigtsform

- # 01: Perspektivforskelle; alt afhænger af øjnene, der ser
- # 02: Dialog er altid perspektivudvidende
- # 03: Lytning er en viljebestemt adfærd
- # 04: Kongruens/inkongruens skaber tillid/mistillid
- # 05: Du/jeg-formuleringer og dét at tage ansvar
- # 06: Viser dokumentar mon hele sandheden?
- # 07: Er ledighed selvvalgt eller hva'?
- # 08: Hvilken intelligens har forrang?
- # 09: Læs artikel om dialog
- # 10: Nyt fokus og en yogaøvelse
- # 11: Ryd op i dit tøj og find din autentiske stil
- # 12: Tag en chance og stå ved dig selv og dit udtryk
- # 13: Læg masken og vis, hvem du i virkeligheden er
- # 14: Ryd op i dit hjem og skab et optimalt energiflow
- # 15: Eksperimenter med din mad og forkæl dine smagsløg
- # 16: Opsøg selvudvikling og mød ligesindede mennesker
- # 17: Stil spørgsmål til dit hjerte og få en aha-oplevelelse
- # 18: Læs pamfletter fra "En guide til den nye tid"
- # 19: Nyt fokus; praktisér meditation og mød dig selv indefra
- # 20: Sig tak til livet for, at du er dig
- # 21: Find din ildsjæl, og lad den oplyse din vej
- # 22: Valgene i dit liv skal nære dit autentiske jeg
- # 23: Relationerne i dit liv spejler din vibration
- # 24: Tilgivelse sker altid på baggrund af en erkendelse
- # 25: Daglige bekræftelser giver dit liv retning
- # 26: Bøn er en henvendelse til en kraft, som er større end dig
- # 27: Læs artikel om guddommelige kvaliteter
- # 28: Find dit unikke projekt - afrunding og perspektivering

01. Perspektivforskelle; alt afhænger af øjnene, der ser

Når man taler om at hæve vibrationen i KOMMUNIKATION & VÆRDIER, kan man sige, at man træner i *at se sig selv og sin omverden med friske øjne*. Man øver sig i at være opmærksom på og identificere alle de forskellige perspektiver, der altid er på spil. Ethvert menneske har sit eget perspektiv på enhver sag, og under ethvert perspektiv ligger en forudsætning, som er defineret af en værdi eller et behov.

Forudsætningerne ligger som en ubevidst klangbund under de perspektiver, man har på en sag, og forudsætningerne begrunder dybest set det perspektiv, man formidler til sin omverden. *Perspektivet kommer således til udtryk i kommunikationen, mens forudsætningerne som oftest ikke italesættes.*

Hvis man har problemer med at blive enige om et eller andet, og hvis samtalen udvikler sig til et mundhuggeri, er det imidlertid hensigtsmæssigt at forsøge at identificere de forudsætninger, der er på spil.

Det mest klassiske eksempel på perspektivforskelle er eksemplet med glasset, som er fyldt med væske, der svarer til halvdelen af glassets rumfang. Spørgsmålet er, om glasset er halvt *tømt* eller, om det er halvt *fyldt*. Det afhænger som bekendt af øjnene, der ser.

I dag skal du være opmærksom på eksempler i dit eget liv, hvor *du oplever perspektivforskelle*, som fører til misforståelser og talen forbi hinanden.

Det er altid uhensigtsmæssigt at gøre sit eget perspektiv til "vores fælles perspektiv" uden at henlede sin opmærksomhed på, om der rent faktisk er tale om et sammenfald af perspektiver.

Sagen er, at der næsten aldrig er tale om et sammenfald. Ofte tror man, at vi alle ser med de samme øjne og lytter med de samme ører, men det er jo helt seriøst *aldrig* tilfældet. Alle mennesker har ret til sin helt eget kombination af tanker, holdninger og sanseoplevelser, som definerer netop dét menneskes perspektiv på en sag.

Det kan være yderst ubehageligt at blive påtvunget en andens perspektiv i den tro, at "det er vi da enige om". Det kan føles som et decideret overgreb. Så vær altid opmærksom på perspektiverne i en samtale. Mange misforståelser kan lynhurtigt rettes op med denne opmærksomhed.

Spørgsmål:

Hvordan ser det ud med forskel og sammenfald af perspektiver i dit eget liv?

Kan du identificere de forudsætninger (værdier, følelser, behov), der ligger som klangbund under eventuelle perspektivforskelle hos dig og dine?

02. Dialog er altid perspektivudvidende

Dialog er en hensigtsmæssig kommunikationsform, hvis målet er at opnå en større forståelse af et eller andet. Dialogen har imidlertid svære vilkår, fordi vi mennesker har travlt med at få ret eller med at få vores eget perspektiv på banen.

Prøv at være opmærksom på mange interviews i TV; her får man ofte problematikken serveret på et sølvfad. Journalisten har inviteret en såkaldt ekspertperson til et interview, men journalisten vil ikke udforske ekspertpersonens perspektiv. Journalisten vil have svar på sine egne spørgsmål, som jo er et udtryk for journalistens perspektiv, og resultatet er, at ingen af os seere eller journalisten for den sags skyld er blevet klogere.

Retfærdighedsvis skal det siges, at der faktisk findes journalister på udvalgte programmer, som er dygtige til at overholde dialogens retningslinier i et interview, men prøv at lægge mærke til forskellen hos journalisterne.

Man skal i virkeligheden vurdere ud fra sig selv: Blev jeg klogere på det emne, som var i fokus i dette interview eller gjorde jeg ikke?

På samme måde kan man vurdere, om en samtale, som man har deltaget i, faktisk har været en dialog. Hvis man oplever, at man er blevet klogere, har fået ny indsigt eller nye erkendelser enten i forhold til sit eget perspektiv eller i forhold til sin samtalepartners perspektiv eller i forhold til begges perspektiver, har der været tale om en dialog.

