

Arbeidsbok- Workshop: FRI - Gi

Slipp på Dine Blokkeringer

1. Hode Senter

- **Not-Self Tema:** Mentalt press til å besvare spørsmål som ikke er relevante.
- **Not self spørsmål:** Prøver du å svare på alle andre sine spørsmål?
- **Gaven:** Evne til å være åpen for inspirasjon og se forskjellige perspektiver uten å bli overveldet.
- **Refleksjonsspørsmål:**
 - Føler du ofte at du må finne svar på ting som egentlig ikke angår deg?
 - Hvordan opplever du mental overbelastning?
- **Praktiske Verktøy:**
 - **Meditasjon:** En 5-minutters guidet meditasjon for å roe ned tankestrømmen.
 - **Nyt åpenheten:** Kan du lene deg tilbake og observere ideer, spørsmål og inspirasjon uten å (nødvendigvis) gjøre noe med det?

Dette er gaven din. Fra denne tilstanden, kan du velge hva som er riktig for deg å ta aksjon på. (Lytt til strategi og autoritet).
 - **Frigjørende skriving:** Skriv ned alle tankene som kverner i hodet uten å sensurere. Riv deretter arket i små biter som en symbolsk handling for å gi slipp.
- **Eterisk Olje: Peppermynete** - Klarer tankene og gir mental klarhet.

2. Ajna Senter

- **Not-Self Tema:** Trangen til å være sikker og ha alle svarene.
- **Not self spørsmål:** Prøver du å være sikker?
- **Gaven:** Evne til å være fleksibel i tankene og åpen for nye ideer uten å føle behov for å være fastlåst i en bestemt overbevisning.
- **Refleksjonsspørsmål:**
 - Opplever du en frykt for å ta feil eller ikke vite nok?
 - Når prøver du å overbevise andre om dine synspunkter?
- **Praktiske Verktøy:**
 - **Mindful Awareness:** Observer tankene dine uten å dømme eller prøve å endre dem.
 - **Perspektivskifte:** Utforsk en situasjon fra flere synsvinkler for å slippe taket på behovet for å ha rett.
 - **Overlat beslutninger til strategi & autoritet:** Skriv litt om hvordan kan du gi slipp på å prøve å bli sikker, og la din indre autoritet ta beslutningene?
- **Eterisk Olje: Clary Sage** - Tapp clary sage på 3. øye for å hjelpe deg å være åpen for nye perspektiver.

3. Hals Senter

- **Not-Self Tema:** Press for å få oppmerksomhet eller uttrykke seg på en bestemt måte.
- **Not self spørsmål:** Prøver du å tiltrekke deg oppmerksomhet?
- **Gaven:** Evne til å kommunisere på ulike måter, være en mester i tilpasningsdyktig uttrykk, og være åpen for ulike former for kommunikasjon.
- **Refleksjonsspørsmål:**

- Hvordan opplever du behovet for å bli hørt?
- Når føler du at du må snakke eller handle for å bli lagt merke til?
- **Praktiske Verktøy:**
 - **Stemmetrening:** Bruk stemmen din usensurert, Syng i dysjen, snakk høyt og lag lyder.
 - **Stillhetens Kraft:** Praktiser stillhet og observer hvordan det føles å ikke snakke.
 - **La strategi & autoritet** avgjøre når du skal snakke.
- **Eterisk Olje: Lavendel** - Fremmer kommunikasjon og hjelper deg å snakke din sannhet..

4. G Senter

- **Not-Self Tema:** Søken etter retning og kjærlighet utenfor seg selv.
- **Not self spørsmål:** Leter du etter retning, identitet eller kjærlighet?
- **Gaven:** Evne til å være en kameleon, å tilpasse seg ulike miljøer, og oppleve forskjellige typer kjærlighet og retning i livet.
- **Refleksjonsspørsmål:**
 - Hvor ofte søker du bekreftelse eller kjærlighet fra andre?
 - Føler du deg ofte usikker på riktig retning eller hvem du er?
- **Praktiske Verktøy:**
 - **Ditt miljø:** Du er sensitiv for miljøet ditt, søk å være i et miljø som føles som hjemme så ofte som mulig.
Skriveoppgave; beskriv ditt favoritt miljø, farger, lukt, drøm deg bort.
 - **Din retning:** Med udefinert G senter er du her for å gå i mange forskjellige retninger. Du har ingen fast sans for retning. Din indre guide er din passion, din strategi & din autoritet. Hvilken retning føler du deg tiltrukket av? Gå dit.

