



STÄRK DIN INTUITION

- EN 30-DAGARSUTMANING FÖR ATT HJÄLPA
DIG UTFORSKA, STÄRKA & LITA TILL DIN
EGNA INTUITIVA FÖRMÅGA ◦

#soulfulintuition

"Intuition är själens viskning"

- Jiddu Krishnamurti

◦ INTRODUKTION ◦

Välkommen till 30 dagars nyfikat utforskande av din intuition ♥

Här hittar du utmaningen i sin helhet som en arbetsbok med samtliga aktiviteter, 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 utmaningen 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. På detta sätt kan du hitta andra som också genomfört utmaningen och vi kan alla 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 vi 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.

OBS! Under början av 2019 kommer jag att vara föräldraledig och därför inte vara närvarande på sociala medier. Men jag uppmanar dig ändå att använd dessa kanaler om ni vill hitta varandra.

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 utmaningen 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 utmaningen, 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

◦ DAG 1: DIN MOTTAGLIGHET ◦

Reflektion: Nedan följer ett antal beskrivningar över hur du kan motta intuitiv information genom dina så kallade klärvoajanta sinnen. Läs igenom beskrivningarna och fråga dig själv 1) Vilken informationskanal känns mest naturlig för mig? 2) Vilken känns minst naturlig?

Klarseende (clairvoyance): Förmågan att se bilder för ditt inre (tredje öga) antingen i vaket tillstånd, vid meditation eller drömmar. Individer med ett starkt utvecklat klarseende kan ofta också ha en väl utvecklad fantasi eller fotografiskt minne.

Klarvetande (claircognizance): Många beskriver detta som ett plötsligt vetande. Tankar, känslor eller bilder som dyker upp från "ingenstans", men som passar i sammanhanget och ger mening och större insikt.

Klarhörande (clairaudience): Förmågan att motta meddelande via din inre eller yttre hörseln. De som resonerar med det här sinnet har ofta en stark koppling till och älskar musik. När de ska ta emot information så kan de ofta höra en låt spelas upp i huvudet från "ingenstans".

Klarkännande (clair empathy): Du som ser dig själv som en empat kommer med största sannolikhet att identifiera dig med klarkännandet. Det här är förmågan att känna av känslomässig energi. Du behöver inte nödvändigtvis förnimma känslorna i din egen kropp men du är väl medveten om de sinnesstämningar som du har runt omkring dig.

Klarkänssel (clair sentience): Med klarkänssel så upplever du fysiska förändringar i din kropp kopplat till intuitiv information. Det kan yttra sig som rysningar, kittlingar, värk i kroppen, värmeväxlingar eller känslan av fysisk beröring på huden. Du känner bokstavligen hur energi påverkar din fysiska kropp.

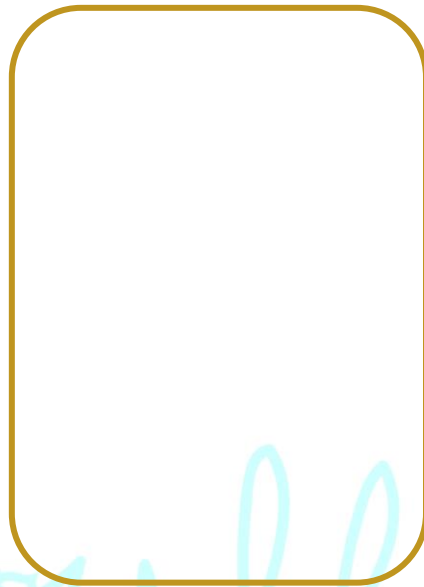
Psykometri (clairtancy): Även detta sinne handlar om fysisk beröring precis som föregående, men beskriver förmågan att kunna motta information om en person/händelse genom att beröra fysiska föremål. Det kan handla om att känna av ett hus historia endast genom att komma in genom dess dörr, eller att kunna avläsa en persons energi genom att hålla i ett föremål som tillhör personen i fråga.

Klarlukt (clair salience): Att tydligt känna lukter i intuitiv mening innebär att du kan motta information genom att genom näsan eller inom dig uppleva olika dofter. Du kan uppleva att plötsligt och utan förvarning så känner du en stark doft utan logisk förklaring. Vanligtvis så är du också känslig för lukter i din omgivning.

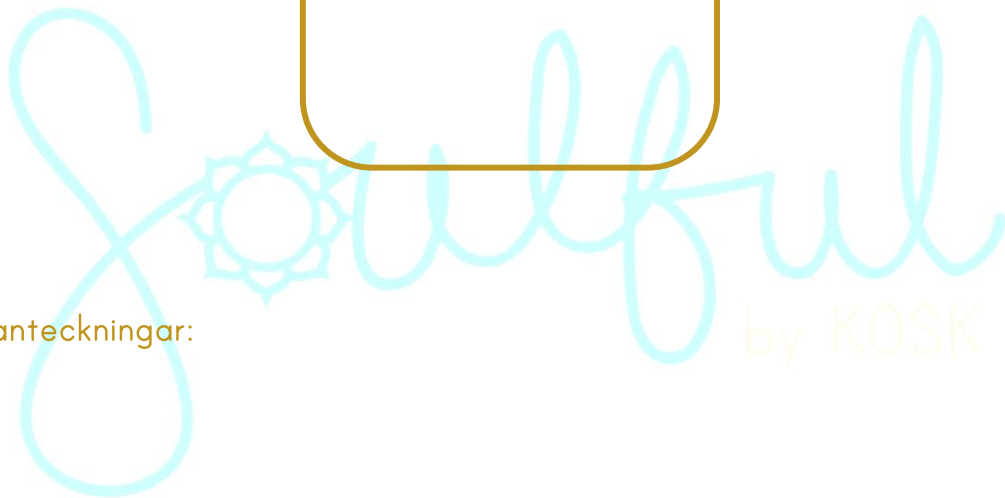
Klarsmak (clair gustance): Förmågan att uppleva smaker utan att det finns någon verklig källa till smakupplevelsen. Precis som med tidigare sinnen så har oftast en "klarsmakare" ett välutvecklat smaksinne i allmänhet.

Här kan du läsa mer i sin originalversion: <http://wisdomwithin.co/files/The-8-Clair-Senses-a-visual-guide-to-the-spiritual-psychic-senses.pdf>

Delning: Dra ett kort för att besvara frågan: "Vad behöver jag veta gällande min egna intuitiva förmågan när jag nu påbörjar den här resan?" Gör ett inlägg med ditt kort och svar.



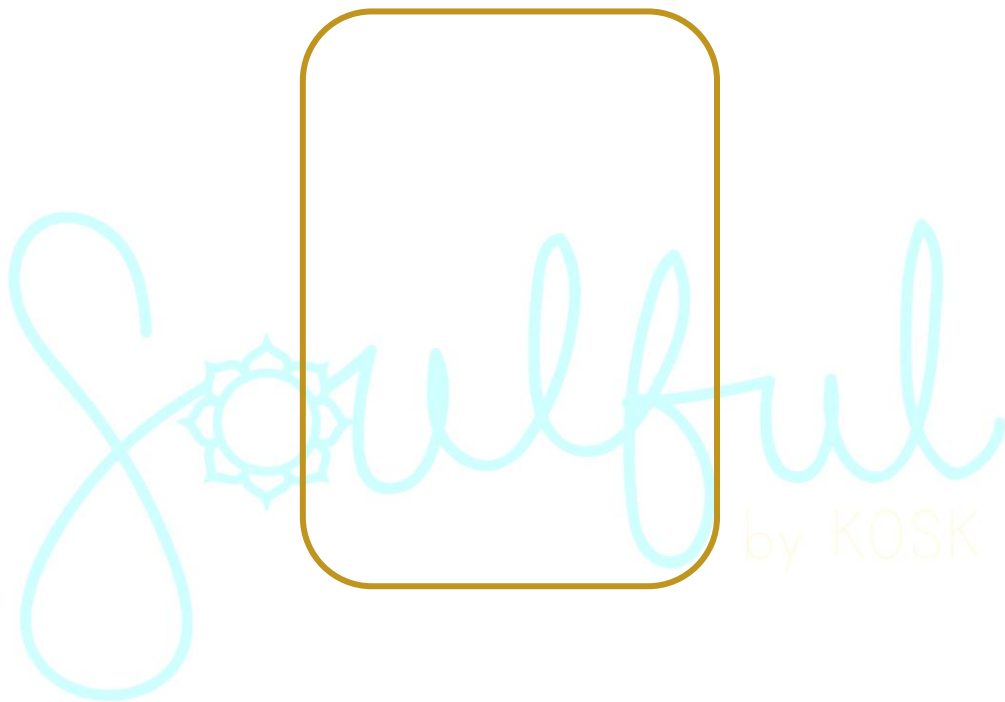
Mina anteckningar:



◦ DAG 2: STÄRK DIN MOTTAGLIGHET ◦

Delning: Dra ett kort för att besvara frågan: "Utifrån insikten om vilket/vilka klärvoajanta sinnen som kommer **mest** naturligt för mig (se dag 1), vad kan jag göra för att fortsätta stärka detta/dessa sinnen?"

