



Lyset fra din sjæl

Frigiv blokeret energi
fra din sjælelinje
...og heal dig selv,
så du bidrage til
verden med dine
unikke evner

Velkommen til din workbook!

Du åbner denne workbook, fordi noget dybere i dig har kaldt.

Det kan have været en stille eller larmende indre stemme.

Eller en længselsfuld følelse, en ”tørst”, en dyb trang til at udleve din spiritualitet, en kærlig kraft, en smertelig søgen, et håbefuldt hjerte eller måske en tilstand af ”jeg er færdig med det gamle”.

Jeg er næsten sikker på, at din sjæl var med.

Og at du dybt inde har en trang til at tage skridt i den retning, som er sand for dig. At komme længere ind til din essens, frigive gammel energi og give plads til alt det, som længes efter at flyde frit gennem dit liv.

Hvis du føler, det er tid til at få din energi til at flyde frit og ubesværet, så du med større lethed og glæde kan trække det til dig, som har dyb betydning for dig, så giv

dig selv en time eller mere til at fordybe dig i workbooken. Måske gå til og fra workbooken ad flere omgange, hvis du finder mere end én øvelse, der føles rigtig for dig.

Husk, det her er ikke blot en opgave – det er en dyb rejse, som fører dig endnu mere hjem til dig selv og ind i den frekvens, hvor du føler, du hører hjemme.

Alt, hvad du behøver, er at tage det næste skridt.

Er du klar?

Med dyb respekt for lyset i dig.

Liselotte

Lad os lave et deep dive.

Du har nok allerede en fornemmelse af, at erfaringer, der har været smertefulde eller har skabt frygt, kan sætte sig som hukommelse eller aftryk i ens krop og endda i ens energifelt.

Men hvad med energetisk arv?

Hvad er det?

Energetisk arv kan være energi, vi bærer på fra tidligere generationer eller tidligere liv.

Det kan være biologiske og sociale mønstre fra vores forfædre.

Det kan være karmiske og sjælelige aftryk.

Ved at arbejde med den energetiske sjælelinje, kan du frigive blokeret energi.

Sådan tjekker du din energetiske sjælelinje for blokeret energi

For at skabe bevidsthed om, hvordan arvede energier påvirker dig, kan du bruge

denne workbook som en praktisk guide. Den hjælper dig med at opdage, hvor der kan være blokeret energi, og hvad du kan gøre for at forløse den.

Tag en notesbog og pen frem eller skriv her i workbooken direkte. Hvis du vil arbejde direkte i workbooken her, så husk at have det gratis Adobe Reader på din computer, så du kan gemme dit arbejde. Uanset om du har Mac eller PC, skal du bruge det program for ikke at miste dit arbejde. Du kan hente det lige her:

<https://www.adobe.com/dk/acrobat/pdf-reader.html>

Hvad er din sjælelinje?

Sjælelinje er et dybt, spændende og mangefacetteret emne, som let kan fylde flere bøger. Her kommer blot et par aspekter.

Ét aspekt af din sjælelinje rummer essensen af din sjæls rejse, dens læring, gaver og kald. Det er her, din unikke vibration findes, og herfra strømmer de gaver, du er kommet for at bringe til verden. At modtage din sjælelinje på et dybt plan er som at genopdage den melodi, kun du kan spille – en melodi, der kan hele, inspirere og skabe transformation i både dit eget liv og andres.

Et andet aspekt af din sjælelinje handler om de sjælelige forbindelser, du har fra tidligere liv og frem til nu, og dem, som du skal møde i fremtiden. Det omfatter både familie og mennesker, du ikke er i blodslægt med.

At se sjæleforbindelser på et dybere plan gør, at du kan opdage, hvordan netop sjælekontakter får dig til at vokse på et dybt menneskeligt og sjæleligt plan. Du kan også dybt inde blive bevidst om, hvordan en sjælekontrakt kan være indfriet, så et menneske, du har været tæt på, ikke længere skal være tæt.

