



Harachakra & Halschakra

Din Powerfulde krop



Op-gave 1

- Beskriv din indre ild, som du føler den er nu.
- Beskriv hvordan du godt kunne tænke dig at den er. (det du gerne vil skrue op for i din indre ild)

Op-gave 2

- Hvad gør dig glad?
- Er der noget der står i vejen for at du kan være glad? (hvad står i vejen?)
- Er der noget du kan handle på og hvornår skal du gøre det?
- Hvis du vil forandringen, skal du være forandring. Er der et punkt hvor du kan se at du kan være forandringen med det samme, uden at du skal ændre alt på en gang. En lille bitte ting er langt bedre end ingen ting?