Gör ett inlägg med ditt kort och svar.



Mina anteckningar:

◦ DAG 3: BREDDA DIN "VERKTYGSLÅDA" ◦

Delning: Dra ett kort för att besvara frågan: "Utifrån insikten om vilket/vilka klärvoajanta sinnen som kommer **minst** naturligt för mig (se dag 1), vad kan jag göra för att utveckla detta/dessa sinnen?"

Gör ett inlägg med ditt kort och svar.



Mina anteckningar:

◦ DAG 4: DE FYRA ELEMENTEN ◦

Övning: Om du har en tarotlek, plocka ut de fyra essen från leken då dagens övning endast kommer att innefatta fyra kort. Om du inte har en tarotlek så väljer du istället ut fyra stycken kort från din orakellek som du tycker symboliserar samma sak som beskrivs för essen i övningen.

Ess i stavar symboliserar **passion**, ess i bägare symboliserar **känslor**, ess i svärd symboliserar **tankar** och ess i mynt symboliserar **fysisk känsla**.

Blanda de fyra korten och fråga följande: "Med vilket sinne mottar jag ofta intuitiv information?" (Kom ihåg att mer än ett kort kan tala till dig. Var öppen för den möjligheten och låt din intuition leda dig!)

Om du drar **ess i stavar**, kan eldelementet vara nyckeln till din intuition. Lyssna till den passionerade elden inom dig, som kanske kommer till uttryck genom en bubblande känsla i magen eller en förväntansfull känsla av att någonting är på gång. Det kanske känns som en rysning tillsammans med andra fysiska känningar som höjd kroppstemperatur eller ökad energi och motivation att agera.

Om du drar **ess i bägare**, kan vattenelementet vara nyckeln till din intuition. Var uppmärksam på vart dina känslor leder dig, särskilt när dessa känslor tycks "komma från ingenstans" eller om du inte kan koppla dem till en närliggande tanke eller händelse. Rädsla, oro, glädje, osäkerhet, lycka, sorg etc. kan alla vara markörer. Du kanske har lätt att komma i kontakt med djupa känslor och kan vara mycket lyhörd för din omgivnings känslotillstånd, vare sig detta är någonting som du gör medvetet eller ej.

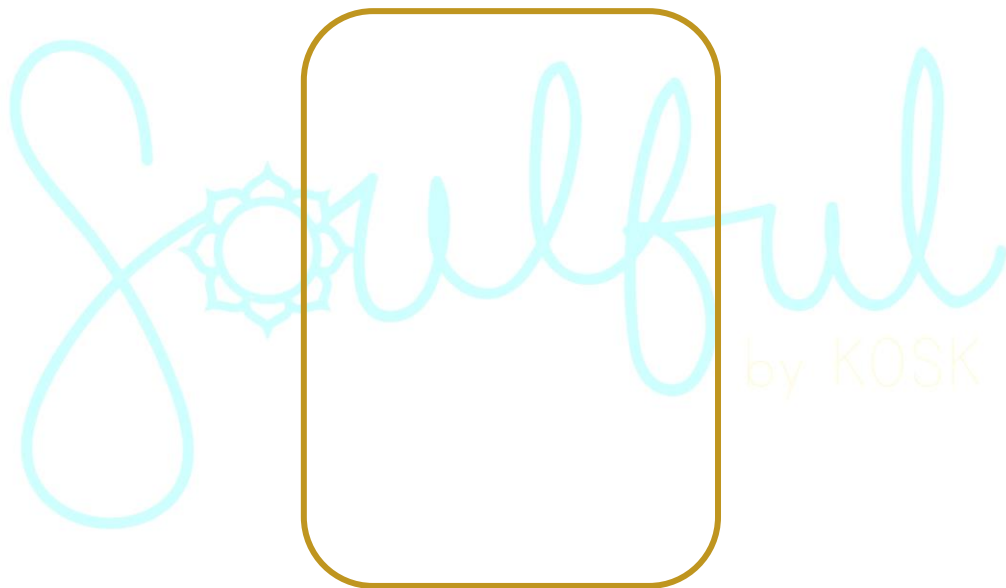
Om du drar **ess i svärd**, kan luftelementet vara nyckeln till din intuition. Var extra uppmärksam på de tankar som dyker upp utan att du kan relatera dem till en "pågående tanke- eller associationskedja". Dessa kan kännas som plötsliga insikter, delar av konversationer utanför sitt sammanhang eller inspirerande idéer. Dessa "nedladdningar" kan komma helt naturligt när du a) tystar ditt sinne genom avslappning/meditation eller b) ägnar dig åt rutinmässiga uppgifter så som bilkörning, städning, tandborstning mm.

Om du drar **ess i mynt**, kan jordelementet vara nyckeln till din intuition. För dig kan det vara viktigt att arbeta med fysiska objekt för att koppla upp till en känsla av högre vetande. Det kan vara hjälpsamt att röra vid föremål/personer eller besöka platser för att du ska få tillgång intuitiv information om dessa. Du kan också uppleva fysiska förnimmelser (rysningar, beröring etc.) när du mottar intuitiv information.

Reflektion: Under dagen, var uppmärksam på om du får ta emot intuitiv information på det sätt som ditt ess/kort gjort dig medveten om.

Fick du ta emot någon guidning och om du gjorde det, valde du att följa din intuition? Vad blev resultatet?

Delning: Gör ett inlägg med ditt kort och skriv gärna med om du har fått någon guidning kopplat till dagens utmaning.



Mina anteckningar:

◦ DAG 5: UTFORSKA GENOM SYNEN ◦

Övning: Idag ska vi utforska vår förmåga att använda det fysiska seendet för att sätta ord på intuitiv information. Dra eller välj ut ett specifikt kort från din lek som du vill jobba med och placera det framför dig. Utan att förlita dig på nyckelord eller vad du redan vet om kortets mening, beskriv vad du ser framför dig (antingen i ditt huvud eller genom skrift).

Beakta: färger, objekt, väder, personer, symboler, uttryck etc.

Delning: Gör ett inlägg med ditt kort och dela med dig av vad just DU ser.



Mina anteckningar:

◦ DAG 6: UTFORSKA GENOM HÖRSELN ◦

Övning: Idag ska vi utforska vår förmåga att använda vår hörsel för att sätta ord på intuitiv information. Dra eller välj ut ett specifikt kort från din lek som du vill jobba med och placera det framför dig. Utan att förlita dig på nyckelord eller vad du redan vet om kortets mening, beskriv vad du hör inom dig när du fokuserar på kortet framför dig (antingen i ditt huvud eller genom skrift).

Beakta: Om du befann dig i miljön för kortet som du har valt ut, vad skulle du då höra? Är det några andra audiella intryck som kommer till när du fokuserar på kortet?

Delning: Gör ett inlägg med ditt kort och dela med dig av vad just DU hörde.