Og hvis vi alligevel fortsætter ”tætheden”, kan det blive meget forstyrrende for ens livsudfoldelse og følelse af at udleve sjælens formål. Ikke mindst kan du med

bevidsthed sanse og fornemme, når energi, som ikke er din egen, slører din følelse af at være helt dig.

Du kan endda opleve, at uønsket energi er i dit energifelt, så du ikke kan tænke klart, føle glæde eller handle på dine drømme. Den slags mere giftig energi, kan du naturligvis rense ud.

Forestil dig, at din sjælelinje er som en flod, der strømmer gennem hele din eksistens fra tidligere liv og til nu. I denne flod findes alle dine erfaringer, både de smukke og de smertefulde og med alle de mennesker, du har været forbundet med.

Nogle steder kan floden flyde frit og vibrere med en ren, livgivende energi. Andre steder kan den være blokeret – af gamle traumer, begrænsende overbevisninger eller energetiske mønstre, der ikke længere tjener dig.

Blokeret energi i din sjælelinje

Blokeret energi i din sjælelinje kan vise sig som en følelse af stagnation, tab af retning eller en konstant følelse af, at noget mangler. Det kan også manifestere sig fysisk som træthed, sygdom eller en følelse af ikke at være helt til stede i livet.

Når vi arbejder med at frigive disse blokeringer, begynder energien at flyde frit igen, og vi oplever en dyb følelse af heling, helhed og forbindelse til os selv, andre og universet.

Din sjælelinje og det unikke lys, du bringer

Når lyset fra din sjæl kan strømme mere frit ud, begynder din fysiske krop og energikrop at ændre sig positivt. Det kan ofte give midlertidige ascensionssymptomer, som kan være mere eller mindre ubehagelige. Men vær ikke urolig. Det er lidt det samme, som når man renser ud for ubalancer i kroppen, så reagerer vi på det. Når vi renser ud i energi og modtager meget mere lys, så reagerer kroppen også.

Det fantastiske er, at når du frigiver blokeret energi, så begynder ydre situationer at rette sig ind efter dig. Vi får det, vi er, og det betyder, at du også tiltrækker endnu mere positivt, når din energi kan flyde frit. Du tiltrækker muligheder, relationer og erfaringer, der er i alignment med din sjæls formål.

Det handler ikke om at være perfekt, men om at være autentisk. At hvile i visheden om, at din energi – præcis som den er – er værdifuld og nødvendig i verden.

Heling af din sjælelinje

Helingsprocesser handler om at møde alt indeni dig selv med kærlighed og forståelse. Når vi tør se på det, vi har gemt væk, begynder vi at løsne de energetiske knuder, der holder os tilbage.

Dette kan være en dybt transformerende proces, der kræver mod – men også bringer en kæmpe følelse af frihed og glæde, som er svær at beskrive med ord.

Hvorfor nu?

Verden kalder på mennesker, der tør træde frem i deres autentiske lys og bringe deres unikke bidrag til fællesskabet. Når du står i din egen energi, bliver du en stabil kraft i en verden, der ofte føles kaotisk.

At arbejde med din sjælelinje er ikke kun en gave til dig selv – det er en gave til verden.

Er du klar til en øvelse?

Vælg nu den af de 7 øvelser nedenfor, som kalder mest på dig.

Er der flere, der kalder, så fordyb dig endelig i dem også, men vær opmærksom på måske bare at leve én om dagen. Det har dyb betydning, at energien, du aktiverer, kan

få lov at arbejde for dig, og det kan den bedst, hvis du giver tid og plads mellem hver øvelse.

Bemærk: Alle øvelser starter og slutter på samme måde. Hver øvelse begynder med en kort hjertemeditation og afrunder med hånden på hjertet. Derfor bliver disse sekvenser gentaget i hver øvelse, sådan at lige meget hvilken øvelse du laver, så får du også den information. Laver du flere øvelser, vil du dermed se den information flere gange.

