

På date med dig selv

I følge Ayurveda bør en ugentlig fridag næsten sættes på recept, hvis det ikke kommer af sig selv. En fridag uden to-do liste - intet vasketøj, ingen indkøb, ingenting du SKAL gøre. En dag hvor du bare kan få lov til at være - med god samvittighed. Det handler først og fremmest om at give dig tid til at stoppe op og lytte indad. You are a human BEING (not a human DOING). På sådan en dag kunne du passende lave en date med dig selv, hvor du har fokus på DIG. Du kunne for eksempel gå ud i naturen og finde et dejligt sted at sidde. Her kan du bruge lidt tid på selvrefleksion. Tid til at se på det liv du lever...



Spørgsmål til refleksion

- Inden du går i gang med spørgsmålene, så brug lidt tid på at få opmærksomheden indad - du kan bruge meditationen fra uge 2.
- Hvornår føler jeg mig allermest forbundet og glad?
- Hvad gør jeg allerede for at føle mig forbundet og glad?
- Hvad brænder jeg for at opnå ?
- Hvad er mine dybeste ønsker, og hvordan ser mit liv ud, når jeg udlever disse?
- Tænk på den næste måned i dit liv og forestil dig, at du lever dit liv fra dine dybeste ønsker:
- Hvordan vil dit liv være anderledes i forhold til dit helbred, din karriere, dit familieliv og relationer (til dig selv og andre)? Se for dit indre at dette sker.
- I slutningen af din morgenmeditation, kan du fremover bruge et par minutter til at visualisere denne intention, og mærke hvordan det føles i kroppen, at dit liv ændrer sig i denne retning.