



Hugleiðsla fyrirgefningar

Þakklæti.

Ég er þakklát(ur) fyrir þær gjafir Ljósins sem ég bý yfir á sviðum lífs míns þar sem ég bý hæfileikum og blessunum.

Endurupplifun atburðar

Núna á þessari stundu þá opna ég upp dyrnar – **ég fer aftur í tímann** að þeirri stund sem vanlíðan kom inn í líf mitt. Til þess einstaklings, kringumstæðna, atburðar, verknaðar, reiði eða þess sem hafði áhrif á líðan mína.

Ákvörðun um að breytast

Ég tek núna **meðvitaða ákvörðun** um að breytast, að taka nýja stefnu, þar sem að ég veit nú að Ljosið vill aðeins veita mér tækifæri til að vaxa. Í hinu raunverulega þá er þessi ákvörðun mín aðeins góð og veitir mér mátt til að vaxa og stíga hærra í minni andlegu göngu.

Þakklæti hindrunar- Fyrirgefðu Ljósinu

Fyrst vil **ég þakka Ljósinu** fyrir að færa mér þessa hindrun í líf mitt. Þessa hindrun sem nú hefur gefið mér tækifæri til að breyta um stefnu og nú skapa minn eigin veruleika. Ég einblíni nú á þær gjafir sem þessi upplifun hefur fært mér nú þegar.

Þakklæti hindrunar og geranda – fyrirgefning geranda

Nú þegar ég kafa dýpra innávið, með þakklæti til Ljósins fyrir að senda þessa hindrun til að gefa mér tækifæri að breyta um stefnu.

Ég þakka þeim einstaklingi sem varð á vegi mínum... Ekki fyrir það sem mér var gert, heldur fyrir að færa mér tækifæri til að breyta um stefnu.

Ég trúi að Ljosið hafi sent hindrunina til mín, ég trúi því að hún hafið verið leidd til mín, ekki að eigin vali heldur sem sendiboði.

Ég er þakklát(ur)

Ég þakklát(ur) fyrir það tækifæri til að öðlast frelsi – að verða fullkomin(n)



Fyrirgefðu sjálfum þér

Ég geri mér grein fyrir því að það var sál mín sem valdi að fara í gegnum þessa lífsreynslu til þess að verða sú máttuga manneskja sem ég er.

Umfaðmaðu frelsið

Nú sé ég sjálfa(n) mig sem örsökina sem hefur máttinn til skapa án takmörkunar.

Ég sé sjálfa(nn) mig brjótast í gegnum óttann, sársaukan, ásakarninar og vantraustinu og öllu því sem hefur haldið mér aftur.

Ég leyfi Ljósinu að leyða mig og ég verð án takmarkana – andstæðan við það sem óttinn vill að ég verði.

Óttinn er ekki raunverulegur... hann er aðeins hugarburður minn.

Horfðu til framtíðar

Ég leyfi Ljósinu að sýna mér myndir af framtíð minni, þann veruleika sem er án takmarkana, af mér í fullum mætti og styrkleika.

Ég hleypst ekki undan neinu.