Hvis man ikke rigtig synes, at der er noget, der har flyttet sig, har man sikkert mest siddet og udvekslet meninger og hver især brugt krudtet på at få ret og måske ovenikøbet forsøgt at overbevise hinanden om rigtigheden af hvert sit perspektiv.

Spørgsmål:

Hvordan har dialogen det i dit liv?

Oplever du at deltage i dialoger eller deltager du mest i meningsudvekslinger?

03. Lytning er en viljebestemt adfærd

I mellem-menneskelige relationer er der en tendens til ikke at lytte til hinanden. Vi mennesker tror ofte - særligt ved uenighed - at vi selv har fattet pointen, mens den anden tager fejl, og så er der jo ingen grund til at lytte.

Virkelig reel aktiv lytning forudsætter nemlig ikke bare, at høresansen er intakt. Lytning er en aktiv viljebestemt funktion, hvor man bruger flere sanser (høre, se, lugte, føle, intuition), og hvor man i hele sin indstilling er åben og nysgerrig og ikke forudindtaget i forhold til andres udsagn.

Desuden er en forudsætning for aktiv lytning, at man respekterer den anden som et menneske, der evner at føle, tænke og handle hensigtsmæssigt på egne vegne. Kernen i aktiv lytning er således at tænke sammen med andre og forsøge at undgå at tænke for andre.

Når man vil ind til denne kerne, skal man tænke på, at i ethvert udsagn, som bliver udtalt i en samtale, er der på én og samme tid to meddelelser, som tilsammen udgør den totale mening: Indholdet i udsagnet, som ligger i ordvalget (den verbale del) og følelsen, som er forbundet med indholdet i udsagnet (den non-verbale eller kropssproglige del).

Den non-verbale del, som udtrykker følelsen, er sværere at arbejde med, fordi den i høj grad er ubevidst. Vi kender faktisk ikke vores eget non-verbale sprog, og vi ved heller ikke, hvordan den non-verbale følelsesmæssige meddelelse opfattes af andre.

Når man deltager i en samtale, skal man være opmærksom på at lytte til den andens non-verbale signaler, som kommer til udtryk gennem mimik, stemmestyrke, tale tempo, håndbevægelser, øjenbevægelser, åndedræt, kropsholdning m.m., men man skal også være opmærksom på sit eget indre kropssprog, som taler til én selv via kropslige reaktioner i forskellige grader af velbehag og ubehag.

Den fysiske krop er en sladrehanke på den måde, at hvis man ikke er ærlig i sin verbale kommunikation, vil man blive afsløret af sit kropssprog. Det er umuligt verbalt at overbevise et andet menneske om, at man f. eks. ikke er glad/såret/vred, hvis følelsen rent faktisk er der. Kroppen og ansigtet viser følelsen meget tydeligt.

Spørgsmål:

Hvordan står det til med lytningen efter den totale mening i dit liv?

Tænker du sammen med andre, eller tænker du for andre?

Eller tænker andre for dig?

04. Kongruens/inkongruens skaber tillid/mistillid

I kommunikation arbejder man med begreberne kongruens og inkongruens.

I kongruent kommunikation er der overensstemmelse mellem verbalt sprog og kropssprog, mens der i inkongruent kommunikation er uoverensstemmelse mellem verbalt sprog og kropssprog.

Kongruent kommunikation skaber tillid og troværdighed, mens inkongruent kommunikation skaber mistillid og utroværdighed.

Ved inkongruent kommunikation bliver samtalepartnerne ganske enkelt - ofte på et ubevidst plan - forvirrede over de dobbelte budskaber, mens den kongruente kommunikation virker endog meget stærk og overbevisende på andre.

På samme måde vil man som lytter opleve en stor tillid til en kongruent samtalepartner, hvor man tydeligt fornemmer, at vedkommende siger, hvad hun mener og mener, hvad hun siger.

Med en kongruent samtalepartner får man også lyst til og føler sig tryk ved selv at være kongruent. De svære samtalsituationer er de inkongruente, hvor ord og følelser ikke siger det samme.

Spørgsmål:

Hvordan står det til med kongruensen i dit liv?

Er du en kongruent samtalepartner?

Oplever du kongruens hos dem, du samtaler med?

05. Du/jeg-formuleringer og dét at tage ansvar

I dag skal du reflektere over den *følelsesmæssige dimension* i din kommunikation; der er nemlig flere måder at formulere sine følelser på.

Det er altid vigtigt at tage ansvar for sine egne reaktioner gennem en jeg-formulering. Hvis man reagerer følelsesmæssigt på noget, et andet menneske siger eller gør, er den konstruktive formulering f. eks.: "Jeg bliver skuffet, når du glemmer min fødselsdag" og ikke: "Du er en kold skid/egoist/rodehoved med din kalender!".

Man kan godt komme til at tænke i du-formuleringen i situationen, hvor skuffelsen fylder, men det holder altså ikke at udtale du-formuleringen, hvis man vil føre dialog. Så må man på autentisk vis tage ansvar for sin følelse af skuffelse og tage ansvar for det behov, som følelsen udspringer af, og formulere sig til den anden part med udgangspunkt i sig selv.

Man kan i denne forbindelse fremføre, at det vel altid er i orden at være ærlig.

Ja, det er i orden at være ærlig, men det er ikke "dialogisk" at formulere sin ærlighed gennem en du-formulering. Uanset hvor mange du-formuleringer og domme man udsteder over et andet menneske, er det jo stadig kun ens eget perspektiv, der er tale om og ikke en objektiv sandhed om den anden.

Hvis man derimod formulerer sine følelser og behov gennem en jeg-formulering, giver man udtryk for sig selv på en autentisk måde, som ikke kan diskuteres - følelser og behov er jo ens egen indre tilstand, som man selv er den største ekspert i.

Gevinsterne ved at respektere de dialogiske principper er store. Det skaber tillid i en relation, når man ved, hvor man har hinanden, og det ved man, når man har at gøre med autentiske mennesker, som formulerer sig mentalt velbegrundet og følelses- og behovsmæssigt kongruent. Så er der basis for en tillidsskabende relation, hvor alle former for samvær og udvikling vil trives rigtigt godt.