Mina anteckningar:

◦ DAG 7: UTFORSKA GENOM KÄNSLOR ◦

Övning: Idag ska vi utforska vår förmåga att använda våra känslor för att sätta ord på intuitiv information. Dra eller välj ut ett specifikt kort från din lek som du vill jobba med och placera det framför dig. Utan att förlita dig på nyckelord eller vad du redan vet om kortets mening, beskriv vilka känslor som väcks inom dig när du fokuserar på kortet framför dig (antingen i ditt huvud eller genom skrift).

Beakta: känslomässiga reaktioner/känningar som du upplever när du fokuserar på kortet.

Delning: Gör ett inlägg med ditt kort och dela med dig av vilka känslor just DU upplevde.



Mina anteckningar:

◦ DAG 8: UTFORSKA GENOM KÄNSELN ◦

Övning: Idag ska vi utforska vår förmåga att använda den fysiska känslan för att sätta ord på intuitiv information. Dra eller välj ut ett specifikt kort från din lek som du vill jobba med och placera det framför dig. Utan att förlita dig på nyckelord eller vad du redan vet om kortets mening, beskriv vad du känner i kroppen när du fokuserar på kortet framför dig (antingen i ditt huvud eller genom skrift).

Beakta: fysiska reaktioner/känningar som du får i kroppen eller texturer/temperaturförändringar som du upplever när du känner på kortet.

Delning: Gör ett inlägg med ditt kort och dela med dig av vad just DU kände.



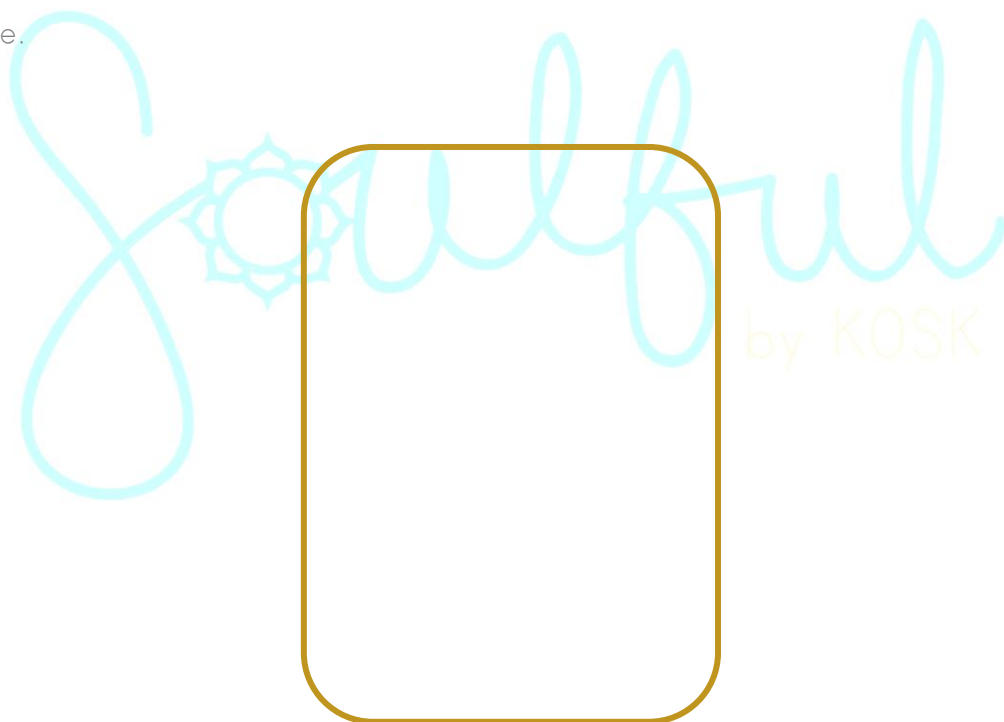
Mina anteckningar:

◦ DAG 9: UTFORSKA GENOM LUKT ◦

Övning: Idag ska vi utforska vår förmåga att använda luktsinnet för att sätta ord på intuitiv information. Dra eller välj ut ett specifikt kort från din lek som du vill jobba med och placera det framför dig. Utan att förlita dig på nyckelord eller vad du redan vet om kortets mening, beskriv vilka lukter som kommer till dig när du fokuserar på kortet framför dig (antingen i ditt huvud eller genom skrift).

Beakta: Om du befann dig i miljön av kortet, vilka lukter skulle du uppleva?

Delning: Gör ett inlägg med ditt kort och dela med dig av vad just DU luktade.



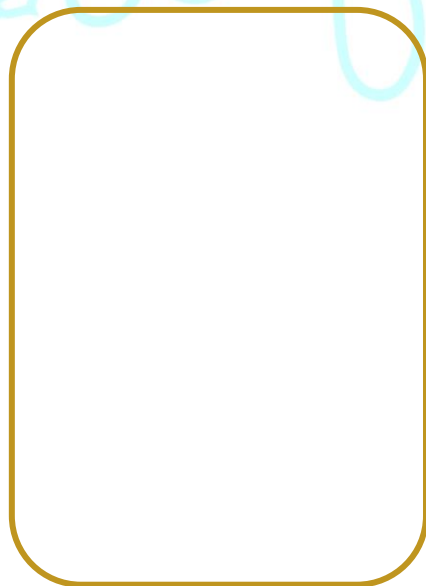
Mina anteckningar:

◦ DAG 10: UTFORSKA GENOM SMAK ◦

Övning: Idag ska vi utforska vår förmåga att använda vår smak för att sätta ord på intuitiv information. Dra eller välj ut ett specifikt kort från din lek som du vill jobba med och placera det framför dig. Utan att förlita dig på nyckelord eller vad du redan vet om kortets mening, beskriv vilka smakupplevelser som kommer till dig när du fokuserar på kortet framför dig (antingen i ditt huvud eller genom skrift).

Beakta: Finns det aspekter hos kortet som kan beskrivas som sött/salt/bittert/komplext? Kommer du att tänka på någon speciell smak eller smakupplevelse som du tidigare upplevt?

Delning: Gör ett inlägg med ditt kort och dela med dig av vad just DU smakade.



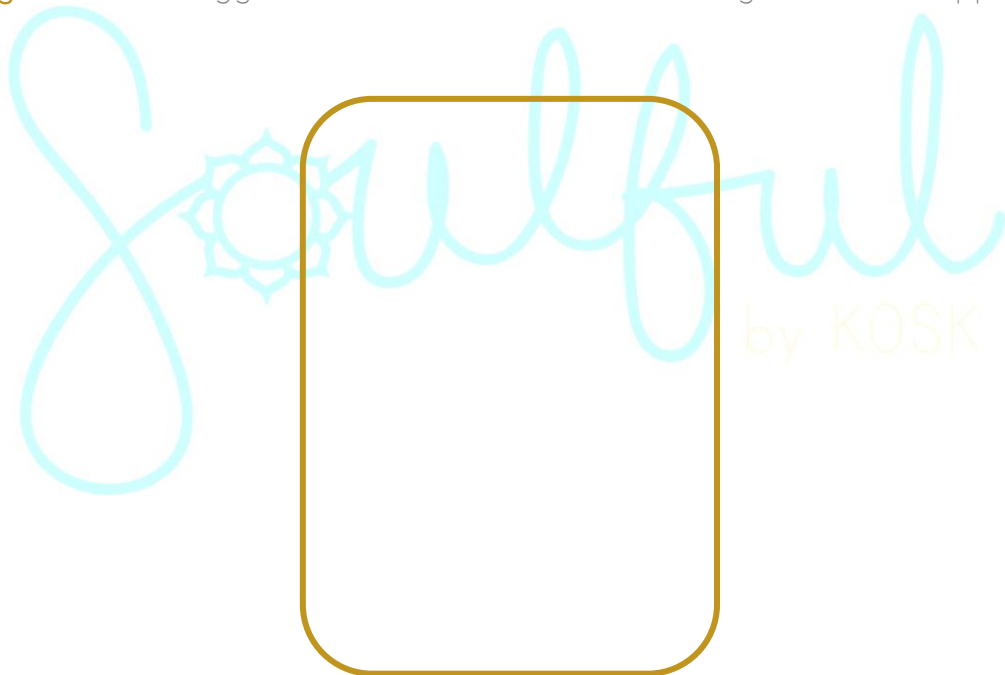
Mina anteckningar:

◦ DAG 11: LÅT DINA SINNEN SAMVERKA ◦

Övning: Idag ska vi använda oss av allt det som vi lärt oss om att ta emot intuitiv information genom olika sinnesintryck. Blanda din kortlek och fråga dig: "Vad vill mina vägledare att jag ska veta just nu?" Utan att förlita dig på nyckelord eller vad du redan vet om kortets mening, tillåt dina sinnen att samverka för att skapa ett "levande svar" på frågan.

