

"Intuition är själens viskning"

- Jiddu Krishnamurti

◦ INTRODUKTION ◦

Välkommen till 30 dagars nyfiket utforskande av din intuition ♥

Varje dag under de kommande 30 dagarna kommer jag att posta ett inlägg på mina sociala medier. Dessa inlägg kommer kompletteras med ett arbetsblad som du kommer att kunna ladda ner från min hemsida (likt det här). I slutet av månad kommer jag dessutom att ladda upp utmaningen i sin helhet som en arbetsbok som kommer att vara nedladdningsbar från hemsidan, allt för att materialet och din utveckling ska vara så tillgänglig som möjligt.

Upplägg

Varje dag kommer att gå i ett tema och du kommer att upptäcka, allt medan månaden fortskrider, att dessa teman är kopplade till och bygger på varandra. Du kan välja att jobba med ett tema varje dag eller spara ner aktiviteterna för att sedan genomföra dem när det passar dig.

Varje dag får du ta del av en **övning**, **reflektion**, **delning** eller en kombination av alla tre. **Övningarna** är aktiviteter som du gör för dig själv och som belyser dagens tema och gör det möjligt för dig att praktisera detta under din dag. **Reflektionerna** ger dig möjlighet att fördjupa dig inom dagens tema. Du väljer själv om du vill använda dig av en anteckningsbok, utskrivna



arbetsblad (där jag har inkluderat utrymme för anteckningar) eller om du endast vill reflektera inom dig. **Delningarna** ger dig möjlighet att dela din upplevelse och utveckling med oss andra genom dina sociala medier för att vi alla ska kunna inspireras av varandra (se mer under nästa rubrik).

Community

Du kan välja att posta inläggen i ditt flöde eller genom din story. Glöm inte att tagga mitt konto @soulfulbykosk och använda utmaningens hashtag #soulfulintuition. Under hela månaden så kommer jag att uppmärksamma era uppdateringar genom min egen story för att vi alla ska kunna inspireras av varandra.

På Facebook finns en sluten grupp som heter "Stärk din intuition: 30-dagars utmaning". Syftet med gruppen är att vi tillsammans ska kunna diskutera och reflektera kring månadens olika aktiviteter. Här kan ni dela och inspirera varandra och självklart kommer jag också att vara högst närvarande i gruppens flöde om du har frågor eller funderingar. Ansök om medlemskap inför att du startar dina 30 dagar.

Syftet

Det här är tid och engagemang från dig till dig, en sann gåva som kommer att leda till ökad självkänedom och så väl personlig som andlig utveckling. Om du ger dig själv tillåtelse vill säga.

Jag har skapat den här guiden för att du ska få möjlighet att upptäcka och utveckla din egna enorma potential. *Allt du behöver, har du inom dig.* Min förhoppning är att du efter den här månaden ska känna dig stärkt i den övertygelsen ♥



Några tankar innan du startar:

- ♥ Utmaningen bygger på att du jobbar med en kortlek. Välj en orakel- eller tarotlek som du trivs med! Ju starkare du känner för din lek desto lättare kommer det att bli för dig att inspireras och känna in. *Har du ingen lek? Du kan hitta många fina lekar på adlibris.se, eller om du inte vill införskaffa en fysisk lek så finns det appar till telefonen som du kan använda dig av.*
- ♥ Använd dig med fördel av en anteckningsbok som du samlar dina tankar och reflektioner i under månaden, alternativt de nedladdningsbara arbetsbladen. Det kan vara mycket lärorikt att senare kunna gå tillbaka och läsa vad du skrivit ner.
- ♥ När du delar din upplevelse på sociala medier - använd gärna hashtaggen #soulfulintuition så att vi kan hitta varandras inlägg och inspireras tillsammans.
- ♥ Ansök om medlemskap i Facebook-gruppen "Stärk din intuition: 30-dagars utmaning" för att dela upplevelsen med oss andra.
- ♥ Inget av det här handlar om prestation! Det är inget test och det finns inga rätt eller fel svar. Även om du skulle uppleva någonting som "fel" så är det bara lärdomar som du med tacksamhet låter leda dig framåt i din utveckling. Din intuition är bara DIN och du når insikter och utveckling i exakt den takt som är menad för dig. Njut av resan.

Mina varmaste hälsningar,

Sandra