Hvilken øvelse kalder på dig?

1) Er der bestemte situationer, hvor du føler dig usynlig eller uden stemme?

Har du svært ved at udtrykke dig i visse sociale eller professionelle sammenhænge?

Kan du fornemme en historie i din familie eller sjælelinje, hvor det ikke var trygt og sikkert at tale din sandhed?

Øvelse: Mediter i 5 minutter og mærk hjertet.

Træn din stemme ved at sige en eller flere af dine sandheder højt for dig selv.

Visualiser nu dine ord som lysende energi, der bryder gennem gamle mønstre og kommer ud.

Rund af med hånden på hjertet og en følelse af taknemmelighed over, at du er ved at frigive blokeret energi fra din sjælelinje, så lyset fra din sjæl kan stråle stærkere ud i din aura. Sjælens lys er virkelig!

Skriv nu i boksen, hvad du oplever, føler eller har modtaget af budskaber eller andet, der er vigtigt for dig:

2) Oplever du uforklarlig frygt eller begrænsninger?

Har du en dyb frygt for noget, f.eks. at blive afvist, miste kontrol eller udtrykke dig selv, som du ikke kan forklare?

Føler du dig fastlåst i bestemte områder af livet uden at forstå hvorfor?

Øvelse: Mediter i 5 minutter og mærk hjertet.

Visualiser nu en situation, hvor frygten opstår, og spørg dig selv:

"Er dette min frygt, eller kommer det et andet sted fra?"

Lyt til svaret indeni.

Uanset hvad du mærker, kan du nu dvæle ved hjertet og mærke intentionen om at frigive energien. Lad det ske. Se for dig at frygten siver ud af kroppen, og at den strømmer langt ud i universet og bliver erstattet af lys.

Rund af med hånden på hjertet og en følelse af taknemmelighed over, at du er ved at frigive blokeret energi fra din sjælelinje, så lyset fra din sjæl kan stråle stærkere ud i din aura.

Skriv nu i boksen, hvad du oplever, føler eller har modtaget af budskaber eller andet, der er vigtigt for dig:

3) **Hvordan er din relation til dine forfædre?**

Føler du dig styrket ved tanken om dine forfædre, eller bærer du på en følelse af byrde eller smerte?

Er der uløste konflikter i din familiehistorie, der stadig påvirker dig? Hvis der er, kan du vælge denne øvelse.

Øvelse: Mediter i 5 minutter og mærk hjertet.

Lav nu en lille ceremoni for at ære dine forfædre. Det kan være at tænde et stearinlys, tænde røgelse, synge, chante, skovbadning, at udsige en bøn, hvad som helst, der føles godt for dig.

Se dine forfædre for dig og send kærlighed til dem.

Vær nu opmærksom på din egen energi, og hvem du er og sig højt eller indeni dig selv, hvad det er for en forfædre-energi, du slipper, som ikke længere tjener dig.

Rund af med hånden på hjertet og en følelse af taknemmelighed over, at du er ved at frigive blokeret energi fra din sjælelinje, så lyset fra din sjæl kan stråle stærkere ud i din aura.

Skriv nu i boksen, hvad du oplever, føler eller har modtaget af budskaber eller andet, der er vigtigt for dig:

4) **Hvordan er din forbindelse til tidligere liv?**

Har du gentagne drømme eller frygt, der føles som om, det stammer fra tidligere liv?

Føler du, at du har "gamle" temaer, som stadig spiller en rolle i dit liv?

Øvelse: Mediter i 5 minutter og mærk hjertet.

Spørg nu dig selv dybt inde i dit hjerte: "Hvilken historie bærer jeg med mig, som jeg, helt ind i sjælen, er klar til at slippe?"