Reflektion: Utifrån vad du kan se, höra, känna (känslomässigt & fysiskt), lukta och smaka – vilket budskap får du ta emot idag?

Delning: Gör ett inlägg med ditt kort och dela med dig av vad du upplevde.

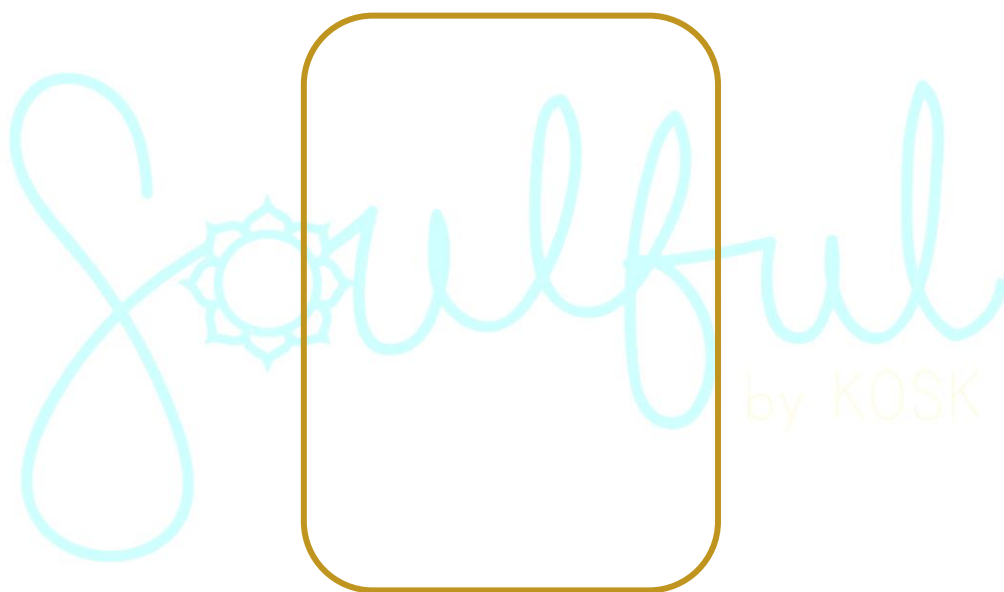


Mina anteckningar:

◦ DAG 12: UTVECKLA DINA INRE SINNEN ◦

Reflektion: Utifrån din upplevelse av att arbeta med dina olika sinnen för att ta emot intuitiv information – vilket sinne var enklast att uppfatta? Vilket/vilka var svårast att förnimma?

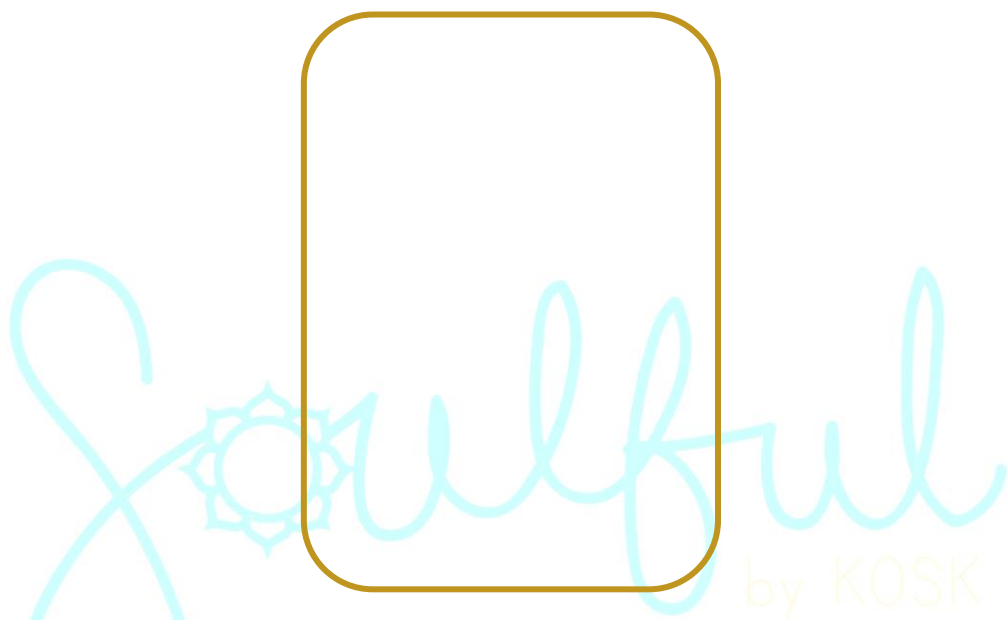
Delning: Dra ett kort för att besvara frågan: "Vad kan jag göra för att förbättra sättet som jag använder mina sinnen när jag tar emot information intuitivt?" Gör ett inlägg med ditt kort och svaret på frågan.



Mina anteckningar:

◦ DAG 13: IDENTIFIERA BLOCKERINGAR ◦

Delning: Dra ett kort för att besvara frågan: "Vilka blockeringar är just nu i vägen för att jag fullständigt ska kunna nyttja min intuitiva förmåga?"
Gör ett inlägg med ditt kort och svaret på frågan.



Mina anteckningar:

◦ DAG 14: SLÄPP BLOCKERINGAR ◦

Delning: Dra ett kort för att besvara frågan: "Hur kan jag ta mig igenom blockeringen från dag 13?"

Gör ett inlägg med ditt kort och svaret på frågan.



Mina anteckningar:

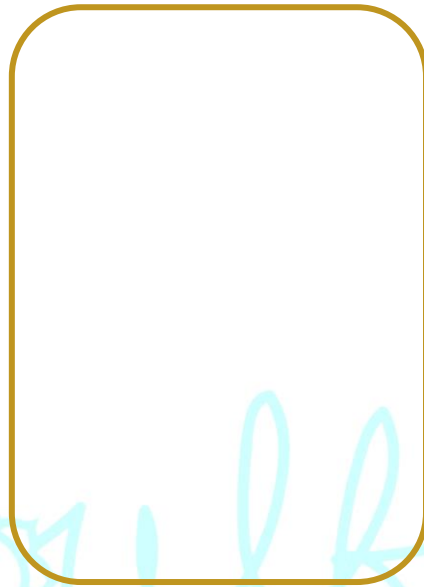
◦ DAG 15: TOTAL TILLIT ◦

Övning: Dra eller välj ut två stycken kort (kort#1 & kort#2) som du jobbar med under dagens övning och placera dem med framsidan uppåt. Ta in och upplev båda korten och vänd de sedan med baksidan uppåt framför dig. Fråga dig själv: "Var ligger kort#1?" Det här är ingen kuggfråga och självklart *vet* du vart det kortet ligger eftersom du precis placerade det framför dig. Det här är en övning för dig att uppleva hur det verkligen känns att vara helt säker på sin sak. Eller med andra ord, att känna total tillit till dig själv. Och, när du nu känner dig helt säker, uppmärksamma hur det känns att verkligen *veta* någonting utan minsta tvivel; hur säker den känslan är – hur den yttrar sig för just dig.

Reflektion: Hur känns det att veta någonting med säkerhet? Hur snabbt kom känslan av visshet till dig? Hade du några tvivel och i så fall, varför kände du så? Vad är skillnaden på att *veta* någonting och *tro* att någonting stämmer?

