



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

Ö V E R L Ä M N A N D E



Jag låter musiken bära mig

01 / 30

THE SACRED COLLECTION



Ö V E R L Ä M N A N D E



Min kropp kan vägen

02 / 30

THE SACRED COLLECTION

Ö V E R L Ä M N A N D E



Jag släpper det jag inte längre
behöver

03 / 30

THE SACRED COLLECTION



Ö V E R L Ä M N A N D E



Det är tryggt att släppa taget

04 / 30

THE SACRED COLLECTION



Ö V E R L Ä M N A N D E



Jag överlämnar mig till det som
vill röra sig

05 / 30

THE SACRED COLLECTION

Ö V E R L Ä M N A N D E



Stillhet är också rörelse

06 / 30

THE SACRED COLLECTION

Ö V E R L Ä M N A N D E



Jag litar på processen som
vecklas ut i mig

07 / 30

THE SACRED COLLECTION

Ö V E R L Ä M N A N D E



Jag behöver inte förstå för att
läka

08 / 30

THE SACRED COLLECTION

Ö V E R L Ä M N A N D E



Det som stiger upp är
välkommet

09 / 30

THE SACRED COLLECTION

Ö V E R L Ä M N A N D E



Jag mjuknar, och vägen öppnas

10 / 30

THE SACRED COLLECTION



T I L L I T



Jag litar på min inre visdom

11 / 30

THE SACRED COLLECTION



T I L L I T



Min kropp är på min sida

12 / 30

THE SACRED COLLECTION

T I L L I T



Jag är hållen, även i det okända

13 / 30

THE SACRED COLLECTION

T I L L I T



Jag litar på det min kropp visar
mig

14 / 30

THE SACRED COLLECTION

T I L L I T



Varje känsla får komma på
besök

15 / 30

THE SACRED COLLECTION

T I L L I T



Jag är trygg inuti mig själv

16 / 30

THE SACRED COLLECTION

T I L L I T



Mitt andetag förankrar mig

17 / 30

THE SACRED COLLECTION

T I L L I T



Jag kan hålla det som stiger i
mig

18 / 30

THE SACRED COLLECTION

T I L L I T



Jag möter mig själv med värme

19 / 30

THE SACRED COLLECTION



T I L L I T



Jag litar på min resas timing

20 / 30

THE SACRED COLLECTION



E N E R G I F L Ö D E



Energi rör sig fritt genom mig

21 / 30

THE SACRED COLLECTION



E N E R G I F L Ö D E



Jag är öppen för att ta emot

22 / 30

THE SACRED COLLECTION



E N E R G I F L Ö D E



Livskraften flödar där jag
tillåter den

23 / 30

THE SACRED COLLECTION

E N E R G I F L Ö D E



Mitt hjärta är en klar kanal

24 / 30

THE SACRED COLLECTION



E N E R G I F L Ö D E



Jag låter vågen fullborda sig

25 / 30

THE SACRED COLLECTION



E N E R G I F L Ö D E



Det som rör sig genom mig
definierar mig inte

26 / 30

THE SACRED COLLECTION



E N E R G I F L Ö D E



Jag är både dansaren och dansen

27 / 30

THE SACRED COLLECTION



E N E R G I F L Ö D E



Resan fortsätter i dagsljus

28 / 30

THE SACRED COLLECTION



E N E R G I F L Ö D E



Jag bär medicinen hem

29 / 30

THE SACRED COLLECTION



E N E R G I F L Ö D E



Jag återvänder till mig själv, om
och om igen

30 / 30

THE SACRED COLLECTION



med kärlek, Theresa

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

THE SACRED COLLECTION