

Aktivér bevidst dit energisystem – i din hverdag

Lad sindet blive stille f.eks gennem meditation. Fokuser på en ting af gangen. Vær opmærksom på din indre stemme og tegn på din vej.

Fokus kærlighed og taknemmelighed. Tid med dem, du elsker. Gør andre glade

Være i vand, danse, dyrke sex, kreative sysler. Fokus nydelse.

Tid med dig selv og i stilhed. Fokus på, at du er en del af helheden og helheden repræsenterer dig. Som i det indre såvel i det ydre.

Kommunikér ærligt fra dit hjerte, stå ved dig selv og skru op for din evne til at lytte til andre. Tal, skriv og lyt indad.

Alt der giver varme; Ild, bål, hård motion. Fuldfør projekter, du er i gang med. Sæt din vilje igennem

Bare fødder i naturen, tromme/bass musik, ryd op og hold dit hjem rent og ryddeligt.

