



T R E T T I O K O R T F Ö R R E S A N I N Å T

30 Innerdance- affirmationer

för dig som är redo att resa inåt

T H E S A C R E D C O L L E C T I O N

V Ä L K O M M E N

Ord att landa i

dra ett kort, andas, låt det verka

Trettio affirmationer i tre teman: överlämnande, tillit och energiflöde. Skriv ut arken på vanligt papper, klipp längs de streckade linjerna, och låt leken bo nära din matta.

Dra ett kort före en session för att sätta tonen, eller efteråt för att låta medicinen landa. Det finns inget rätt sätt. Kortet du drar är kortet du behöver.



Den här kortleken erbjuder stödjande självreflektion och ersätter inte professionell psykisk vård.

Ö V E R L Ä M N A N D E



Jag låter musiken bära mig

THE SACRED COLLECTION

Ö V E R L Ä M N A N D E



Min kropp kan vägen

THE SACRED COLLECTION

Ö V E R L Ä M N A N D E



Jag släpper det jag inte längre
behöver

THE SACRED COLLECTION

Ö V E R L Ä M N A N D E



Det är tryggt att släppa taget

THE SACRED COLLECTION

Ö V E R L Ä M N A N D E



Jag överlämnar mig till det som vill
röra sig

THE SACRED COLLECTION

Ö V E R L Ä M N A N D E



Stillhet är också rörelse

THE SACRED COLLECTION

Ö V E R L Ä M N A N D E



Jag litar på processen som vecklas
ut i mig

THE SACRED COLLECTION

Ö V E R L Ä M N A N D E



Jag behöver inte förstå för att läka

THE SACRED COLLECTION

ÖVERLÄMNA NDE



Det som stiger upp är välkommet

THE SACRED COLLECTION

ÖVERLÄMNA NDE



Jag mjuknar, och vägen öppnas

THE SACRED COLLECTION

TILLIT



Jag litar på min inre visdom

THE SACRED COLLECTION

TILLIT



Min kropp är på min sida

THE SACRED COLLECTION

T I L L I T



Jag är hållen, även i det okända

THE SACRED COLLECTION

T I L L I T



Jag litar på det min kropp visar mig

THE SACRED COLLECTION

T I L L I T



Varje känsla får komma på besök

THE SACRED COLLECTION

T I L L I T



Jag är trygg inuti mig själv

THE SACRED COLLECTION

T I L L I T



Mitt andetag förankrar mig

THE SACRED COLLECTION

T I L L I T



Jag kan hålla det som stiger i mig

THE SACRED COLLECTION

T I L L I T



Jag möter mig själv med värme

THE SACRED COLLECTION

T I L L I T



Jag litar på min resas timing

THE SACRED COLLECTION

ENERGIFLÖDE



Energi rör sig fritt genom mig

THE SACRED COLLECTION

ENERGIFLÖDE



Jag är öppen för att ta emot

THE SACRED COLLECTION

ENERGIFLÖDE



Livskraften flödar där jag tillåter
den

THE SACRED COLLECTION

ENERGIFLÖDE



Mitt hjärta är en klar kanal

THE SACRED COLLECTION

ENERGIFLÖDE



Jag låter vågen fullborda sig

THE SACRED COLLECTION

ENERGIFLÖDE



Det som rör sig genom mig
definierar mig inte

THE SACRED COLLECTION

ENERGIFLÖDE



Jag är både dansaren och dansen

THE SACRED COLLECTION

ENERGIFLÖDE



Resan fortsätter i dagsljus

THE SACRED COLLECTION

ENERGIFLÖDE



Jag bär medicinen hem

THE SACRED COLLECTION

ENERGIFLÖDE



Jag återvänder till mig själv, om och
om igen

THE SACRED COLLECTION

SKRIV DITT EGET



THE SACRED COLLECTION

SKRIV DITT EGET



THE SACRED COLLECTION



Trettio ord, en resa inåt

Låt korten följa din praktik: före mattan, efter mattan, och alla vanliga dagar däremellan. Orden växer varje gång du möter dem.

med kärlek, Theresa

Den här kortleken erbjuder stödjande självreflektion och ersätter inte professionell psykisk vård.

THE SACRED COLLECTION

1 1