

ÖVERRASKA DIG SJÄLV

Utan att tänka för mycket, säg tyst för dig själv det ord du först tänker på när du läser orden hund, klänning, tomat, ull, lås, Netflix och stänga. Säga det ord som dyker upp för dig själv.

Vilket ord blev det?

Vi behöver ibland överraska oss själva och vårt omedvetna, eller om du föredrar att kalla det din hjärna. Vi försöker ibland "tänka" ut vårt inre men ibland behövs något annat. Överraskning, kreativt arbete, meditation osv.

Så till ditt ord. Kanske står ordet för något du är rädd för, eller något du åtrår, något som du vill ha mer av i ditt liv. Reflektera en stund på ditt ord.

Kom nu ihåg det gamla vanliga. Gå inte ut i livet och begär det här av andra, i grunden är det du som måste ge dig själv vad du behöver, ge det på ett kreativt sätt till dig själv, överraska din själ med precis det den behöver. Så förhoppningsvis infinner sig det där vi alla längtar efter innerst inne. Ett något mer harmoniskt inre liv.

Vad längtar du efter? Skriv ned dina tankar.
