



INTUITION OCH MINDFULNESS

Mycket av att vara intuitiv handlar om att lära känna sin egen kropp och hur den visar dig olika budskap. Undersök dina sinnen och kom i kontakt med dig själv.

Besvara dessa frågor så ofta du kan under tiden för denna kurs, och skriv gärna ned på ett papper.

Vad hör du?

Vad känner du?

Vad ser du?

Vad känner du för smak?

Vad känner du för doft?

Hur mår du just nu?

Beskriv hur du mår mentalt, fysiskt och känslomässigt.

Var stilla en stund, och bara känn in denna stund av evigheten.

Upprepa så ofta du kan och vill!

Copyright Eleonor Magnusson 2016
Eternia School of Light

www.eleonormagnusson.com
www.eternia.se

Övningen baseras på kunskap från Diana Cooper Foundation där Eleonor är lärare.