Spørgsmål:

Hvordan ser det ud med følelsesmæssig kommunikation i dit liv?

Siger du "jeg" om dig selv, eller har du en tendens til at projicere dine følelsesmæssige reaktioner over i en anden gennem en du-formulering?

Oplever du at blive udsat for andres du-formuleringer, så du får pålagt ansvaret for andres følelsesmæssige reaktioner?

06. Viser dokumentar mon hele sandheden?

I dag skal du arbejde med en case om såkaldt dokumentar. Vi er kulturelt opdraget til at tro, at når en TV udsendelse er en dokumentar, så er det sandheden, vi får serveret. Sagen er imidlertid, at alt, hvad du ser i TV er vinklet - også dokumentar. Der vil altid være andre vinkler, andre perspektiver og andre sandheder, som kunne have været valgt, og den bevidsthed er god at have i sit baghoved i rollen som "seer".

Case & spørgsmål:

En dokumentarudsendelse i TV handler om organdonation i Danmark. Casen i udsendelsen er en mand på 60 år, som har haft en blodprop i hjertet, som har ødelagt hans hjerte i sådan en grad, at han har behov for at få transplanteret et nyt hjerte ind, hvis han skal overleve ret meget længere. Han er presset på tiden. Perspektivet (vinklingen) i udsendelsen er, at problemet er, at der er for få organdonorer i Danmark, så mennesker dør, mens de står på venteliste.

Hvilken værdi ligger som klangbund under denne udsendelses perspektiv?

Kan du identificere et andet perspektiv, som udsendelsen også kunne have valgt til at løse problemet med, at folk venter længe på organer i Danmark?

Hvilken værdi ligger som klangbund under dette andet perspektiv?

Hvad er din egen holdning til udsendelsens problematik omkring organdonation?

Hvad er din holdning til henholdsvis forebyggelse og helbredelse?

Er du selv organdonor?

Hvis "ja" - hvilken værdi har så styret det valg?

Hvis "nej" - hvilken værdi har så styret det valg?

07. Er ledighed selvvalgt – eller hva'?

I dag skal du arbejde med en case om ledighed (arbejdsløshed). Når man hører eller læser hovedparten af politikernes indlæg om ledighed i Danmark, får man serveret et temmeligt skarpt skåret perspektiv, som fremstiller ledighed som den lediges eget problem. Der er ikke ret mange indlæg, som tilgodeser det perspektiv, at det jo ikke er de ledige, der har skabt den nuværende såkaldte "krise" og dens konsekvenser med færre arbejdspladser end arbejdstagere. Den ubalance har selvsagt en anden kilde end den enkelte ledige samfundsborger. Den ubalance er skabt af fællesskabets strukturer og styringsmekanismer, men det perspektiv kan være svært at få øje på og fastholde, når man er presset økonomisk og måske også presset værdi- og identitetsmæssigt.

Case & spørgsmål:

En mand, som har arbejdet som sælger i mange år er blevet fyret fra sit job, og han kommer på dagpenge. Manden søger og søger for at få et andet arbejde, men det kan ikke lade sig gøre i hans branche. Efter to år udløber mandens dagpengeret, og han ryger på kontanthjælp, som er ca. 10.300 kr. om måneden.

I medierne hører manden ofte politikerne sige, at "det skal kunne betale sig at arbejde", for ellers kommer folk ikke i arbejde. Manden undrer sig over denne formulering, fordi han synes, at det lyder som, politikerne mener, at han kun er på kontanthjælp, fordi det ikke kan betale sig for ham at arbejde. Han synes, at det lyder som om, at han selv har valgt kontanthjælpen - og det synes han ikke, at han har.

Mandens privatøkonomi falder faktisk fra hinanden, mens han er på kontanthjælp, men samtidig oplever han, at hans personlige liv begynder at blomstre i ledighedsperioden, fordi han har fået mere tid til sig selv og til familie og venner; det er han glad for, men han oplever, at han plages af dårlig samvittighed over at nyde sin nye "frihed"...

Hvilken værdi ligger som klangbund for politikerperspektivet, at "det skal kunne betale sig at arbejde"?

Hvad er din egen holdning til dét at have et arbejde, når du ikke medtænker den økonomiske dimension?

Hvilke ressourc perspektiver kan du se i at opleve en ledighedsperiode?

Hvilken værdi ligger som klangbund under disse ressourc perspektiver?

Ville du selv plages af dårlig samvittighed over at nyde "friheden" i en ledighedsperiode?

08. Hvilken type intelligens har forrang?

I dag skal du arbejde med en case om intelligens & læring. De fleste mennesker ved efterhånden godt, at der findes flere typer intelligenser. Vi ved godt, at mennesker er forskellige og lærer forskelligt, og spørger man professionelle undervisere siger de også, at undervisningen er bygget op omkring denne viden. Men ét er som bekendt teori og et andet er praksis. Som forældre kan man godt blive kraftigt udfordret på sit værdisæt, når det viser sig, at ens barn falder udenfor normen intelligens- og læringsmæssigt.

Case & spørgsmål:

En dreng i 5. klasse har endnu ikke lært at læse, og forældrene er bekymrede.

De giver overfor skolen udtryk for, at de synes, at deres søn skal tilbydes noget ekstra hjælp i læsning. Drengen er et naturtalent i musik og mestrer allerede i 5. klasse flere instrumenter, og han har taget initiativ til at etablere et klasseband.

Skolen har arrangeret, at der kommer en musiklærer og spiller med bandet en eftermiddag om ugen efter skoletid, og drengen er virkelig glad for denne eftermiddag. Han modtager desuden individuel undervisning i klaver og guitar to andre eftermiddage om ugen, som forældrene betaler for og bakker op om.

