

VÄLJ EN INTUITONSKANAL ATT ARBETA MED!

Den här övningen innebär att du för varje dag väljer ett speciellt sinne/intuitionskanal att arbeta med.

KLARSEENDET
KLARHÖRANDET
KLARKÄNNANDET
KLARVETANDET

Kanske du till sist väljer in även smak och doft, men fokusera först på dessa fyra stora kanaler.

Lyssna till din kropp, och låt ditt sinne vara helt stilla.

För varje dag som du ställer dig en fråga, så känn efter vad din intuition vill visa dig i form av t ex klarkännandet.

Hur känns det i kroppen när du frågar? Känns det lätt eller tungt, känns det pirrigt eller som att det sitter fast, känns det varmt eller kallt ... var känns det?

Ignorera de andra kanalerna för stunden, och bara fokusera på just den kanal som du väljer att förstärka och lära känna.

Kanske du väljer detta en hel vecka åt gången, tills du tränat upp din intuition ännu mer?

Förslagsvis tränar du på det du känner av minst från början! Byt sedan när du känner att du tränat den kanalen du valt.

Copyright Eleonor Magnusson 2016
Eternia School of Light

www.eleonormagnusson.com
www.eternia.se.