Ikke tenk på hva eller hvorfor, ha tillit til at din passion leder deg dit du skal, for at du skal lære det du skal for å utfylle din livsoppgave.

- **Eterisk Olje:** Frankincense - En dråpe under tungen hver dag, støtter deg i å stå i din sannhet.

5. Hjerte Senter (Ego)

- **Not-Self Tema:** Behovet for å bevise sin verdi eller overkompensere.
- **Not self spørsmål:** Lover du ting for å bevise din verdi?
- **Gaven:** Evne til å forstå den sanne verdien av ting uten å være bundet av materielle mål eller ytre prestasjoner.
- **Refleksjonsspørsmål:**
 - Lover du ting for å bevise din verdi?
 - Er det noen av dine handlinger som er styrt av ditt behov for å bevise din verdi?
- **Praktiske Verktøy:**
 - **Skriveoppgave; På hvilke måter beviser du deg selv?**

Vær så spesifikk som mulig. Finnes det et mønster i det? Er det i jobben din? Eller når du er forelsket? Eller i vennskap? Skjer det bare i visse situasjoner? Er det i andre relasjoner? Som forelder? Er det med å gjøre ting/ oppfylle roller?

Hvordan ser det ut å bevise for deg? Lag en liste over spesifikk atferd. Jo mer konkret og med eksempler fra hverdagen din jo bedre.

Grav litt dypere med nysgjerrighet og medfølelse med deg selv.

Hvilket behov prøver du å møte? Trenger du å bli anerkjent?

Trenger du godkjenning fra andre? I så fall hvilken tilbakemelding

er du ute etter? At du lykkes? At du er lojal? At du er god nok? At du er sterk? Arbeidsom?

- **Anerkjenn deg selv:** Skriv ned hva som er bra med deg, og minn deg selv på at de er uavhengige av ytre prestasjoner.
- **Jordingsøvelse:** Gå barbeint på gress eller jord for å komme i kontakt med din indre styrke.
- **Eterisk Olje: Bergamot** - Tynn ut Bergamot og smør den over hjertet & Solar plexus.

6. Solar Plexus Senter

- **Not-Self Tema:** Frykt for konflikter og unngåelse av konfrontasjoner.
- **Not self spørsmål:** Unngår du din sannhet eller konfrontasjoner?
- **Gaven:** Evne til å oppleve og reflektere over andres følelser uten å være bundet av dem; stor emosjonell visdom.
- **Refleksjonsspørsmål:**
 - Hvordan reagerer du på potensielle konfliktsituasjoner?
 - Unngår du ofte å uttrykke dine sanne følelser?
- **Praktiske Verktøy:**

I dag vil jeg invitere deg til å se på sannheten din. Se på delene av din verden som du noen ganger unngår.

- Start med å trekke pusten dypt, og spør deg selv: "Hvilket område av livet mitt trenger jeg å se på i dag? "
- Skriv deg gjennom dette området av livet ditt ved å bruke følgende spørsmål som en veiledning:
 - Hvis jeg skulle se på mine sanne følelser om dette, vel vitende om at ingen andre enn meg trenger å vite, og at jeg er trygg å føle, hva ville jeg tillate meg å føle?

- **Emosjonelt utløp:** Bruk maling, tegning, kreativitet, skriving, tur, eller bevegelse for å uttrykke og frigjøre følelser som du har holdt inne.
- **Eterisk Olje: Thyme** - Ta i kapsel en gang om dagen i en uke for en emosjonell detox.