Hvis drengen skal modtage ekstra undervisning i læsning, skal han enten stoppe med klaver eller guitar eller stoppe med bandet, da skolens tilbud ligger på de dage, hvor han allerede er optaget. Skolen synes, at det er synd at stoppe drengens gode udvikling indenfor musikken, og de mener, at han nok skal lære at læse, når tiden er inde, men forældrene er ikke trygge ved situationen. Så hvordan skal de prioritere?

Spørgsmål:

Hvilken værdi ligger som klangbund for forældrenes bekymring for, at deres søn ikke kan læse i 5. klasse?

Hvilken værdi ligger som klangbund for skolens perspektiv om, at det er vigtigere at understøtte drengens musiske udvikling?

Kan du formulere et perspektiv, som kunne tilgodese begge værdisæt?

Hvad ville du selv vælge, hvis det var din søn, det drejede sig om?

PS. Du skal nu lige vide, at drengen fra casen lærte at læse ved egen hjælp i slutningen af 5. Klasse. Pludselig knækkede han selv koden og læser nu tykke bøger på både dansk og engelsk. Han er iøvrigt i dag en talentfuld professionel musiker...

09. Læs artikel om dialog

I dag er den sidste dag, hvor du skal arbejde med kommunikation og værdier. Som afrunding af denne fase skal du læse artiklen: *Dialog - en udforskning af perspektiver* af Gitte Meldgaard:

"I mine kommunikationsfaglige øjne er dialog en veldefineret og hensigtsmæssig kommunikationsform, når intentionen er at skabe forståelse og indsigt. Det gælder alle samtaler fra de nære relationer og til det globale fællesskab. Dialog er en demokratisk kommunikationsform mellem ligestillede parter, som er indstillet på at udforske hinandens perspektiver med henblik på at forstå."

Læs hele artiklen her: <http://gittemeldgaard.net/#/dialog-en-udforskning-af-perspektiver/>

10. Nyt fokus og en fysisk yogaøvelse

I dag skifter vi fokus. Nu har du arbejdet med kommunikation & værdier i 9 inspirationer, og i de kommende 9 inspirationer skal du arbejde med SANSER & FØLELSER.

I arbejdet med dine følelser, vil du sikkert møde følelsesmæssige sår, og det kan godt virke ubehageligt, men de skal altså op til overfladen for at blive healet.

Healing af følelsesmæssige sår kan være et stort arbejde, men det er på den anden side en lettelse, når healingen sker, så arbejdet betaler sig.

En healing af sine følelsesmæssige sår betyder ikke, at man fremadrettet undgår at reagere følelsesmæssigt i sit liv, men det betyder, at ens reaktion er direkte relateret til en konkret her-og-nu situation og en konkret her-og-nu relation og ikke til tidligere lignende situationer i andre relationer.

Ens følelsesmæssige bagage er så at sige nul-stillet, så man til enhver tid er ren og dermed *autentisk* og *adækvat* i sin følelsesmæssige reaktion.

Når man taler om at hæve vibrationen i sanser og følelser, kan man sige, at man træner i at mærke sig selv i kroppen. At mærke og registrere kroppens små signaler af både ubehag og velbehag i forskellige situationer og ved forskellige påvirkninger.

Denne fase i forløbet handler således om at få kontakt til kroppen, og det kan godt være uvant for dig. Det kræver en fokuseret opmærksomhed, og det kræver, at du har tid og rum til at lytte til kroppen, som ikke råber nær så højt, som tankerne gør.

Vær god ved din krop og forkæl den på netop din måde, for den er en uforlignelig vejviser i søgningen efter dit autentiske jeg.

I dag skal du lave en helt enkel yogaøvelse, som du fra i dag kan lave hver dag; måske ovenikøbet flere gange om dagen. Øvelsen består af tre dele: Hænderne til hjertet, hænderne til himlen og hænderne til fødderne.

Øvelse:

Stå med en hoftebreddes afstand mellem fødderne. Saml de flade håndflader foran hjertet og tag en dyb indånding og udånd gennem næsen. Gentag dette åndedræt nogle gange.

På en indånding strækker du dine arme og hænder op over hovedet, op mod himlen. Kig op mod hænderne. Bøj let i knæene. Løft dine ribben opad og let bagud.

På en udånding lader du kroppen falde fremover med strakte arme og afslappet nakke. Bøj knæene nok til at dine finderspidser eller håndflader kan røre jorden ved siden af fødderne. Slap af i nakke og skuldre. Stå lige meget på for- og bagfod, yder- og inderfod. Find en god jordforbindelse.

På en indånding retter du dig op til normal stående stilling og ryster arme og ben. Mærk hvordan blodcirkulationen i kroppen og i hovedet er øget. Herefter er øvelsen slut. Gentag gerne øvelsen i løbet af dagen..... og i de kommende dage 😊

11. Ryd op i dit tøj og find din autentiske stil

I dag skal du begynde at give din garderobe et grundigt eftersyn. Dit klædeskab er et betydningsfuldt rum, for det er her, du opbevarer det udtryk, som du vælger at gå ud i verden med. Dit valg af påklædning sender en bunke signaler til din omverden, og du bliver afkodet "derude" på din stil. Der findes stilkonsulenter, som rådgiver mennesker i valg af tøj, sko og tilbehør.

Er du klassisk, rå, feminin, boheme eller street - eller er du en blanding?

Hvilke farver klæder dig bedst?

Kan du lide at gå i tætsiddende tøj, eller er du mere til de løse gevandter?

Er du til sorte laksko eller er du til orange sneakers? Hængerøv eller pressefolder?

Det er fuldkommen ligegyldigt, om du er til det ene eller det andet, men det er helt vildt væsentligt, at du tager stilling til, hvad du er til, så du altid føler, at din påklædning fungerer som en forlængelse af den, du er inderst inde.

Tag et grundigt kig på dine hylder og bøjler og tag de styles ud, som du aldrig bruger og læg dem væk, eller tag skridtet fuldt ud og skaf dig helt af med dem. Og husk at udvælgelsen sker indefra dig - og ikke udefra på baggrund af modens direktiver. Moden skifter ustandselig (ellers kunne den jo ikke overleve), mens du (heldigvis) er mere konstant.