Delning: Dra ett kort för att besvara frågan: "Hur kan jag öka min förmåga att känna tillit till mina intuitiva aningar?"

Gör ett inlägg med ditt kort och svaret på frågan.



Soulful
by KOSK

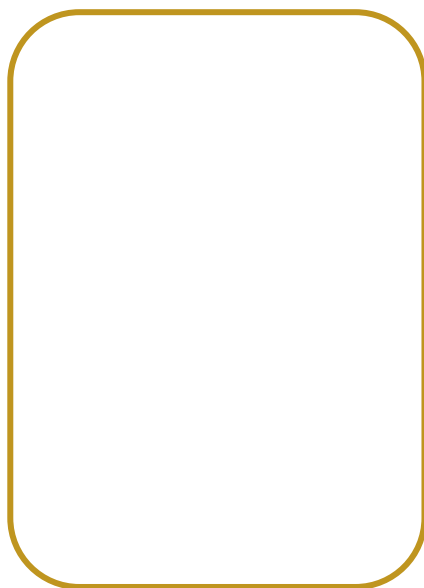
Mina anteckningar:

◦ DAG 16: INRE BILDER ◦

Övning: Dra eller välj ut ett kort som du jobbar med idag och placera det framför dig. Undersök nyfiket kortet under någon minut. Ta in bilden, färger, symboler och andra intryck. Vänd sedan på kortet och slut dina ögon. Se om du för din inre syn kan frammana en så tydlig bild som möjligt av kortet i ditt huvud. Försök att minnas och se bilden med så mycket detaljer som möjligt och fokusera din inre syn på kortet så länge som du kan.

Reflektion: Kändes det naturligt för dig att frammana bilden på kortet eller krävdes det en ansträngning? Kunde du minnas både stora och små detaljer? Var det någon tydlig detalj från kortet som du inte kunde se i din inre bild? Hur kändes det att frammana den inre bilden och hur realistisk blev bilden?

Delning: Gör ett inlägg med ditt kort och dela med dig av några tankar och upplevelser från din reflektion.



◦ DAG 17: ATT SE INRE BILDER ◦

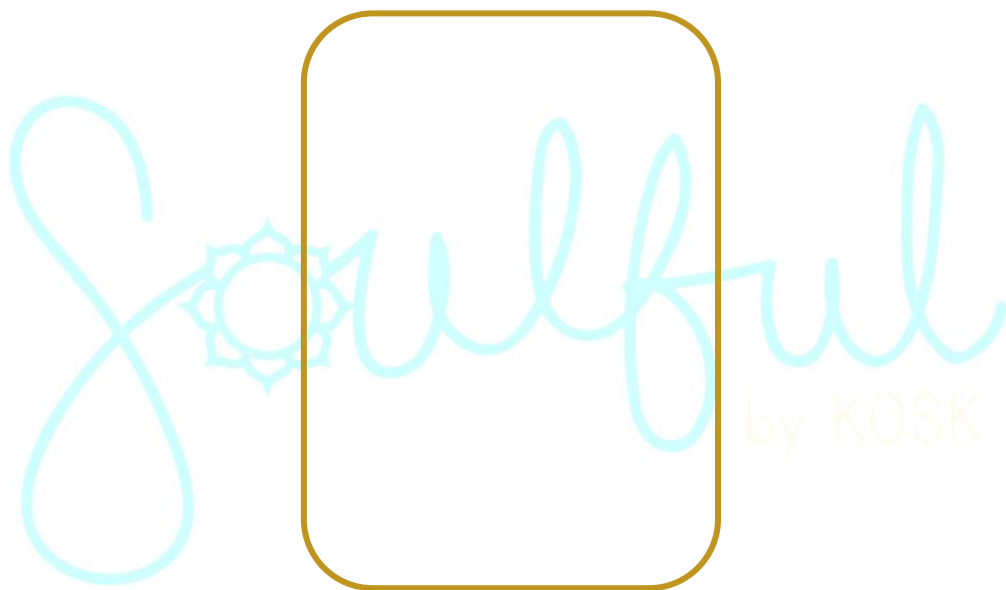
Övning: Idag ska du träna seende med stängda ögon, precis som under gårdagens övning. Sätt dig ner, blanda korten och ställ en fråga som du personligen vill ha vägledning i just nu. Dra ett kort ur leken och var mycket noga med att du inte ser kortet. (Om ett kort skulle "hoppa ur" när du blandar, acceptera det kortet som svar på din fråga och ställ sedan en ny fråga där du kan dra ett kort som du inte ser före avläsning.) Placera kortet med baksidan uppåt på en yta framför dig och slut dina ögon. Ta några djupa andetag och slappna av. Fortfarande med slutna ögon, tillåt nu förnimmelser av ditt kort att visa sig för ditt inre öga. Övningen går inte ut på att du ska lyckas lista ut exakt vilket kort du har dragit, utan snarare att du ska tillåta bilder eller andra intryck som relaterar till kortet som ligger framför dig och som tillsammans med kortet kan ge dig vägledning till den fråga du har ställt – bara tillåt allt som kommer till dig.

När du känner dig nöjd, öppna ögonen och titta på kortet med nyfikenhet för att se hur informationen som du har fått för din inre syn kan relateras till bilden du har framför dig.

Se nästa sida för reflektion och delning.

Reflektion: Kan du relatera informationen som du fått till dig (bilder, intryck, känslor etc.) till kortet som du dragit? Var öppen för att "vrída och vända" på din upplevelse för att se hur det kan ge djupare mening till kortets budskap. Genom att kombinera den information du fått till dig med kortets budskap, vad upplever du är svaret på din fråga?

Delning: Gör ett inlägg med ditt kort och dela med dig av din upplevelse.



Mina anteckningar:

◦ DAG 18: LÅT ORDEN FLÖDA - MUNTligt ◦

Övning: Vi kommunicerar alla olika, så idag och imorgon ska vi utforska hur vi kommunicerar så väl verbalt som skriftligt. Idag fokuserar vi på de verbala.

Börja med att formulera en fråga som du vill ha vägledning i. Blanda sedan din lek och dra ett kort. Istället för att fokusera på nyckelord, bokens beskrivning av kortet eller några av de andra teknikerna som vi hittills har tränat på, så börja bara att prata – rakt ut. Orden behöver inte låta vettiga. Tvärtom, ju mindre tanke du lägger bakom monologen, desto bättre. Låt bara ditt övermedvetna sätta ord på det som kommer till dig när du ser kortet.

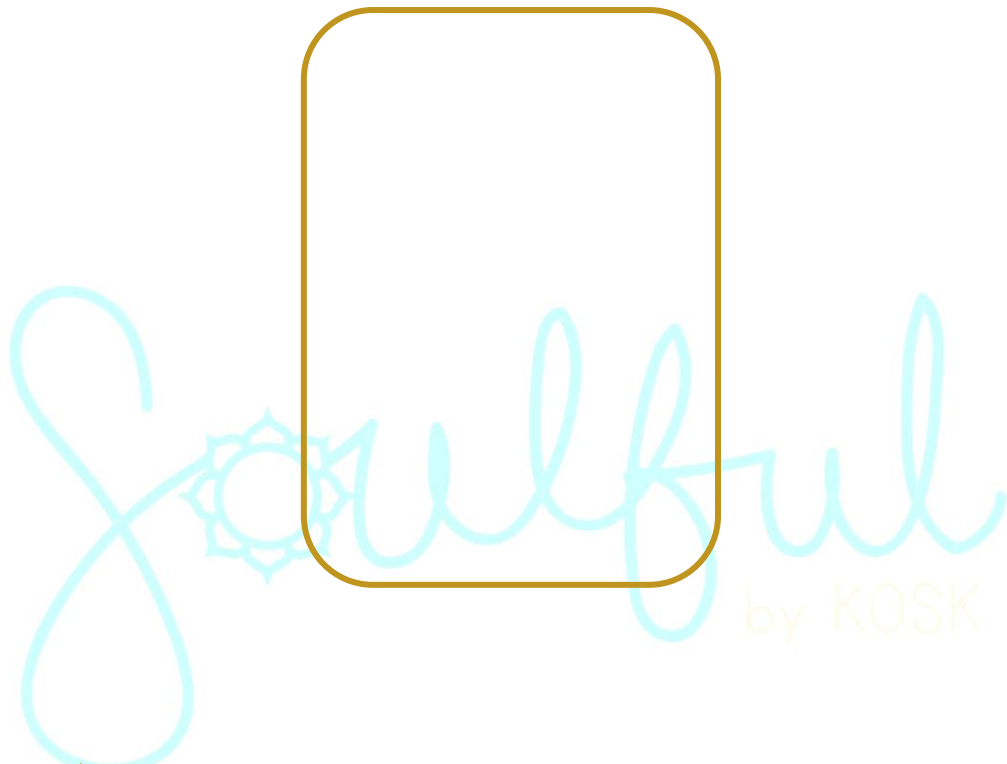
Tips #1: Spela gärna in din monolog så att du kan gå tillbaka och lyssna på den senare. Förbered i så fall detta innan du drar kortet.

