

## Förlåtelseövning med cord-cutting

*Du kan göra denna med någon annan som du vill förlåta eller med dig själv.*

1. Sätt Intention att förlåta för att läka och vara fri att vara HELA du
2. Gå in i avslappning genom att landa in i kroppen, ta några djupa andetag i din egen takt här och nu
3. Öppna upp ditt kronchakra och känn hur du fylls på med helande läkande ljus från solen, månen och stjärnorna. Ta emot och fyll hela din kropp med detta strålande läkande ljus tills du fullkomligt lyser.
4. Föreställ dig personen som du vill förlåta (kan vara dig själv eller någon annan) och se framför dig hur också denna person helt fylls med helande läkande ljus från solen, månen och stjärnorna.
5. Ljuset håller er båda i trygghet och säkerhet
6. Känn nu in och säg tyst inom dig allt som du har inom dig och behöver få säga till den andra personen. Minns att den andre är tryggt hållen i ljuset, så allt kan få komma upp och ut. Tillåt dig att fullständigt lätta ditt hjärta och uttrycka allt som behöver sägas tills det inte finns några ord kvar
7. Vänd dig till personen som du vill förlåta och låt den personens högsta visdom/själ svara från sitt högsta jag (som alltid är i kontakt med kärleken). Fullfölj dialogen tills allt som behöver sägas är sagt
8. Notera om det finns några negativa band mellan dig själv och den andra personen. Du får nu ett gyllene strålande svärd och se, känn hur du nu kapar ALLA negativa band, först runt sig själv (sidorna, bakom, framför, över och under) och kapa sedan runt den andra personen (sidorna, bakom, framför, över och under) – viss om att band av kärlek alltid består.
9. Känn nu in den läkande eld som finns här intill dig och kasta alla negativa kapade band i elden och se hur elden fullständigt transformerar banden tills allt är ljus.
10. Känn nu in om du är villig att förlåta eller påbörja en process av förlåtelse, viss om att förlåtelse är en gåva du ger sig själv.
11. Vänd dig nu mot den andra personen som nu ber dig om förlåtelse. Känn in i ditt hjärta hur du förlåter och säg det. Kanske vill också du be om förlåt.
12. Fråga nu din själ/din högsta inre visdom och Universum om positiva insikter och lärdomar som du har fått genom denna förlåtelse.
13. Tona in på kroppen och känn efter hur det känns nu.
14. Tacka den andre för att du har fått göra den här förlåtelseövningen och låt den personen fortsätta på sin livs väg.
15. Rör lite på händer och fötter, att ta några djupa andetag och kom sedan helt och fullt tillbaka till kroppen och nuet.