

Övning i naturen - Moln

Öva din intuition med en övning i naturen



Lägg dig ner på en gräsmatta eller sitt på en stol. Titta upp mot molnen (av naturliga skäl skall denna övning göras då du har en blå himmel och inte för mycket moln). Andas lugnt och försök att inte tänka på något.

Efter ca 10 minuter skall du blunda och säga ANDEN ... ge mig vägledning ... så tittar du åter upp på molnen. Försök att hitta någon symbol i molninformationerna. De symboler du ser skall du skriva ner.

När du skrivit ner symbolerna (eller noterat att du inga såg) kan du avsluta naturstudien. Väl hemma ska du sätta dig ner, koncentrera dig och försöka att inte analysera symbolerna. Låt symbolerna tala för sig själva. Se om du kan få några impulser från dem. Alla impulser du får skriver du ner (får du inga gör ändå en notering om det).

Efter naturstudien ska du när du går och lägger dig be ANDEN om drömmar som klagör dina symboler för dig eller hjälper dig få fram impulser i nästa övning.