

Veien til FRIHET

6 viktige verktøy



1

Aksept

Å argumentere og krangle med eller fordømme virkeligheten er meningsløst. Det som har skjedd, har skjedd av en grunn. ERKJENN DET. AKSEPTER DET. LÆR AV DET!

Tilgivelse

Tilgivelse handler ikke om andre mennesker, men om vår egen vilje til å velge å se etter godheten i alt – som ofte kan være skjult, men som er der. Å tilgi gjør først og fremst noe med oss selv; det snur vår egen energi fra negativ til positiv.

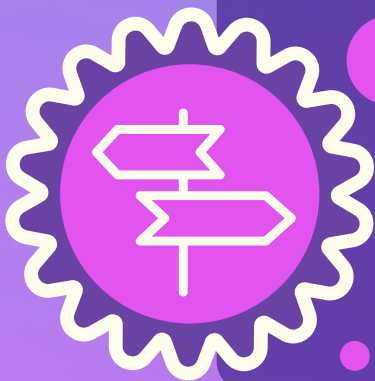
2



3

Følg din indre veiledning

Følelsene er vårt indre veiledningssystem som styres fra den større delen av oss. Er følelsene dine negative, beveger du deg i feil retning i forhold til hva du innerst inne vil. Positive følelser tar deg dit du vil.



Vær autentisk

Å være ekte og autentisk handler om å holde opp et speil foran seg selv for å finne ut om det du praktiserer stemmer med den du faktisk er i hjertet ditt. Det du tror, tenker, sier og gjør samsvarer med det du innerst inne vet – og føler – er viktig for deg.

4



5

Elsk deg selv og andre

Indre ro og trygghet – m.a.o. frihet – er umulig hvis du ikke elsker deg selv oppriktig og betingelsesløst. Elsker du ikke deg selv betingelsesløst, evner du heller ikke å elske andre. Da er det du kaller kjærlighet kun en handel med følelser. Begynn med selvsnakket ditt når du skal lære deg selv å bli glad i deg selv.



Endre tankegangen din

Det du tenker og sier til deg selv om deg selv og livet ditt, er det som utløser følelsene dine. Livet ditt gjenspeiler m.a.o. hva du gjør i ditt indre. Endrer du tankegangen din, endrer du livet ditt.

6