Find din egen stil.....

12. Tag en chance og stå ved dig selv og dit udtryk

I dag skal du tage en chance med dig selv. Gøre noget du ikke plejer at gøre, men som du har lyst til at give en chance; bare for at se, hvad der sker med dig. Det kan være, at du har mod på at prøve en helt ny farve i din påklædning, eller bruge et stykke særligt tøj, du fandt i oprydningen i går. Det kan også være, at du skal hen og klippes korthåret eller plysses eller farves rødhåret.

Eller - hvis du er en kvinde - skal du måske gå en hel dag uden bh bare for at mærke, hvordan energien omkring dit hjerte reagerer, når du ikke er snøret inde.

Tænk ikke på hvad andre mennesker siger til din chance. Tænk på chancen som din egen søgen efter den, du er inderst inde og gå ud i verden med din chance med oprejst pande. Stå ved dig selv og dit udtryk....

Den frygt som røver manges ro:

Problemet om, hvad folk må tro? -

Er der kun eet at svare til:

At folk må tro, hva fa'en de vil - Piet Hein

13. Læg masken, og vis hvem du i virkeligheden er

I dag skal du lægge masken.

Du indgår sikkert ligesom alle andre mennesker i en række rollespil hver eneste dag. Måske føler du, at du i nogle sammenhænge bliver nødt til at tage en maske på for at spille din rolle på en overbevisende måde.

Sagen er bare, at det er dig selv, du forsøger at overbevise. Dine medspillere har sikkert allerede gennemskuet dig, så du beholder i virkeligheden masken på for at beskytte dig selv. Men beskytte dig selv imod hvad? Tænk over, om du spiller roller og gemmer dig bag masker.

I dag skal du finde en situation, hvor du helt bevidst lægger masken og træder i karakter som DIG i den ægte udgave. Mærk hvordan det føles at være ægte uden maske.

PS. Du risikerer at få at vide, at det klæder dig at lægge masken, fordi du er meget pænere indenunder - og det er da ikke så ringe endda 😊

14. Ryd op i dit hjem og skab et optimalt energiflow

Dit hjem er *et helligt sted*, hvor du skal lade op til at møde de opgaver og udfordringer, som du finder udenfor hjemmet.

Se dig omkring i dit hjem og vælg et sted at starte en gennemgribende oprydning. Hvis der er rodet i dit hjem, kan energien ikke strømme frit og den bliver tung og langsom i frekvens. Det betyder, at din personlige energi også bliver tung, og humøret daler.

Så altså, i dag skal der ryddes op i en krog, et skab, en skuffe. Smid ud, sortér og gør rent - og MÆRK hvordan det føles som lethed i kroppen. Letheden smitter, så du risikerer at begynde en omfattende oprydning i hele dit hjem. Skaf dig af med det overflødige.....

Ofte hører oprydning og forenkling sammen. Når man først har fået ryddet op, smidt ud, gjort rent og luftet ud, er det fristende at undgå at fylde op igen. Udnyt en oprydning til at skabe en enklere og lettere indretning.

Genbrug eventuelt nogle af dine egne ting i en nymalet udgave som en skøn bæredygtig form for nyindretning. Slut af med en buket blomster eller noget andet natur og nogle stearinlys, som matcher din nye indretning.

PS. Der skal faktisk ikke så meget til, før man føler, at energien er blevet lettere i hjemmet, og man bliver glad indeni ☺

15. Eksperimentér med din mad; forkæl dine smagsløg

I dag skal du eksperimentere med din mad. Bag et brød eller en kage på en anden måde eller med nogle andre krydderier, end du plejer. Måske plejer du slet ikke at bage, og så er det jo eksperimentet i sig selv.

Eller lav en varm krydret ret uden kød, fordi levende vegetarisk slowfood holder vibrationen i kroppen oppe. Måske en suppe af rodfrugter og flåede tomater og lidt piskefløde - og godt med chili og krydderurter og måske lidt god karry. Smagt til med salt og sukker.

Dæk et indbydende bord og praktisér så mindful spising, hvor du er opmærksom på alle smagsløg og på grøntsagernes forskellige blødhed og sprødhed i munden.

Mærk hvordan stimuleringen af lugte- og smagssans gør noget godt for dig. Spis i en rolig atmosfære og sid ned, mens du spiser. Spis kun indtil maven er $\frac{3}{4}$ fuld. Det fremmer fordøjelsen.

Velbekomme!

Hvis du mangler inspiration til solide hyggelige retter uden kød kan du måske finde inspiration i skriftet "Vegetarisk mad med saft og kraft" af Gitte Meldgaard. Skriftet ligger på dette link: <http://gittemeldgaard.net/#/mad/>

16. Opsøg selvudvikling og mød ligesindede mennesker

I dag skal du tage dig tid til at se en film eller at læse i en bog eller finde noget på nettet, som handler om selvudvikling. Mediet er ikke afgørende.

Det afgørende er, at du får en oplevelse af at "møde" nogle mennesker, som fortæller dig, at du har et udviklingspotentiale. Du kan selvfølgelig også gå til et foredrag, hvis det er en mulighed. Øvelsen går i bund og grund ud på, at du skal præsenteres for nogle mennesker, som selv har gået udviklingsvejen og som formidler sig omkring denne vej.

Måske skal du ud i en søgeproces for at finde det rigtige for dig. Denne dag er blot et første skridt i en retning, som peger fremad i dit liv.

På engelsk bruges ordet *ascension* om det at hæve sin vibration, så dette ord kan du prøve at google, hvis du kan læse tekster på engelsk. Måske kan du finde inspiration til litteratur på dette link:

<http://gittemeldgaard.net/#/litteratur-og-weblinks/>

17. Stil spørgsmål til dit hjerte og få en aha-oplevelse

I dag skal du formulere spørgsmål til dit hjerte. Du er måske vant til at formulere svar på alting, men i dag er altså spørgsmålenes dag.

