

VEM ÄR JAG?

För att inleda denna övning använder du någon av avslappningsmeditationerna på bokmärket. Ställ sedan frågorna nedan högt till dig själv eller låt ljudfilen ställa frågan till dig genom att spela den om och om igen. Eller be en vän att ställa frågorna till dig.



Vem är jag?

Vem är jag?

Vem är jag?

Vem är jag?

Fråga dig sedan en runda till:

Vem är jag?

Vem är jag?

Vem är jag?

Vem är jag?
