

SJÆLESNAK

EN SAMTALE MELLEM
RIKKE HERTZ & BIRGIT AABY

Råd og redskaber til, hvordan du kan få
mod til at udleve dit fulde potentiale.



FOR BIRGIT ER ALT SPIRITUALITET

- Hun er uddannet reiki-healer
- Hun har arbejdet som clairvoyant
- At lære at leve spirituelt er lige så vigtigt som en uddannelse på universitetet



BIRGITS SPIRITUELLE REDSKABER BESTÅR AF

- At lære at mærke efter, hvad du mærker, uanset om det handler om en virksomhed eller i dine relationer
- At behandle andre, som man gerne selv vil behandles
- At sørge for at være i kontakt med, hvad der føles rigtigt: en fyring kan fx godt give mening for alle parter
- Tarotkort, som hun bruger, også når der skal træffes vigtige beslutninger



BIRGITS RÅD TIL, NÅR DU ER I TVIVL

- Når du er i tvivl, så er det hjernen, der taler
- Lyt til hjertet i stedet - det er aldrig i tvivl
- Husk, at din første indskydelse altid er rigtig
- Der er en grund til, at en tanke eller fornemmelse dukker op - lyt til den



DU ER MODIG, NÅR DU ER SPIRITUEL FORDI

- Du står ved dine følelser
- Du viser andre, hvem du er
- Du har mod til at gøre det, der er godt for dig
- Du har tillid til, at det, du mærker, er rigtigt
- Du tror på, at det hele nok skal gå



TAG BEVIDSTE BESLUTNINGER

- Tag bevidste beslutninger med spirituelle redskaber
- Stol på din mavefornemmelse, og tro på, at det hele nok skal gå
- Selvom du har få penge, står alene og uden tiltro, så spring ud i det, der føles rigtigt
- Går du med frygten, er der mange ting, der aldrig sker



TAG BEVIDSTE BESLUTNINGER

- Husk, at det ikke altid føles som et modigt valg. Du vil senere kunne se, at det var modigt
- Det er normalt at føle sig sårbar og ensom i beslutninger, der kræver meget mod



SPIRITUALITET I ARBEJDSLIV OG VIRKSOMHEDER

- Har du fokus på at “nakke” andre, bliver du selv “nakket”
- Sørg for at holde fokus på dig selv og bliv i din egen have
- I Birgits virksomheder taler de ikke om andre i branchen og bruger heller ikke energi på hvad de andre gør:
“Vi er ikke kopier, vi gør tingene på vores egen måde og holder fokus på vores kunder - det synes vi er vigtigst”



SPIRITUALITET I ARBEJDSLIV OG VIRKSOMHEDER

- Flytter du fokus på andre, så mister du fokus på dig selv og bruger energi på noget, du ikke kan gøre noget ved
- Koncentrer dig om dig selv, gør dig umage, bliv dygtig og dermed unik
- Gå hjem, når du er færdig. Du kan ikke tage gode beslutninger efter 12-timers arbejde
- Sørg for at give dig selv kærlighed, så du kan fungere bedre som forældre, menneske og chef



SPIRITUALITET I ARBEJDSLIV OG VIRKSOMHEDER

- Du kan ikke gøre noget godt for andre, hvis du ikke gør noget godt for dig selv
- Øv dig i at droppe den dårlige samvittighed, det gør dig fysisk dårlig
- Du bliver nødt til at være egoist, sørg for at fylde dig selv op
- Du skal arbejde, men også have tid til familie, fritidsinteresser og alenetid
- Sørg for at gøre noget godt for dig selv
- Tænk på de helt små ting fx din yndlings te



BIRGITS RÅD TIL AT VÆRE MERE MODIG

- Start i det små ved at stole på din intuition og dermed aha-oplevelser
- Er du utilfreds i en situation, så overvej dine muligheder og fokuser på det positive
- Du skal ændre dig selv først, for så ændrer omverdenen sig også
- Vis dig selv tillid, kærlighed og respekt
- Hav mod til at sige ja til dig selv og nej til nogle andre
- Vær spirituel og stol på, at alting hænger sammen
- Spørg om hjælp og ræk ud

