



Övning/Aktivitet - Finn dina själsfärger

Precis som att vi har färger i och kring vår kropp, så har vi också färger som är associerade med vår själ och dess inre kärna. Denna visualisering hjälper dig att finna ut vad dessa är.

Du behöver ha gjort övningen **Finn färgerna i Auran** innan.

Du behöver: färgpennor eller målarfärger, samt papper

Tänk på att alltid jorda dig själv innan, samt balansera dina energier och sätta skydd kring din egen energi.

1. Slappna av och sätt eller lägg dig bekvämt. Blunda gärna. Bli medveten om din andning, när den fyller och tömmer din kropp. Lägg några minuter på att medvetet fokusera på andningen, och låta den röra sig i sin egen takt.
2. Föreställ dig att du befinner dig i en stor sal fylld av ljus. I dess center finns en stor portal fylld med skenet från stjärnor och galaxer.
3. Ta dig till portalen, och låt dig själv bli helt uppfylld av detta ljus. Var i detta ljus en stund.
4. När du känner att du har varit tillräckligt i ljuset, så gå genom den stora salen till du kommer till en väldigt stor och vacker spegel. När du kommer närmare så förstår du att detta är Sanningens spegel, och att den tillåter dig att se din själ.
5. Vila en stund, och låt det ta en stund. Se det du ser, känn det du känner, hör det du hör och vet det du vet.
6. När du ser in i spegeln så kommer du att se en reflektion av dig själv, omgärdad av ett vackert ljussken. Lägg märke till dessa färger, och se deras skönhet – och din egen. Kanske du främst

lägger märke till en färg – eller flera.

7. När du känner dig färdig, kom tillbaka till din kropp och jorda dig själv igen.

8. Måla en skiss/teckning av vad du sett.

9. Fotografera gärna din bild och dela med gruppen.

Listan med färgförståelse som finns i gruppen kommer att ge dig några idéer om vad dessa färger kan betyda.

Copyright Eleonor Magnusson 2016
Eternia School of Light

www.eleonormagnusson.com
www.eternia.se

Övningen är baserad på övningar från Diana Cooper Foundation, där Eleonor är lärare.