Tips #2: Om du gör många pauser mellan orden eller meningarna så är du antagligen för mycket i ditt huvud. Ingen kommer att höra dig, så döm inte orden som kommer ur din mun. Prata på!

Se nästa sida för reflektion och delning.

Reflektion: Hur svårt eller lätt var det att låta orden flöda? Hjälpte orden dig att besvara din fråga? Vilket budskap kom till dig?

Delning: Gör ett inlägg med ditt kort och dela med dig av din upplevelse.



Mina anteckningar:

◦DAG 19: LÅT ORDEN FLÖDA - SKRIFTLIGT◦

Övning: Idag ska vi göra en liknande övning som under gårdagen, men istället för att tala så vi skriva.

Börja med att formulera en ny fråga som du vill ha vägledning i. Blanda leken och dra ett kort. Istället för att fokusera på nyckelord, bokens beskrivning av kortet eller några av de andra teknikerna som vi hittills har tränat på, så börja bara att skriva. Precis som igår, orden behöver inte låta vettiga. Låt bara ditt övermedvetna sätta ord på det som kommer till dig genom att låta pennan röra sig fritt.

Kom ihåg! Pauser är ett tecken på att du tänker för mycket! Ta ett djupt andetag och slappna av. Ingen kommer att bedöma det du skriver och orden behöver inte ha någon ögonblicklig innebörd. Låt bara orden flöda på pappret.

Se nästa sida för reflektion och delning.

Reflektion: Hur svårt eller lätt var det att låta orden flöda på det här sättet? Hjälpte orden dig att besvara din fråga? Vilket budskap kom till dig?

Delning: Gör ett inlägg med ditt kort och dela med dig av din upplevelse.



Mina anteckningar:

◦ DAG 20: BUDSKAP GENOM DRÖMMAR ◦

Övning: Självklart kan vi också ta emot budskap, vägledning och intuitiva insikter på andra sätt än genom korten. Idag ska vi utforska möjligheten att motta intuitiv information genom våra drömmar.

Vi ska påbörja denna övning genom att sätta en intention. Om du vanligtvis inte minns dina drömmar, så kan din intention kort och gott vara att du vill minnas de drömmar som du kommer att ha i natt. Om du redan är en person som med lätthet kommer ihåg dina drömmar så kan din intention t ex vara att du vill drömma starkt och klart, ta emot ett budskap eller kanske få kontakt med en nära anhörig. Eller så kan du sätta upp en intention om att ta emot ett svar på en specifik fråga. Det viktigaste är att du är klar och tydlig med din intention. För att förstärka din intention, skriv ned den på ett papper som du placerar bredvid sängen eller under din kudde. Imorgon kommer vi att prata mer om din upplevelse, men idag räcker det att du sätter en tydlig intention för nattens drömmar.

Tips: Ta dig tiden att slappna av ordentligt innan du går och lägger dig så att din kropp och hjärna får landa. Du vet själv hur du lättast slappnar av, men några förslag är lugn musik, en varm dusch/bad, avslappningsövningar eller kanske en stunds meditation.

Mina anteckningar:

◦ DAG 21: DRÖMMIG TILLBAKABLICK ◦

Reflektion: Kom du ihåg något av det som du drömt under natten? Lyckades du möta intentionen som du satt upp för dig själv?

Vilka budskap eller teman fick du möta i dina drömmar?

Upplevde du att dina drömmar var annorlunda på något sätt, och tror du i så fall att de påverkats av din intention?

Delning: Dra ett kort för att besvara frågan: "Hur kan jag förstärka och förtydliga min intuition genom mina drömmar?" Gör ett inlägg med ditt kort och dela med dig av ditt svar och dina reflektioner.



Mina anteckningar:

◦ DAG 22: ASSOCIATIONER ◦

Övning: Under de kommande dagarna kommer vi att utforska vår förmåga till associationer – att se tecken. Associationer kan vara kraftfulla markörer som hjälper oss att tolka och sätta ord på intuitiv information. Till exempel, siffran 13 anses av vissa vara ett otursnummer medan andra ser det som ett lyckotal. Associationer, trots att de har en del generella betydelser, är högst personliga.

För att påbörja detta arbete, fundera över följande områden och vad de har för betydelse för dig i dina tolkningar av kort eller intuitiv information.

Astrologi | Siffror | Färger | Symboler | Elementen | Årstider | Arketyper

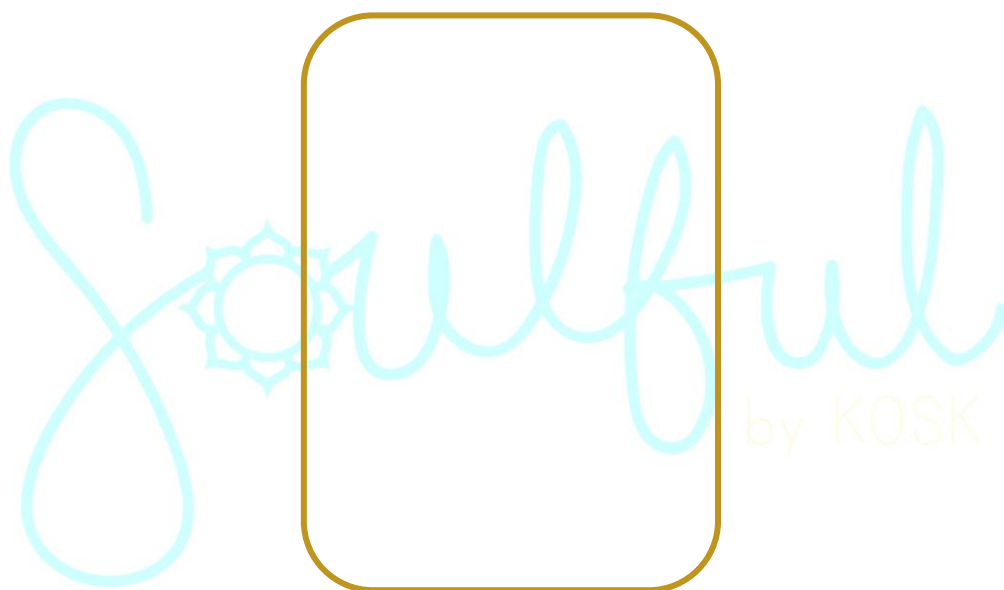
Välj nu ut eller dra ett kort slumpmässigt och var uppmärksam på om några tydliga associationer utifrån ovan områden (eller om du kommer på några egna) kommer till dig i tolkningen av kortet. Lista den eller de associationer du kommer att tänka på.

Kommentar: Jag kommer inte att ge dig någon lista över betydelser för de olika områdena som vi kommer att utforska. Det är egentligen oviktigt då det är din egna tolkning och association som leder dina tolkningar. Men självklart finns det gott om material över de generella betydelserna för t ex nummer, himlakroppar, färger etc. Känn dig fri att själv söka och utforska dessa olika områden för att hjälpa till att skapa ett språk för dina intuitiva upplevelser.

Se nästa sida för reflektion och delning.

