

## Din levAnde vardag – Visualiseringsövning

Hur skulle det vara att hjälpa andra då du lever i kontakt med din unika andeenergi?

Många gillar inte vardagar eller känner sig inte levAnde i vardagen.  
Dock är de flesta dagarna i ett liv just vardagar.  
Om du älskar dem – då älskar du ditt liv!

Den här övningen är designad för att upptäcka din “levAnde vardag”.

När dina vardagar levs i linje med din sanna natur, då flödar andeenergin genom dig och ger vital livskraft till din kropp och din skaparkraft. Det ökar även den helAnde kraften i ditt arbete, som en katalysator för andras transformation.

I den här övningen behöver du inte tänka på HUR din levAnde vardag ska manifesteras. Var bara ärlig med hur en levAnde dag ser ut för dig.

Ta fram ett papper och en penna.

Ta några djupa andetag. Expandera din energi stor som hela universum, grunda dig själv hela vägen ner till jordens mitt. Andas med ditt obegränsade varAnde.

Föreställ dig att du lever livet som en representation av din unika andeenergi.  
Du vaknar upp och öppnar dina ögon, vilken tid visar klockan?  
På vilket sätt älskar du att vakna?  
Vad är den första tanken som dyker upp i ditt sinne?  
Hur känner du dig? Vad ser du runt omkring dig? Vilken miljö bor du i?

Vad är det första du gör på morgonen?

Lyssna på din kropp – vad älskar den att dricka och eventuellt äta på morgonen, när kroppen får vara i sitt naturliga flöde?  
Låt den informationen komma till dig.

Gillar din kropp att röra sig? Hur gläds den att röra sig?  
När på dagen är kroppens favoritstund att röra på sig?

Vilken är din favorittid att arbeta: morgonen, mitt på dagen, eftermiddagen eller kvällen?  
Vilket jobb gör du då tid och rum försvinner? (Vilket är ett tecken på att andeenergin är fullt närvarande i kroppen.)  
Jobbar du hemifrån, på ett kontor, på resande fot, i naturen ... ?

## DIN LEVANDE VARDAG

Om du har en relation och familj, hur älskar du att spendera tid med dem? Hur mycket tid? Igen, indikatorn är vad du gör med dem då tid och rum försvinner.

Hur föredrar du att äta lunch och middag? Laga hemlagad mat, äta ute, få maten hemkörd ... ?

Vilken hjälp har du i hemmet – städning, barnpassning, matleverans, trädgårdsarbete, skottning ... ?

Vad tycker du inte om att göra nu, som skulle göra en stor skillnad att leja bort? I din levAnde vardag, hur påverkar det din energi att ha stöd med de hemsysslorna?

Hur mycket tid njuter du av att ha med dig själv? Vad gör du under den tiden? När du har spenderat tid för dig själv och gjort det du njuter av, hur påverkar det ditt liv?

Gör en ungefärlig tidsplan för din levAnde dag.

Vilken tid vaknar du upp, äter frukost, arbetar, lunch, familj, egentid, hobby, sängdags.

Vad tänker och känner du innan du somnar efter din levAnde vardag?

När du har gått igenom den här visualiseringsövningen och skrivit ner alla svaren på ett papper. Kalkylera vad det kostar att leva din levAnde vardag per månad? Kanske är det mindre än du tror?

När du vet den siffran, då är du medveten om vilken inkomst som stödjer din sanna natur. Att säga JA till att skapa en företagsstruktur, som kan ta emot den inkomsten, är ett VAL att börja manifesteras den verkligheten.

Vilken är den mest åtråvärda förändringen du är villig att manifesteras först? Om du skulle välja två till förändringar, vilka skulle det vara?

Skriv ner dessa 1-3 förändringar på ett separat papper, lägg det i ett kuvert och placera det i till exempel en låda. Jag kommer att återkomma till dig om sex månader och kolla in med dig var du är i processen att manifesteras din levAnde vardag. 😊

Tacka dig själv för att du har varit 100% ärlig med dig själv. Väljer du att skapa den verklighet som representerar ditt sanna och unika Jag?

Om du behöver guidning i att bli medveten om din unika andeenergi samt hur du kan skapa en företagsstruktur, som är sann dig själv och ger kraft till manifestationen av din levAnde vardag, då bjuder jag in dig att ansöka om en gratis konversation med mig.

## DIN LEVANDE VARDAG

Under den stunden tar vi reda på om du är redo att göra förändringar och om jag är en perfekt katalysator i din process att manifestera din rika levande vardag. Starta med att fylla formuläret via denna länk:

<http://www.susannebillander.se/abundant-spirit-formular/>

Med kärlek för en levande vardag!

Susanne Billander