

Mental morgenrengøring

Nøjagtig som du tager et ”udvendigt” bad om morgenen, som en dejlig start på dagen, er denne øvelse meget effektiv som et indre bad.

Øvelsen hjælper dig i din proces til:

- Større centrering i din sjælskerne og sammenhæng mellem følelser, tanker og krop
- Større psykisk, mentalt og fysisk overskud
- Forløsning af blokerede følelser, tanker og energier i krop og sind
- Større fokus på din indflydelse på dagen og i livet som sådan
- Forbedring af din krops kemiske balance.

Du gør således:

Sæt dig stille ned i et rum, hvor du ikke bliver forstyrret. Luk øjnene og tag 3 dybe åndedrag. Sig i dit stille sind og langsomt, ordene:

”Jeg skaber selv mit liv. Jeg skaber hvert sekund. Jeg skaber hvert minut. Jeg skaber hver en time. Jeg er skaber af min dag i dag. I dag skaber jeg min dag så jeg får næring til min dybeste essens. Jeg giver næring til min og andres kerne og til den del af mig som er progressiv og accepterende”.

Ordene lærer du efterhånden udenad og skifter dem måske ud til noget der virker bedre for dig. Herefter laver du følgende åndedrætsøvelse:

Tag en dyb indånding og hold den så lang tid du kan - alt imens du forestiller dig at alle fysiske affaldsstoffer, spændinger, træthed, osv samler sig i indåndingsluften. Når du ikke længere kan holde vejret ånder du kraftigt ud, gerne med lyd på. Gentag, hvis du føler at der er flere affaldsstoffer.

Tag nu endnu en dyb indånding og hold den så lang tid du kan - alt imens du forestiller dig at alle psykiske/følelsesmæssige spændinger, emotioner, stress og andre følelser som du ikke kan drage læring af længere, bliver samlet i indåndingsluften. Når du ikke længere kan holde vejret ånder du kraftigt ud, gerne med lyd på. Gentag efter behov.

Tag nu endnu en dyb indånding og hold den så lang tid du kan - alt imens du forestiller dig at alle de blokeringer der måtte stå i dig vejen for din fuldstændige forbundethed til det universelle, samler sig i indåndingsluften. Forestil dig eventuelt et langt gyldent rør der går fra toppen af dit hoved og op til universet, det guddommelige, det universelle eller hvad det nu hedder for dig. Når du ikke længere kan holde vejret ånder du kraftigt ud og forestiller dig at røret bliver rensset. gerne med lyd på.

Mærk nu forbindelsen mellem krop/jorden - hjerte/følelser og Dit højere Selv/Det åndelige univers. Sid i 5-10 minutter med lukkede øjne og med rolig og dyb vejrtækning. Gå så i gang med dagen med afsæt fra din dybeste væren!

God fornøjelse

Lene Ince/Tobias-Skolen