I dag skal du være ærlig og stille de spørgsmål, som du inderst inde søger svar på, men svarene dukker ikke op, før spørgsmålene er stillet til hjertet. Det kan være spørgsmål som:

Hvem er jeg?

Hvad er mit særlige talent?

Hvad er min opgave i livet?

Er jeg på den rette hylde?

Det kræver et stort mod at stille dine essentielle spørgsmål til dit hjerte, for det er ikke sikkert, at du får det svar, du ønsker, men du kan være sikker på, at du får et sandt svar. Og hvad stiller du så op med det svar?

De næste 9 dages inspirationer vil hjælpe dig med at finde de sande svar og give dig styrke til at glædes over svarene - og forhåbentlig give dig lyst til tage skridt til at implementere svarene i dit jordiske liv.

This is my life, this is my time, just show me the light, and I'll go there - Kim Larsen

18. Læs to pamfletter fra "En Guide til den nye tid"

I dag er den sidste dag, hvor du skal arbejde med sanser og følelser. Som afslutning på denne fase skal du læse pamfletten "Det autentiske menneske" og pamfletten "Næstekærlighed" på www.gittemeldgaard.net - En guide til den nye tid. Herunder finder du direkte links til de to pamfletter:

"Et autentisk menneske er et mennesket, som er fri af gamle følelsesmæssige koder og mentale overbevisninger i sådan en grad, at mennesket har fået skabt kontakt til sin indre autentiske identitet. De iboende talenter er erkendt, og livsformålet er afdækket. Der lever i mennesket en indre passion, hvor entusiasme er drivkraften. Mennesket har en bevidsthed om hvilket ansvar og hvilken opgave, det er kommet her til jorden for at tage sig af, og som det brænder for at arbejde med. Der er tale om et menneske, som kender formålet med sin aktuelle inkarnation, og som finder dyb mening i at indfri dette formål."

Læs hele pamfletten her: <http://gittemeldgaard.net/#/autentisk-menneske/>

"Næstekærlighed er en hjerteenergi. Den lette vibration i hjertet, som er tunet ind med Guds vibration, åbner og healer hjertet så det bliver levende og sandt nærværende. Når først hjertet er åbnet, kan det ikke lukkes ned igen. Åbningen er robust, fordi hjertet nu er tunet ind med den universelle kærlighedsvibration, som er konstant. Hjertet er så at sige vendt tilbage til udgangspunktet efter en visit i en fremmed og tungere vibration, hvor det - forhåbentlig - har gjort sig de erfaringer, som det var planen, at det skulle."

Læs hele pamfletten her: <http://gittemeldgaard.net/#/naestekaerlighed/>

19. Nyt fokus; praktisér meditation; mød dig selv indefra

I dag skifter vi fokus. Nu har du arbejdet med kommunikation & værdier i 9 inspirationer og du har arbejdet med at sanse og føle i 9 inspirationer. I de kommende 9 inspirationer skal du arbejde med dig selv fra det perspektiv, at du består af ENERGI & BEVIDSTHED i forskellige vibrationer, og at informationerne om, hvem du er inderst inde, også ligger i din energi og i din højere bevidsthed.

Kunsten er bare at få skabt kontakt til din energi og din højere bevidsthed, så du kan begynde at modtage klare informationer fra dig selv på dette niveau.

I denne fase skal du være opmærksom på tilfælde af såkaldt "synkronicitet", som i praksis opleves som "held" eller "tilfældigt sammentræf", men som i virkeligheden er universets måde at vise dig, at du er på rette vej. Når ting bare falder i hak af sig selv uden din anstrengelse, er du i "flow", og alt er godt....

Fra i dag skal du indføre en daglig *meditationspraksis*.

Meditation er oprindeligt en buddhistisk praksis funderet på dén buddhistiske filosofi, at menneskelig lidelse skyldes, at vi ikke ved, hvem vi selv er, og at vi ikke ved, hvorfor vi er her på Jorden. Måden til at finde svar på de to eksistentielle spørgsmål (hvem er jeg? og hvad er min opgave?) er ifølge buddhismen at meditere vedholdende.

Læs eventuelt mere om meditation og mindfulness via dette link:

<http://gittemeldgaard.net/#/meditation/>

Via meditation lærer man sig selv at kende indefra, og man finder svaret på, hvad formålet med ens liv er. Svarene dukker ikke op med det samme, når man begynder at meditere. De er et slutmål, som opnås gennem en proces, hvor man efterhånden finder mere og mere ro, klarhed og dybde i sit liv.

Der findes mange måder at meditere på. Det mest optimale er at opsøge en meditationsinstruktør, så du kommer godt i gang. Der ligger dog en del links på nettet til guidede meditationer, så det er også en mulighed.

Jeg har herunder linket til en guidet meditation, som egner sig godt til at begynde med. Den guidede meditation ligger som lydfil, som du kan hente direkte fra dette link:

<http://tove-kofoed.dk/index.php?page=prov-en-guided-meditation>

20. Sig tak til livet for, at du er dig

En af de overraskelser, der venter dig, når du begynder at skimte dit autentiske jeg er, at han/hun er sådan et positivt og farverigt væsen. Smiler altid. Er altid rolig. Lyser af selvtillid. Fantastisk godt selskab.

Hvem er dette væsen, spørger du måske, og ligner dette væsen overhovedet dig som menneske? Ja og nej. Sådan er du på indersiden. Det er den naturlige dig, som ikke er forurenede af opdragelse og dannelse og andre kulturpåvirkninger.

I dag skal du formulere en TAK TIL LIVET, fordi du faktisk findes i denne naturlige udgave, og fordi denne udgave af dig nu begynder at vågne.

Skriv din "takketale" ind i din notesbog, som du opbevarer på et for dig særligt sted. At være bevidst om hvad du er taknemmelig for i dit liv hæver vibrationen og åbner ind til hjertets kærlighedskammer.

