



E N D J U P A R E R E S A G E N O M S J U C E N T R U M

Arbetsbok för energikroppen

för dig som känner allting

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

Din energikropp talar

lyssna, ett centrum i taget

Sju energicentrum, sju dörrar in till dig själv. Varje kapitel öppnar med en kort reflektion att läsa långsamt, följd av frågor som går på djupet, och plats för det din kropp vill säga.

Det finns ingen ordning och ingen deadline. Öppna centret som kallar på dig. Under en Innerdance-session rör sig energin ofta genom just de här platserna; den här boken hjälper dig att lyssna även mellan sessionerna.

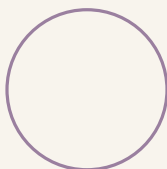


Den här dagboken erbjuder stödjande självreflektion och ersätter inte professionell psykisk vård.

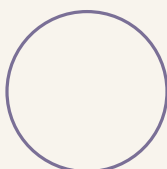
THE SACRED COLLECTION

Var bor det i dag?

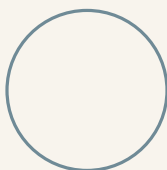
Blunda en stund och skanna kroppen från fötter till hjässa. Rita eller skriv sedan i cirkklarna nedan: var känns det öppet, var känns det tätt, var vill något röra sig?



Kronan



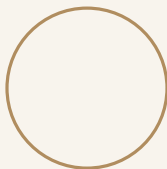
Tredje ögat



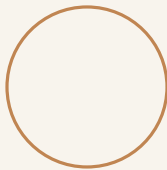
Halsen



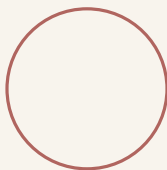
Hjärtat



Solarplexus



Sakral



Roten

Roten

marken under allting

Trygghet, tillhörighet, kroppens grundtillit. När den är stilla känner du dig stadig; när den är rörd känner du dig rotlös.

Var i mitt liv känner jag mig rotad just nu?

Vad skulle hjälpa min kropp att känna sig tryggare den här veckan?

Sakral

där känsla och flöde bor

Känslor, njutning, kreativitet. Det här centret frågar: vad vill röra sig, och vad har jag hållit stilla?

Vilken känsla har bett om plats på sistone?

Var bor glädjen i min kropp?

Solarplexus

platsen för din eld

Vilja, självförtroende, gränser. När det är klart handlar du ur styrka; när det är grumligt krymper du eller pressar.

Var ger jag bort min kraft?

En gräns min kropp ber mig hålla:

C E N T R U M

Hjärtat

bron mellan alla centrum

Kärlek, sorg, kontakt. Hjärtat rymmer både värken och öppningen, ofta samtidigt.

Vad bär mitt hjärta just nu?

Vem eller vad hjälper mitt hjärta att mjukna?

Halsen

där sanning blir ljud

Uttryck, ärlighet, röst. Det som sägs släpper; det som sväljs stannar.

Vilken sanning har jag inte uttalat än?

Hur känns min kropp när jag säger det som är sant?

Tredje ögat

den stilla vetskaper

Intuition, bilder, insikt. Bilderna och aningarna som kommer före orden.

Vilka bilder eller vetskaper har besökt mig på sistone?

Vad viskar min intuition om den här årstiden?

Kronan

öppningen uppåt

Kontakt med något större. Tillit till det som vecklas ut, överlämnande till det som bär dig.

När känner jag mig som en del av något större?

Vad är jag redo att lämna över?

F R I G Ö R E L S E

Det jag lämnar här

skriv det, och låt sidan hålla det

Det min kropp är redo att släppa:

Så här vill jag känna i stället:



Sju centrum, en hel du

Återvänd till kapitlen närhelst livet drar dig ur balans. Din energikropp talar hela tiden. Nu har du ett språk för att svara.

med kärlek, Theresa

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

THE SACRED COLLECTION