

**SKRIFAÐU UMSÖGN UM FERÐALAGIÐ**

- Hvað fannst þér um vinnu síðustu vikna?
- Hvað sástu innra með þér og hvað sástu nýtt í heiminum?
- Hvern hittirðu?
- Hvað hugsaðirðu?
- Hvernig líður þér?
- Hvaða tilfinningar upplifirðu?
- Hver ertu?
- Hvert er uppáhalds viðnámið þitt?
- Hvert ætlarðu?
- Hvaða stefnu viltu taka, núna þegar kraftaverkið er hafið og valdið liggur alfarið í þínum höndum?

Blank response area consisting of ten horizontal grey bars for writing.



[Redacted content]

Við höfum vaknað til vitundar um að við erum sál, orka, kærleikur, óháð athygli og að allt sem við veitum athygli vex og dafnar. Við veljum að veita athygli okkar einungis í farveg blessunar.

Við höfum tekið ábyrgð á tilvist okkar, fyrirgefið okkur og sleppt. Því veljum við núna viðbragð, óháð, í stað þess að bregðast við, háð og skilyrt í skorti. Við erum frjáls, fullorðin og sterk og við berum heilan ávöxt. Við höfum tilgang, sýn og markmið. Við erum heitbundin, orð okkar er heilagt og við höldum það.

Við erum því trúverðug og leyfum okkur framgang, velmegun og velsæld, hamingju, kærleika og ást og löðum að okkur á þeirri tíðni.

Við erum vitni í eigin tilvist og ef hegðun okkar veldur óróa, hjá okkur eða öðrum í kringum okkur, leiðréttum við hana með kærleika, virðingu og náð. Við höfum virkt innsæi og við treystum því. Við erum fullkomin, við njótum, komin til fulls inn í þessa upplifun, þetta vitundarástand, hér og nú.

Við erum leiðtogar, skaparar, fordæmi í eigin tilvist og höfum því áhrif á allt okkar umhverfi. Við einsetjum okkur að vera stöðugt í kærleika, virðingu, þakklæti og náð.

Við öndum að okkur í fullri vitund því ótæmandi lífaflí sem ást er og hefjum ferðalagið í ævintýri dagsins. Við öndum að okkur þeirri upplifun sem við stöndum frammi fyrir einmitt núna. Við skiljum að við höfum skapað kraftaverk með viðhorfsbreytingum síðustu sjö vikna og leyfum kraftaverkinu að samlagast líkama okkar og vitund.

Upphafið er hér – í þeim andardrætti sem þú dregur, núna. Slepptu þér, núna. Leyfðu þér að vera, núna. Vertu þú, núna.

Ég þakka þér innilega fyrir ferðalagið í gegnum þessa bók. Þú ert fullkomin/n, á hverju augnabliki sem þú ákveður það.