

4 vägar hem

TANKAR FÖR PENNA & PAPPER

- Hur känns det att vara i din kropp just idag?
- Vilka känslor följer dig just nu?
- Vad får dig att känna dig trygg?
- Vad behöver du just nu för att känna dig mer grundad och hemma i dig själv?
- Vad är ett litet steg du kan ta idag för att känna dig lite mer trygg och grundad?



- Var i livet upplever du motstånd eller stagnation?
- Vad längtar ditt hjärta efter just nu?
- Hur längtar din kropp efter att få röra sig?
- Vad vill få komma till uttryck genom dig?
- Vad är ett litet steg du kan ta idag för att bjuda in mer flöde i ditt liv?



- Vad håller du fortfarande fast vid?
- Hur påverkar det dig – i kroppen, hjärtat och tankarna?
- Vad är du redo att släppa taget om?
- Vad skulle bli möjligt om du gjorde det?
- Vad är ett litet steg du kan ta idag för att släppa taget och skapa mer förändring?



- Vad försöker ditt hjärta säga dig just nu?
- Om du visste att du inte kunde välja fel – vad skulle du välja?
- Vad längtar du efter att uttrycka, men håller fortfarande inom dig?
- Vad vill du bjuda in mer av i ditt liv?
- Vad är ett litet steg du kan ta idag för att skapa mer klarhet och kontakt med dig själv?