Lad det komme frem, som naturligt vil frem. Og lad energien fra den gamle historie blive løftet væk fra dig, se for dig at kærlig energi bærer det gamle væk og sender det helt ud i universet. Mærk følelsen af at være lettet for gammel energi.

Rund af med hånden på hjertet og en følelse af taknemmelighed over, at du er ved at frigive blokeret energi fra din sjælelinje, så lyset fra din sjæl kan stråle stærkere ud i din aura.

Skriv nu i boksen, hvad du oplever, føler eller har modtaget af budskaber eller andet, der er vigtigt for dig:

5) Har du en dyb længsel efter noget, du ikke helt kan definere?

Føler du en vedvarende søgen efter noget mere i livet, som du ikke helt kan sætte ord på? Som om du venter på noget?

Kan du mærke, om noget fra ”engang” er forblevet uafsluttet?

Øvelse: Mediter i 5 minutter og mærk hjertet.

Spørg dig selv dybt inde: "Hvad længes min sjæl efter?". Vær stille og lad spørgsmålet klinge an i dig. Tillad billeder eller følelser at opstå, og udforsk dem

med nysgerrighed, men uden krav om, at du skal have svar nu og her eller bestemte svar.

Rund af med hånden på hjertet og en følelse af taknemmelighed over, at du er ved at frigive blokeret energi fra din sjælelinje, så lyset fra din sjæl kan stråle stærkere ud i din aura.

Skriv nu i boksen, hvad du oplever, føler eller har modtaget af budskaber eller andet, der er vigtigt for dig:

6) Føler du, at du bærer på en kollektiv smerte?

Har du en følelse af at være belastet af verdens eller din families smerte?

Føler du, at din sjælelinje kan bære spor af kollektive traumer som krig, undertrykkelse eller andet.

Øvelse: Mediter i 5 minutter og mærk hjertet.

Visualiser nu dig selv som en kanal for heling, hvor du lader universets lys strømme gennem dig og opløse den kollektive smerte, du bærer.

Mærk det ske.

Sid stille og lad energien arbejde.

Rund af med hånden på hjertet og en følelse af taknemmelighed over, at du er ved at frigive blokeret energi fra din sjælelinje, så lyset fra din sjæl kan stråle stærkere ud i din aura.

Skriv nu i boksen, hvad du oplever, føler eller har modtaget af budskaber eller andet, der er vigtigt for dig:

7) Oplever du en uforklarlig modstand mod succes?

Frygter du, at succes vil skabe konflikt, skyld eller adskillelse fra dine nærmeste? Oplever du, at du har arvet nogle overbevisninger om, at succes er farligt eller egoistisk?

Øvelse: Mediter i 5 minutter og mærk hjertet.

Skriv nu en ny overbevisning ned, som giver dig tilladelse til at lykkes. Vælg en der føles sand for dig. Sig den højt for dig selv. Hvis det føles dybt vigtigt for dig,

så mærk den dagligt i en periode, hvor du siger den højt for dig selv som en affirmation, f.eks.: "Min succes sender en lysende energi ud og er en gave til både mig selv og verden."

Rund af med hånden på hjertet og en følelse af taknemmelighed over, at du er ved at frigive blokeret energi fra din sjælelinje, så lyset fra din sjæl kan stråle stærkere ud i din aura.

Skriv nu i boksen, hvad du oplever, føler eller har modtaget af budskaber eller andet, der er vigtigt for dig:

Hvad er det vigtigste for dig i workbooken her?

Hvilke spørgsmål eller oplevelser har du haft undervejs, mens du har arbejdet med workbooken? Har du lyst til at dele i Ascending Woman gruppen?

Lad din erfaring, dit lys, dine tanker, forløsninger og/eller udfordringer, ja hvad som helst, komme frem og del det, som du føler trang til eller inspiration til, og du får svar og respons fra mig, Liselotte.

Skriv her i boksen.

Fantastisk sjælearbejde du har lavet!