

## Din Ekstra Bonus til Befri dit liv.

### Først af alt øv dig i at mærke forskel på

#### Let / tung.

Det, der er sandt for dig, giver dig en lethed eller udvidelse af din energi, hvorimod det, der er uhensigtsmæssigt eller en løgn, giver tyngde eller sammentrækning.

Du kan øve den ved at tænke eller sige ” Jeg hedder (dit navn ) ” og mærke, hvilken reaktion du får i kroppen måske blot et enkelt sted. Eks. Fingre eller fødder.

Derefter tænk eller sig ” Jeg hedder (et andet navn ) ” og mærk reaktionen.

Denne øvelse er for mange svær - så øv dig.



### Når du bliver bevidst om et tankemønster så kan du bruges disse.

Mød alt hvad du tænker eller bliver bevidst om- med disse

1. ”Det er da interessant, at jeg har det synspunkt.” - mød det uden at dømmes.

2. ”Hvem tilhører dette?” - Ændres energien blot lidt til den lettere side, så – Returner til afsender. Du skal ikke vide hvem det tilhører, hvem afsender er - du kan også kalde det at sende tilbage til rette ejermand :-)

3. Du kan også spørge:

” Sandt. Er det min sandhed?” - får du et tungt energisvar er det ikke dit—så returner det.

Får du et let svar - så spørg dig selv om du har købt eller kopieret det fra andre - igen let eller tungt. Får du et let, kan du destruere og afkode alt det du har købt eller kopieret.

Får du et tungt kan du spørge om du selv har skabt det og er det let kan du - Destruere og afkode det ( billedligt viske det ud)

Og slutte med ”Hvad kan jeg ellers vælge?” Igen skal du ikke lede efter svar men blot se om der dukker noget op og så spørg igen ”Sandt. Er det min sandhed?”

I mine kurser arbejdes der med en endnu dybere frigørelsesteknik.