7. Sakral Senter

- **Not-Self Tema:** Tendens til å overforplikte seg eller gjøre ting som ikke gir glede.
- **Not self spørsmål:** Vet du når nok er nok?
- **Gaven:** Evne til å være sensitiv for hva som gir ekte tilfredshet og glede, og å kunne skille mellom hva som gir energi og hva som tømmer den.
- **Refleksjonsspørsmål:**
 - Hvor ofte sier du ja til ting som ikke virkelig gir deg glede?
 - Hvordan kjenner du på utmattelse eller overbelastning?
- **Praktiske Verktøy:**
 - **Kroppsbevissthet:** Legg merke til den fysiske kroppen din gjennom dagen idag. Paus et øyeblikk, og gi navn til følelser. Er du sliten eller sulten? Bærer du spenning i skuldrene eller stress i hofter? Ville hvile hjelpe? Eller senker du farten fordi det du gjør ikke lyser deg opp? Bevissthet er det første trinnet i å koble deg til kroppen din igjen.
 - **Glede-øvelse:** Lag en liste over aktiviteter som gir deg ekte glede, og prioriter disse i ditt daglige liv.
 - **Begrensningsteknikk:** Øv deg på å si "nei" til minst én forespørsel som ikke gir deg glede.
- **Eterisk Olje: Basilikum** - Tynn godt ut og smør over sakral + binyrer. Hjelper deg å finne jobb/ hvile balansen.

8. Rot Senter

- **Not-Self Tema:** Konstant følelse av å være under press eller stress.
- **Not self spørsmål:** Stresser du for å bli ferdig, slik at du kan hvile?
- **Gaven:** Evne til å være motstandsdyktig mot stress og ha et indre driv uten å bli overveldet av eksterne press.
- **Refleksjonsspørsmål:**
 - Hvordan opplever du press for å være produktiv eller få ting gjort?
 - Føler du deg ofte stresset eller presset til å handle?
- **Praktiske Verktøy:**
 - **Korte to-do lister:** Bruk korte to-do lister, max 2-3 ting om dagen og klapp deg selv skulderen og tillat deg å slappe av når det er gjort.
 - **Stressfrigjørende Bevegelse:** Utfør en kort serie med yogaøvelser eller strekkerutiner for å frigjøre spenninger i kroppen.
 - **Time-out:** Ta korte pauser gjennom dagen for å puste dypt og roe ned nervesystemet.
- **Eterisk Olje: Frankincense** - Jordende og beroligende.

9. Spleen senteret

- **Not-Self Tema:** Hold fast ved det som er trygt, selv når det ikke er sunt.
- **Not self spørsmål:** Holder du fast på ting som ikke er bra for deg?
- **Gaven:** Evne til å intuitivt vite hva som er sunt og godt for deg, og kunne slippe taket i gamle mønstre når tiden er inne.
- **Refleksjonsspørsmål:**
 - Hva holder du fast ved som kanskje ikke lenger tjener ditt høyeste gode?
 - Hvordan opplever du frykt for endring?
- **Praktiske Verktøy:**

- **Skriveoppgave:** Not-self" -temaet til det udefinerte Spleensenteret er å "holde fast på det som ikke er bra for deg".

Kan du huske en gang i livet ditt da dugjorde noe som ikke lenger tjente deg? Hvordan så, og føltes det ut? Var det et forhold? Var det en vane? Var det en avhengighet?

Er det noe du holder fast ved, som ikke er bra for deg?

Hvordan ville det se ut å løsne grepet på det?

Det kan være ideer, vaner, forhold, en jobb, et prosjekt, et hjem eller et fysisk sted.

- **Slipp-øvelse:** Skriv ned det du holder fast ved som du vet ikke lenger er sunt. Brenn papiret som et ritual for å gi slipp.
- **Risikovurdering:** Lag en liste over potensielle gevinster ved å gi slipp på det trygge og prøve noe nytt.
- **Eterisk Olje: Eucalyptus** - Oppfriskende og styrkende, hjelper til med å frigjøre gamle mønstre.