PS. Gør det egentlig noget, hvis andre undertiden synes, at du er lidt skør, når du i virkeligheden bare er dig selv...?

21. Find din ildsjæl og lad den oplyse din vej

I dag skal du lege arkæolog i den guldgrube, som er dit liv indtil nu. Du skal i gang med at lede efter alt det, som har givet dig lykkelige og tilfredse øjeblikke.

Du skal grave i hukommelsen og finde frem til de aktiviteter og interesser, som har vækket din ildsjæl og fået dig til at brænde for noget.

Måske er du kommet væk fra en aktivitet eller en interesse, fordi du ikke har haft mulighed for at gøre det til din levevej, og dermed er du også kommet til at slukke for gnisten. Det er denne gnist, som skal vækkes til live igen, fordi den oplyser en meget præcis vej frem mod dit autentiske jeg.

Find nogle arkæologiske fund fra dit liv frem: Gamle fotografier, breve, tegninger, musik, smalfilm m.m. Brug en aften på at svælge i "gamle dage", og notér essensen i dine fund med fokus på at identificere din ildsjæl.

Hvad brænder du egentlig for?

PS. Dit engagement kommer indefra fra din ildsjæl, mens dine pligter ofte er påført dig udefra - kan du kende forskel på de to typer af aktiviteter i dit liv....?

22. Valgene i dit liv skal være dit autentiske jeg

I dag fortsætter det arkæologiske arbejde med fokus på, hvordan du har truffet valgene i dit liv. I dag skal du være villig til at tænke over de valg, du har truffet i dit liv indtil nu.

Har dine valg været de rette for dig?

Har du truffet dine valg med hjernen, hjertet eller maven?

Har du det godt med den måde, du har truffet dine valg på eller har du lyst til at forsøge dig med en anden fremgangsmåde?

Er der et valg, som du traf tidligere, som du gerne ville omgøre i dag?

Går du rundt med en drøm, der stadig kalder på dig fra dit autentiske jeg, som du valgte ikke at følge?

Den gode nyhed er, at det aldrig er for sent at forfølge en drøm. Faktisk er det et krav at forfølge din drøm, hvis den udtrykker dit autentiske jeg, for verden har brug for dig i din autentiske udgave.

Tag stilling til din måde at træffe valg på i fremtiden og lev fra i dag dine valg fuldt ud.

PS. Husk at kortvarige kompromiser har det med at udvikle sig til langvarige fængsler, så du skal være uhyre bevidst om dine kompromisser...

23. Relationerne i dit liv spejler din vibration

I dag skal du arbejde med relationer. Der er sikkert nogle relationer, som ikke passer ind i dit liv, når du begynder at træde i karakter som dit autentiske jeg.

Måske er du i nogle relationer, som blot skal opdateres eller justeres, og måske er du i nogle relationer, som ikke kan hæves i vibration, og derfor ikke kan tages med ind i dit nye liv.

Det er en udfordring at tage fat på relationerne, men du kan være sikker på, at hvis du ikke selv tager initiativ til at ændre en relation, som du godt ved "hænger", så får du et eller andet "wake up call" som en invitation til at give relationen et eftersyn.

I den høje vibration, som du nu er på vej ind i med hele dig, kan du kun indgå i sunde relationer, som hviler på gennemsigtighed, troværdighed og kærlighed. Alt maskespil er slut.

Prøv at scanne hele scenariet af relationer, som du indgår i, og mærk efter dybt inde i dig selv, hvordan hver enkelt relation beriger dig eller dræner dig for energi.

Og tag så stilling til, hvad du vil gøre ved de relationer, som dræner, og spørg dig selv, hvorfor de dræner.....

Det er sjovt, som vi så ofte bruger vores egen opførsel som målestok for andres... - Anne Dickson

24. Tilgivelse sker altid på baggrund af en erkendelse

I dag skal du arbejde med tilgivelse. Når du har viljen til at arbejde på at tilgive, betyder det ikke, at du erklærer dig enig i eller accepterer en bestemt adfærd hos en anden.

Viljen til tilgivelse åbner derimod for viljen til at lede efter en dybere forståelse af adfærden, og *forståelsen er vejen til tilgivelsen*.

Det er vigtigt at gøre sig klart, at det eneste mål med tilgivelsesarbejdet er at opnå fred med sig selv indeni og IKKE at ændre et andet menneskes adfærd.

Tilgivelse betyder, at man får fred med situationen og relationen, uden at der nødvendigvis sker ændringer i den ydre verden.

Du har selvfølgelig altid din frihed til at sige fra overfor et andet menneskes uhensigtsmæssige adfærd og selskab, men det er vigtigt, at du afholder dig fra fristelsen til at forsøge at lave om på en anden.

At kunne *rumme* en anden, som vedkommende er, er en væsentlig del af tilgivelsens væsen.

Præcis de samme principper gælder, hvis du har brug for at tilgive dig selv. Du skal arbejde på at finde en dybere forståelse eller årsag til din eventuelt uhensigtsmæssige adfærd. Når først forståelsen er tilstede, er det muligt for dig at tilgive fuldt og helt - både dig selv og andre.

*Stol kun trygt på at din næste
handler i den bedste tro.
Husk, at tit er den hans bedste
uden dog at være go'. - Piet Hein*

25. Daglige bekræftelser giver dit liv retning

I dag skal du formulere nogle bekræftelser på, hvem du er i den autentiske udgave. Du skal sigte højt med henblik på at hæve din vibration i både krop og bevidsthed.

Fra i dag skal du læse dine bekræftelser højt for dig selv hver eneste dag.

Hæng eventuelt dine bekræftelser op som en planche på et sted, som du ser flere gange om dagen.

Herunder får du lidt inspiration til daglige bekræftelser, som du kan redigere i og omformulere, indtil de passer nøjagtig til dig og dit sprog. Du kan redigere og omformulere alt det, du ønsker, men du må ikke sænke overliggeren.