Reflektion: Är det några speciella områden som du för tillfället använder dig av för att tolka intuitiv information? Finns det vissa områden som du ännu inte använder dig av (se fetmarkerade områden under Övning)?

Delning: Gör ett inlägg med ditt kort och dela med dig av de symboler och associationer som du kunde hitta. Du behöver inte lägga så mycket fokus på betydelsen utan endast dela med dig av vad du ser i kortet.



Mina anteckningar:

◦ DAG 23: FÄRGER ◦

Övning: Idag ska vi jobba med associationer kopplat till färger. Färger kan vara väldigt talande och kan åkalla så väl känslor, tankar, intryck och reaktioner beroende på sammanhang och vem som observerar. Välj ut eller dra slumpmässigt ett kort ur din lek och placera det framför dig. Titta på kortet och fråga dig själv: "Vilka färger pockar på min uppmärksamhet?"

Reflektion: Vilken/vilka färg/er uppmärksammade du först? Hur får färgerna dig att känna? Hur påverkar det din tolkning av kortet? Stämmer din känsla överens med den tolkning som finns att läsa i boken?

Delning: Gör ett inlägg med ditt kort och dela med dig av din reflektion.



Mina anteckningar:

◦ DAG 24: SYMBOLER ◦

Övning: Utforskandet av associationer fortsätter. Idag ska vi jobba med symboler (eller bildspråk). Välj ut eller dra slumpmässigt ett kort ur din lek och placera det framför dig. Titta på kortet och fråga dig själv: "Vilka symboler eller bilder står direkt ut när jag ser på kortet?"

Reflektion: Vilka symboler eller bilder uppmärksammade du först? Hur får symbolen/bilden dig att känna? Hur påverkar det din tolkning av kortet? Stämmer din känsla överens med den tolkning som finns att läsa i boken?

Delning: Gör ett inlägg med ditt kort och dela med dig av din reflektion.



Mina anteckningar:

◦ DAG 25: OBSERVERA MERA ◦

Övning: Utifrån vad vi har utforskat under de senaste övningarna, uppmanar jag dig idag att vara uppmärksam på din omgivning. Finns det färger, symboler, nummer eller något annat tecken som fångar din uppmärksamhet? Vid dagens slut, skriv ner dina upplevelser.

Reflektion: Uppmärksammade du något särskilt under dagen? Vilket budskap kunde du i så fall läsa in i det du uppmärksammade?

Mina anteckningar:

Soulful
by KOSK

◦ DAG 26: MEDITATION ◦

Övning: Idag utforskar vi meditation som ett verktyg för att nå vår intuition. För att göra detta, formulera en fråga som du önskar svar på. Det kan vara vad som helst som känns viktigt för dig just nu. Du ska nu ta med dig frågan in i 5-10 minuters stillhet.

Kanske är du van att meditera, kanske är du det inte. Det spelar ingen roll. Om du sedan tidigare mediterat så gör precis som du annars brukar göra. Om du är ovan så kommer här några tips till dig:

- Sätt eller lägg dig bekvämt – du ska kunna uppnå avslappning.
- Välj om du vill meditera i tystnad eller med bakgrundsmusik.
- Fokusera på ditt andetag som kommer att leda dig in i ditt meditativa tillstånd. Ta djupa andetag ut och in genom näsan och känn hur kroppen blir mer och mer avslappnad.
- När du känner dig lugn och avslappnad – ställ din fråga och fortsätt sedan att andas.
- Om det känns svårt att själv komma in i meditationen kan du ta hjälp av vägledning t ex den här videon:

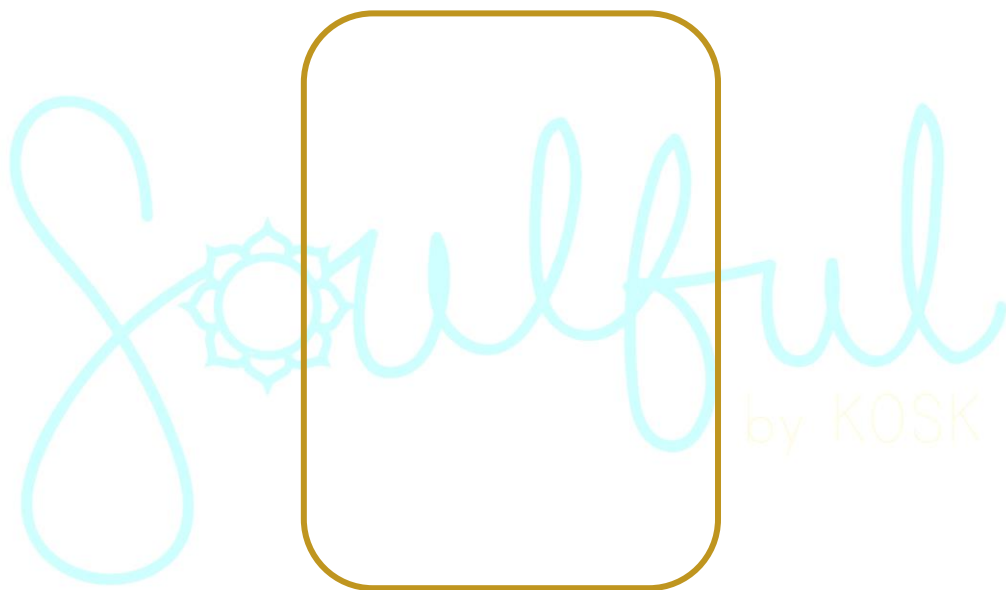
<https://www.youtube.com/watch?v=I1yr4m0thEI>

Kommentar: Du vill inte aktivt börja söka ett svar på din fråga, utan snarare fokusera på att hålla ett blankt och öppet sinne som tillåter ditt högre jag/vägledare att ge dig svar på din fråga. Ditt enda fokus är att ta emot. Du behöver alltså inte förstå eller tolka någonting under meditationen – du tar helt enkelt bara emot.

Se nästa sida för reflektion och delning.

Reflektion: När du är färdig, öppna dina ögon och fundera över: Vilket budskap, känslor, känningar, eller bilder fick jag ta emot? Vilka insikter kan de bidra med kopplat till min fråga? Blev min fråga besvarad?

Delning: Dra ett kort på samma fråga för kompletterande budskap till din fråga. Kan du hitta några paralleller mellan kortets budskap och det du tagit emot under meditationen?

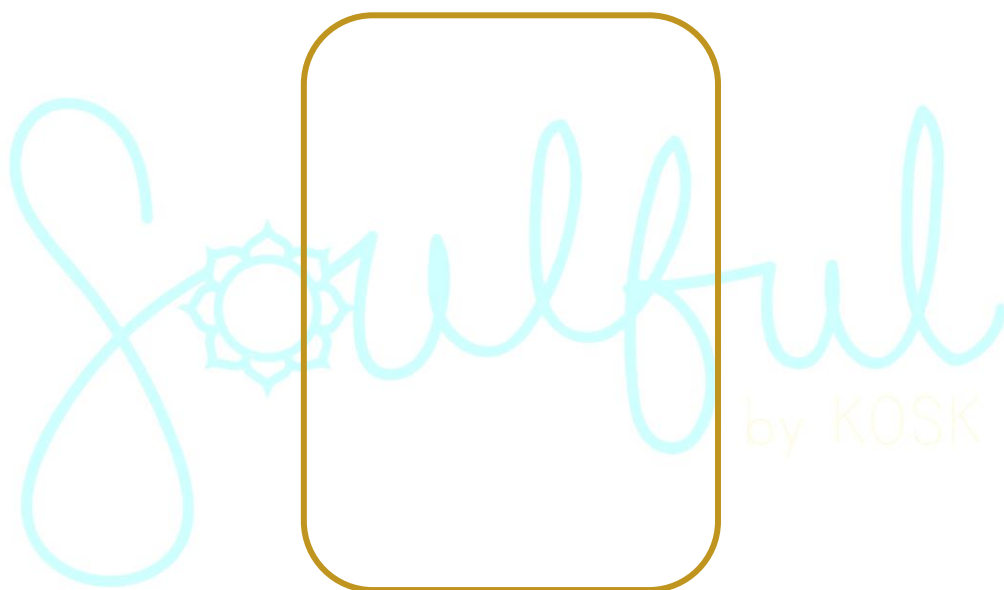


Mina anteckningar:

◦ DAG 27: INSIKTER ◦

Reflektion: Under den här utmaningen, vilken eller vilka metoder kom mesta naturligt för dig och kändes mest givande?

