



6 Steg og 4 Essenser for et positivt og mer bevisst liv

MINI LEKSJONER

Abhin | 6 Steg og 4 Essenser | 2019

6 Steg og 4 Essenser

for et positivt og mer bevisst liv

Små endringer blir fort store om man utnytter sin egen kraft, på en positiv og mer bevisst måte. Vi går her gjennom små men enkle steg for å skape små og positive forandringer til hverdagens små eventyr.

Hovedteknikken her er fokus på pust, noe som utføres på nesten alle øvelsene. Det går ut på å puste inn gjennom nesens mens man teller inni seg til 4 og puster ut med munnen mens man teller inni seg til 8.

Man teller altså til 4 på innpust og man teller til 8 på utpust. NB. Er man ute og går etc. vil man trenge mer oksygen enn man klarer å ta inn ved å puste inn bare via nesens, så da er det greit om man puster inn med munnen. Vi puster inn med nesens for å få ekstra med oksygen til hjernen...

Før vi går gjennom de 6 øvelsene vil jeg bare si at det er 4 essenser som vi trenger mye av og er et av de større fundamentene som skaper og fremmer et positivt liv.

De 4 Essensene:

Luft, mye frisk og ren oksygen.

Vann, rent og godt vann.

Lys, dagslys og sol til kropp, hud, aura, bevissthet og øyne.

Bevegelse, skape bevegelse, kjenne og gå med livets flyt.

Jo mer du tar inn av de 4 essensene jo mer liv og energi gir du til deg selv, din kropp, sjel, ånd og tanke.

6 – Steg

Teknikker å benytte i hverdagen

1. Walking Meditation

«Går ut på å meditere eller retttere sagt, gå tur mens man samtidig fremmer bevisstheten. Dette utføres gjennom å skape indre fokus, gå bevisst og kjenne inn eller føle kroppens vibrasjoner og påvirkningene av omgivelsene.»

*Man starter med bevisst pusting: 4 inn og 8 ut.
Når man går skal man bevisst gå på en rett linje.
Som om man balanserer på en planke!

Finn en rytme slik at tanken om pust og å gå, går naturlig og av seg selv. La tankene fylles med stillhet og følelsene av å være ett med naturen\livet.

Alt man ser av lys og vakre energier tar man inn og blir en del av.

Husk å nyte dine gående meditasjoner.

2. Energi og vibrasjon (reparasjon og ladding)

«Går ut på at man fyller opp kroppen med lys og blir mer bevisst kroppen.»

* Man starter med bevisst pusting: 4 inn og 8 ut.
Med tanken tar man inn lys fra universet og fra dagslyset.
I tanken lar man lyset samle seg over hodet før det går ned

gjennom toppen av hodet og ned til hjertet. Her lar man lyset varmes opp og så lar man til slutt lyset fyller opp hele kroppen, fra tærne og opp. Husk også armene, fra fingertuppene og opp.

Denne øvelsen utføres best stående og gjerne mot solen.

3. Ingen friksjon

«Går ut på å gi slipp på ubevisst energimotstand og skape en ny og renere flyt i sitt eget energifelt»

* Man starter med bevisst pusting: 4 inn og 8 ut.

Fortsett ved å kjenne inn kroppen og dens energier.

Kjenn inn kroppens energier og dens rytme og flyt.

Med hver utpust lar du all energimotstand eller trykkende energier gi slipp og falle av deg, kjenn og føl. Fortsett så lenge du kan holde fokus og til du kjenner at du holder en renere og mer naturlig energiflyt i ditt indre og i tanken.

Du trenger ikke å påvirke eller tvinge energiene rundt deg, bare slapp av og la energiene flyte fritt. Vær en observatør og la deg selv flyte med.

4. Ro og stillhet

«Går ut på å skape en rytme av indre ro og klarere tanker»

* Man starter med bevisst pusting: 4 inn og 8 ut.

La ro og stillhet fylle tanke og kropp gjennom å skape deg en indre rytme. En indre rytme av å ta inn nye og positive energier med hver innpust og ved gi slipp på gamle og brukte energier med hver utpust.

La kroppen kjennes renere og bli en del av rytmen.

For ekstra effekt og rytme kan man tenke 'Fred', 'Harmoni', 'etc.' under hver utpust.

La deg selv flyte med og bli kjent med din indre rytme.

5. Indre lys

«Går ut på å kjenne inn hjertets varme og jeg'et sin energikvalitet»

* Man starter med bevisst pusting: 4 inn og 8 ut.

Fokuset flyttes til hjertets område og følelse, man fyller hele sin bevissthet til hjertets område på kroppen. I varmen av hjertet og følelsen av din energi ligger jeg'et sin energikvalitet. Din sanne følelse av deg selv i sin reneste form.

Vær i denne energien, slapp av og la deg selv fylles opp med sann indre kjærlighet.

6. Positiv tankepåvirkning (Skap mer bevisst.)

«Går ut på å bruke og gi ut positive tanker og energier»

Eksempler.

* Når man drikker eller spiser (tenk):

"La dette vannet rense og harmonisere min kropp"/

"La denne maten renses og laddes slik at kroppen lettere ta inn den næringen den trenger"

* Når man står opp eller er på tur til jobb, etc. (tenk):

"La dagen bringe glede og positive erfaringer"

* Når man legger seg (tenk):

"La nattens søvn balansere og hjelpe meg med..

..å bli mer bevisst,

..å vokse mer åndelig,

..å finne..."

Lag og finn på egne positive ord og tanker å bringe til hverdagen og skap mer av det du virkelig ønsker i livet.

Til slutt.

Om du utfører en øvelse og ikke husker alle stegene imellom, så husk at tanken og din hensikt er viktigere. Bare pust og la underbevisstheten veilede deg fremover.

Følg gjerne med via hjemmesiden for nye og midlertidige rapporter, tilbud, m.m.

Abthir

<https://abthir.no/>