Forslag til daglige bekræftelser:

Jeg bekræfter, at mit liv tilhører det Højeste Gode

Jeg bekræfter, at jeg er en del af en større åndelige helhed

Jeg bekræfter, at mit liv har et veldefineret formål

Jeg bekræfter, at jeg har et unikt talent, som beliver min ildsjæl

Jeg overgiver mit liv og min fysiske krop til Guds vibration

Jeg overgiver mit liv og min fysiske krop til Kærlighedens vibration

Jeg tillader, at Guds vibration helbreder mit liv og min krop fuldstændig

Jeg beder om at blive vejledt af min intuition og min højere bevidsthed

Jeg forpligter mig på at lytte til og handle på de informationer, jeg får

PS. Du er et guddommeligt væsen, og det er dét, du skal bekræfte hver dag.

26. Bøn er en henvendelse til en kraft, som er større end dig

Nu hvor vi er nået frem til dét at bede en bøn, vil jeg lige bringe den definition af "En kraft, som er større end dig", som jeg anvender, når jeg refererer til denne kraft som "Gud". I mit perspektiv er Gud ikke en *hvem* men et *hvad*. Når jeg bruger begrebet Gud, er det med henvisning til følgende definition: "Den universelle bevidsthed, den højeste intelligens, den ubetingede kærlighed, kilden til alt liv, den letteste vibration, det smukkeste lys og den stærkeste skaberkraft samlet i ét og samme allestedsværende fænomen".

I dag skal du prøve at formulere din helt egen bøn. Bønnen hænger tæt sammen med dine meditationer og dine daglige bekræftelser.

Når du har fundet din egen måde og rytme med hensyn til at anvende meditation, daglige bekræftelser og bøn, vil du sikkert ende op med at slå de tre aktiviteter sammen til én daglig praksis, hvor du henvender dig til Gud via din højere bevidsthed.

Jo lettere din vibration bliver, jo mere direkte bliver din adgang til Guds vibration og bevidsthed, og derfor bliver de informationer, som du får adgang til, også mere og mere klare.

Spørg løs og lyt efter svar i dit livs flow og synkronicitet - og i dit eget hjerte.

Der er så meget information og hjælp at hente i at bede en bøn, men du skal selv tage initiativet til at skabe kontakt.

Hvis du finder det svært at formulere din egen bøn, kan du prøve at bruge den gamle kendte bøn *Fader Vor*, som passer helt fint ind i den såkaldte nye tid og nye energis vibration.

Du kan finde bønnen *Fader Vor* med en tilhørende analyse af, hvad du beder om, når du beder *Fader Vor* allernederst på siden her på dette link:

<http://gittemeldgaard.net/#/personlig-udvikling/>

27. Læs artikel om guddommelige kvaliteter

Som afslutning på dette forløb om energi og bevidsthed skal du læse artiklen *Guddommelige kvaliteter hos det frie menneske* af Gitte Meldgaard:

"Da jeg skrev teksterne til "En guide til den nye tid" på min hjemmeside, fandt jeg frem til betegnelsen et "frit menneske", som er en ultimativ indre tilstand, man kan stræbe efter, når man allerede har identificeret og integreret sit autentiske jeg. Skridtet fra at være til i verden som et autentisk menneske og til at være til i verden som et frit menneske er *åndeligt*, og metoderne til at opnå den indre tilstand af ultimativ frihed er meditation, bøn og bevidst intention.

Jeg har ledt efter materiale, som kunne bekræfte, uddybe og nuancere den beskrivelse af et frit menneske, som jeg formulerer i Guiden til den nye tid, og her i januar 2013 fandt jeg endelig det materiale, som jeg har gået og manglet. Materialet er på engelsk og stammer fra Linda Dillon's bog *The Great Awakening*."

Læs hele artiklen her:

<http://gittemeldgaard.net/#/guddommelige-kvaliteter-hos-det-frie-menneske/>

28. Find dit unikke projekt - afrunding og perspektivering

I dag er forløbets sidste dag....

Du er nu gennem 28 inspirationer blevet præsenteret for en lang række af de redskaber, som er effektive, når man vil kende sig selv til bunds. Du er sikkert ikke færdig med at fordybe dig i projekt "mig", men du er rigtig godt i gang.

Jeg håber inderligt, at du har nydt rejsen hjem til dig selv.

Vend selv tilbage til de redskaber, som har inspireret dig mest i forløbet, og forsøg at komme endnu et spadestik dybere.

Det naturlige næste skridt, når man har fået kontakt til sin autentiske kerne, er, at man begynder at få lyst til at træde i karakter i den ydre verden, som dén man er. Man får lyst til at tilbyde verden den ægte udgave af sig selv, og man får lyst til at påtage sig en opgave, som bringer ens unikke talent i spil.

Man leder efter et PROJEKT, som kan rumme syntesen af det unikke talent, som man repræsenterer, OG et udækket behov i fællesskabet. Man spørger sig selv:

Hvor kan jeg gøre gavn på en måde så både jeg selv og fællesskabet får glæde af det?

Hvordan skaber jeg en win-win situation med dét unikke input, som jeg har at tilbyde?

Kunsten er at finde sin niche i fællesskabet, hvor man kan skabe forandring og innovation til glæde og gavn for både sig selv og fællesskabet; herunder planeten.

Kunsten er også, at have is i maven til at gå hele vejen hjem til sit autentiske jeg og finde svar på de to eksistentielle spørgsmål: Hvem er jeg? og Hvad er min opgave/niche? FØR man stiller spørgsmålet: Hvem skal jeg følges med?

Dine naturlige samarbejdspartnere dukker op, når du ved hvem du selv er, og hvad du vil bruge dig selv til; Og du må aldrig vende om på rækkefølgen af disse spørgsmål.

Find dig selv først...

Der findes ikke noget stærkere, end en idé, hvis tid er kommet - Victor Hugo

Jeg glæder os til at følge med i, hvordan du vælger at gøre en positiv forskel med netop dit unikke talent. Tusind tak for nu - og held og lykke "derude" 😊