Delning: Dra ett kort för att besvara frågan: "Vilka lärdomar tar jag med mig från den här utmaningen gällande min intuition och intuitiva förmåga?"

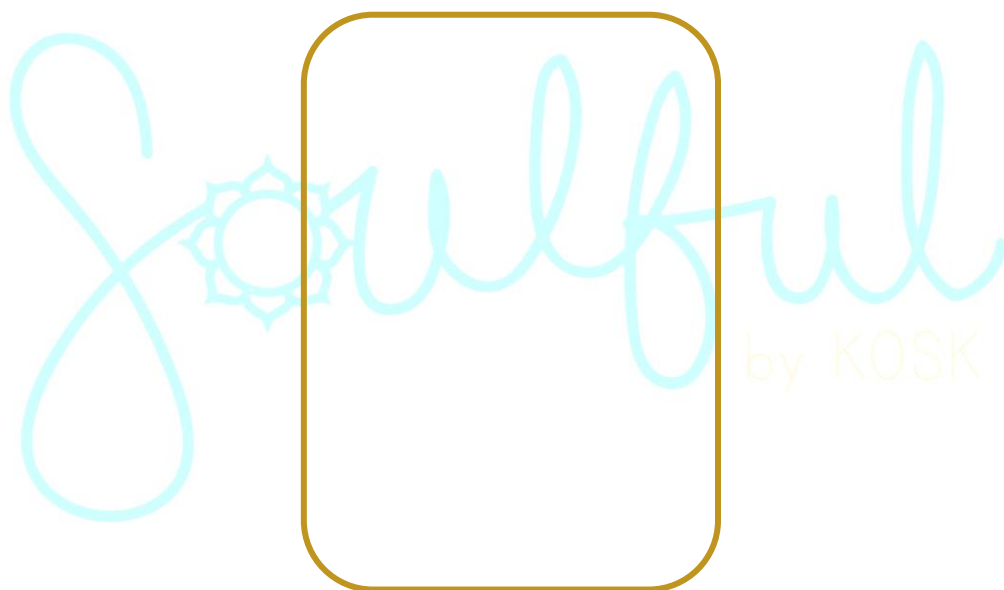


Mina anteckningar:

◦ DAG 28: UTVECKLING ◦

Reflektion: Under den här utmaningen, vilken eller vilka metoder kändes mest utmanande? Finns det en poäng för dig att ändå inkludera dessa i din "verktygslåda", om så är fallet, vad behöver du göra för att utvecklas?

Delning: Dra ett kort för att besvara frågan: "Hur kan jag fortsätta att utveckla de mer utmanande aspekterna av min intuition?"

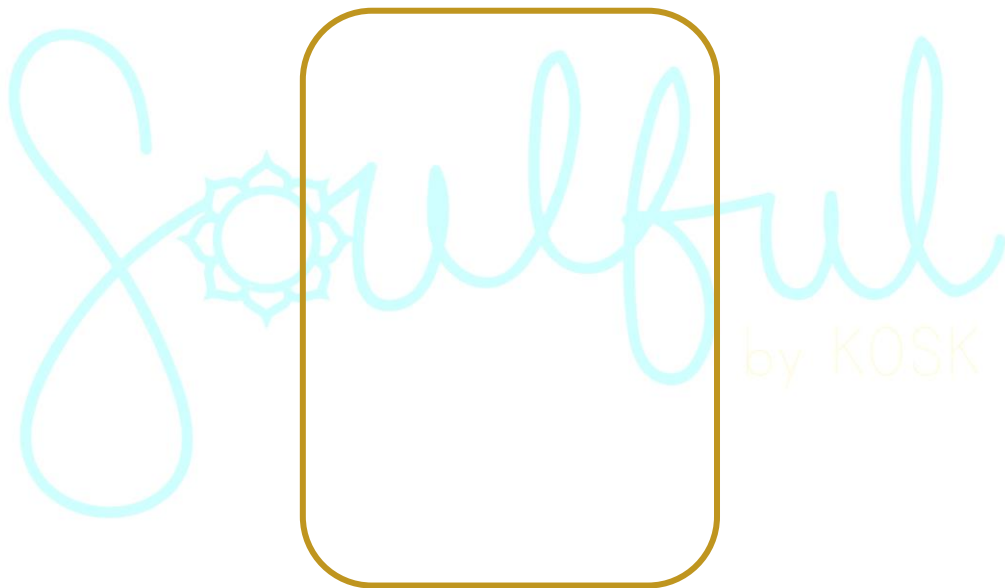


Mina anteckningar:

◦ DAG 29: VÄXANDE ◦

Reflektion: Vilket är den största lärdomen som du tar med dig från den här utmaningen? Känner du dig bättre rustad än när du började? Har jag ökat tilliten till mig själv?

Delning: Dra ett kort för att besvara frågan: "På vilka sätt har den här utmaningen hjälpt mig att växa i min personliga utveckling?"



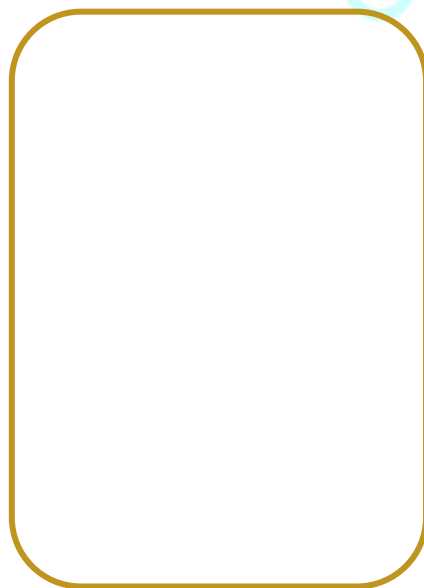
Mina anteckningar:

◦ DAG 30: FRAMÅTBlick ◦

Vi har nått utmaningens sista dag och även årets. De senaste dagarna har du fått utrymme att landa i upplevelsen och förhoppningsvis också processat en del av det som du fått uppleva. Innan jag släpper dig, ska vi ta en sista chans att med hjälp av korten få vägledning i hur vi på bästa sätt nu fortsätter framåt.

Medan du tolkar ditt kort, gör dig själv uppmärksam på de metoder som vi har utforskat, styrkor du har upptäckt och de slutord som Universum nu sänder din väg. Svaret finns i kortet men också inom dig, aldrig långt borta.

Delning: Dra ett kort för att besvara frågan: "Vad mer behöver jag veta när jag nu fortsätter min intuitiva utveckling på egna ben?"



Mina anteckningar:

◦ SAMMANFATTNING ◦

Du har officiellt nått slutet av utmaningen Stärk din intuition, och jag hoppas att du genom processen har upptäckt nya och spännande aspekter av dig själv och din intuitiva förmåga. Det finns så mycket för dig att ta med dig från den här upplevelsen, och min främsta önskan är att du ska ha fått bevis för hur otroligt begåvad du redan är när det kommer till att *se, ana* och *känna* de energier som du har inom och omkring dig.

Utmaningen må vara slut, men din resa har bara börjat. Genom att applicera allt som du har lärt och upptäckt i ditt vardagliga liv, kommer du att kunna fortsätta skörda frukten av ditt fina arbete. Och framför allt fortsätta din utveckling! Det finns inga begränsningar för hur du kan använda dina förmågor eller hur långt de kan ta dig. Allt är möjligt – våga tro på det!

Med all min kärlek och på återseende,

Sandra Kosk

Soulful by Kosk

”When you reach the end of what you should know, you will be at the beginning of what you should sense”

- Kahlil Gibran