

4 Arketype selvkærlighed



Skriv dagbog notater om følelser, oplevelser, erfaringer, forståelser, om dine tilstande, hvad der skal ske, hvad du er bange, frustreret, ked af, hvad du tænker og føler om dig selv som mand, etc.

Få massage, varme bade, få lange krammere, få nogen til at holde dig, nyde en kold øl, nyde en solopgang, vandre meget langsomt i naturen,

holde pauser, spise langsomt, invitere trygge og tillidsfulde venner på besøg. Gå i seng når du er træt, sig fra overfor krævende personer, etc. Dyrk en god hobby, besøg venner. **Nøgleord: Kontakt**

Skriv hvad du vil gøre mere af og mindre af:



Spis sund mad, drik rigeligt med vand, få tilpas motion: Styrke = vægtløftning. Flexibilitet = Yoga. Udholdenhed = Cardio træning. Undgå alkohol, nikotin, stoffer, for meget sukker, junk food, spis rå grønsager, kosttilskud. Få masse frisk luft og sollys, specielt om morgenen. Gøre rent i dit hjem, gå i bad, børste tænder, rydde i

garagen/skuret, tag opvasken, ryd op, red din seng. Få styr på dit værktøj, slib din sav. **Nøgleord: Disciplin**
Skriv hvad du vil gøre mere af og mindre af:



Fasthold din daglige meditation. Praktiser bønnens kraft. Kortlæg dine moralske og etiske værdier.

Forløs dine traumatiske følelser fra barndommen, lav beroligende vejtrækningsøvelser, kortlæg dine skyggesider og tag ansvar for at belyse og helbrede dem en dag ad gangen. Hav ejerskab til din visdom, glæd dig over magien i livet, det er måske ingen tilfældigheder kun budskaber fra dit højere selv. Påkald din Magiker og lyt til hvad din intuition fortæller dig. **Nøgleord: Forbindelse og ejerskab**

Skriv hvad du vil gøre mere af og mindre af:



Planlæg din dag og din uge, plot det du har planlagt i din kalender.

Sæt en intention for din dag og din uge. Respekter dine Arketype Kerneværdier og handle på dem. Sæt tid af til at studere det du har brug for at blive klogere på. **Nøgleord: Struktur og fremtid.**

Skriv hvad du vil gøre mere af og mindre af:
