

A sunset over a field with trees silhouetted against the sky. The sun is low on the horizon, partially obscured by a large tree, casting a warm glow over the scene. The sky is filled with dramatic, golden clouds.

# Transformation og Manifestation

Kom med på en rejse

Helle Brok

# Indholds fortegnelse

<b>Introduktion</b>	<b>01</b>
<b>Transformation og manifestation</b>	<b>03</b>
<b>Lyt til din indre stemme</b>	<b>08</b>
<b>Samskabelse med naturen</b>	<b>14</b>
<b>At handle på intuitive input</b>	<b>17</b>
<b>Hvad gør du herfra?</b>	<b>21</b>

Copyright © 2024 Helle Brok.

Ingen dele af bogen må reproduceres uden tilladelse. Mekanisk, fotografisk eller anden gengivelse er ikke tilladt ifølge dansk lov om ophavsret. Bogen og dele af denne kan videreformidles med tydelig reference.

## INTRODUKTION

### Er du klar til en lille rejse?

Jeg har i denne bog samlet fire inspirerende øvelser, som sammen og hver for sig hjælper dig på vejen mod transformation og manifestation. Samtidigt får du refleksioner og viden omkring disse fire emner:

- Hvad er manifestation og transformation
- Lyt til din indre stemme
- Samskabelse med naturen
- At handle på impulser og input

Jeg er særligt inspireret af Findhorn Foundation, som er et spirituelt fællesskab i Skotland, der har eksisteret siden 1962. Det er et sted uden religiøs doktrin og bestemt religion, men omfavner i stedet alle veje til åndelig vækst og spiritualitet.

Findhorn er for mig indbegrebet og levendegørelse af både transformation og manifestation.

Jeg kom første gang dertil som 22-årig. Jeg har siden da både boet og undervist der i kortere perioder - og ikke mindst kommet tilbage igen og igen for selv at være på et utal af kurser, sideløbende med min professionelle karriere som psykomotorisk terapeut.

Jeg betragter Findhorn som mit spirituelle hjem – og jeg har her haft mange transformerende og magiske oplevelser.

For mig repræsenterer transformation og manifestation en dybdegående rejse ind i sjælens mysterier og kraften bag at gøre drømme til virkelighed.

Transformation kan ændre landskabet af vores væren og skabe plads til vækst. Det er en rejse ind i det ukendte, en selvopdagelsesrejse eller et indre og ydre eventyr, der former os på en måde, vi ikke engang kunne forestille os.

Samtidig er det også en proces om at omsætte tanker og ønsker til håndgribelige resultater, en form for magi, der skaber vores virkelighed.

Min personlige rejse med transformation og manifestation har været en konstant udforskning af, hvem jeg er, og hvad jeg ønsker at skabe i mit liv. Det er en rejse, hvor jeg er blevet mere og mere autentisk – og for mig også en rejse, hvor jeg indimellem har skullet hengive mig til en kraft, som både bor i mig, og som er større end mig. Men mest af alt har det været en sjov, levende og legende rejse. Og den startede i Skotland.

På min rejse har jeg erfaret, at jo mere jeg åbner mig for forandringer, desto mere muliggør jeg manifestation. Det er som at danse med livets energi, lytte til dens rytme og finde nye balancer.

Jeg håber dette materiale byder dig op til en sådan dans....

Af hjertet Helle

## TRANSFORMATION OG MANIFESTATION

*Når vi arbejder med transformation og manifestation skal vi kende vores mål. Denne øvelse giver dig mulighed for at dykke ind i dig selv, og hvor du er i dit liv lige nu. Det kan give dig en fornemmelse af, om der er noget, du gerne vil forandre (stort som småt). Det kan være en lille dagligdagsting som en attitude, en vane eller en følelse. Men det kan også være en større livsforandring. Øvelsen kan hjælpe dig til at få lidt kropslig fornemmelse af det, så du bedre kan "eje" det.*

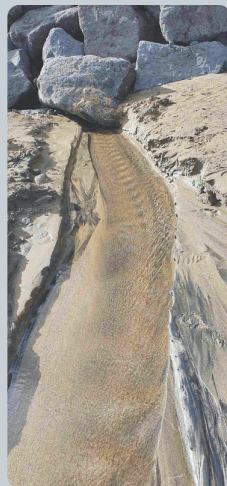
### Øvelse – at formulere dit mål er at give det form

#### Øvelse - del 1

Find 3-4 stykker A4-papir, gerne blanke uden linjer - men alt kan gå, bare du har papir nok. Skriv i 10-15 minutter uden at tænke nærmere, som en slags automatskrift og gerne uden at løfte pennen og lave pause. Læg hovedet lidt til side og skriv løs på de følgende refleksionsspørgsmål. Bare skriv – skriv – skriv....

#### Refleksionsspørgsmål

- Er der noget konkret, du ønsker, er anderledes i dit liv?
- Er der en kvalitet eller evne, du gerne vil have mere af i dit liv?
- Hvordan vil du beskrive dit liv om 6 mdr., når ændringen er sket? Hvad har forandret sig, hvordan er din indre følelse, hvordan mærkes din krop, er der ændringer i dine omgivelser eller det du laver?
- Ved du, hvordan dine omgivelser og din livssituation skal være, for at du kan lave en forandring?



## Øvelse - del 2

Nu tager du dit papir og lader dine øjne glide ned over det og indcirkler de 3-5 vigtigste sætninger/ord. Du skal prøve at gøre det uden at tænke, men mere lade dit intuitive selv vælge.

Tag de 3-5 vigtigste sætninger/ord og skriv dem for sig selv. Kig på dem, mærk på dem – hvordan føles det? Kan de bo i dig? Kan forandringen bo i dig? Føles det virkeligt? Kan du formulere det?

Slut øvelsen af med at formulere den/de forandring(er), du ønsker dig. Vær så konkret og specifik som muligt.

Hvis du ønsker at gå lidt dybere med øvelsen, kan du vælge at sove på det, tage sætningerne med dig, inden du lægger dig til at sove – og dermed give dit sind en mulighed for at arbejde med det, når du hviler.

Hav et stykke papir klar, når du vågner, så du kan skrive ned, hvilken kropslig fornemmelse du har, dine følelser og evt. også hvis du har drømt noget. Herefter ser du på din formulering fra dagen før og du kan evt. reformulere, hvis noget har ændret sig.



## Dansen med universet

Når vi siger, vi ønsker en transformation eller en forvandling, er det ofte fordi, vi ønsker, at vores nuværende verden/liv kommer til at se ud på en anden måde. Denne anden måde... det er reelt at manifestere en ny verden.

Transformation er processen fra det ene til det andet – og manifestation er processen at håndgribeliggøre og på en meget konkret måde få det nye til live og etablere det.

Man kan måske sammenligne med fuglen i ægget; transformationen sker, når fuglen vokser og bliver forandret fra æg til fugl – indtil den bliver så stor, at den ikke længere kan være i sin skal og begynder at slå hul. Manifestationen er det konkrete, man kan se, nemlig fuglen, når den er ude af ægget.

At bevæge sig gennem livet er som at danse en kompleks koreografi af forandringer og skabelse. Hver skridt, hvert vend og drejning, repræsenterer en mulighed for transformation og manifestation i vores personlige rejse.

Transformation er den stille kraft, der omfavner forandringens dybder. Det er som at være en sommerfugl, der bryder ud af sin kokon og oplever verden med nye øjne. Transformation er processen med at opdage vores inderste selv, udfordre vores grænser og omfavne det ukendte. At transformere er at vælge at vokse, selv når det er ubekvemt, og at finde skønhed i selvrefleksionens spejl.

Manifestation er dansen med universets svar på vores indre intentioner. Det er som at male vores drømme på lærredet af virkeligheden.

At manifestere er at forstå kraften i vores tanker, overbevisninger og handlinger.

At manifestere er at sende vores ønsker ud i universet og stole på, at de vil vende tilbage som virkelighedens manifestationer.

Men det kræver mere end blot ønsketænkning; det kræver handling, tro og tålmodighed. At manifestere er at være en medskaber af ens egen skæbne.

Som person står du midt i denne kreative dans mellem transformation og manifestation.

Du transformeres, når du lærer af din fejl, omfavner dine sårbarheder og vokser gennem udfordringer. Samtidig manifesterer du din virkelighed ved at tro på din styrke, visualisere dine mål og handle i overensstemmelse med dem.

Dans med åbenhed og mod, omfavn forandringens skønhed og mal drømmene på himlens lærred.....I denne dans finder vi ikke kun os selv, men skaber også det liv, vi altid har drømt om.





Der skal forskellige elementer til, for at skabe transformation og manifestation. Her er fire centrale:

### **Energi**

Manifestation er påvirket af den mængde energi, vi lægger ind i det. Det handler både om vores fysiske energi, men også vores følelser, mentale og spirituelle energi. Manifestation er mere som et maraton end et 100 meter løb. Vi bliver nemt distraheret fra vores mål med tanker, følelser, input, overspringshandlinger – og jo mere vi kan holde energien fokuseret på vores manifestation, jo større er sandsynligheden for at det reelt sker.

### **Form**

Vi skal give vores manifestation form. Vores manifestation skal have et udtryk, det skal beskrives og konkretiseres. På den måde vil der være en forbindelse mellem vores indre længsel og den ydre verden. Det vil skabe en kanal, hvori der kan være respons til os fra verden og omvendt. Formen kan være mange ting; billeder, sansninger, ord eller andre udtryk.



## Omgivelser

Vi er nødt til at være i de rette omgivelser, som kan nære og støtte manifestationen – ellers vil den ikke ske. Vi kan sende vores energi, tanker, ønsker ud i verden, men hvis ikke den verden vi er i, er i stand til at støtte os vil det ikke ske.

Det er derfor, at et kursus eller et frirum fra det vi normalt er i, kan være nærende til at skabe noget nyt, fordi omgivelserne er støttende og taler ind i den nye virkelighed. Det kan sammenlignes med, at er man i en ørken og vil manifestere vand, så vil intet ske.

## Et forankringspunkt

Manifestation er det håndgribelige udtryk af forbindelsen mellem dig og omverdenen. Dine ønsker skal være klare og kunne udtrykkes, men hvis ikke de er forankret i dig og udtrykket er forståeligt, vil der ikke være en forbindelse mellem dig og omverdenen.

Det er ligesom en bro over en kløft. Det er ikke nok, der er en bro. Broen skal være forankret i begge sider. Hvis ikke verden kan "finde dig", så den kan forankre sig i dit liv, så vil kløften ikke have en bro. Og så vil der ikke ske transformation og manifestation.

## Inspiration

Jeg er personligt meget inspireret af David Spangler i forhold til manifestation og transformation. Du kan læse mere i disse bøger af ham; "The Laws of Manifestation" og "Everyday Miracles"

## LYT TIL DIN INDRE STEMME

*At lytte til din indre stemme er en praksis, der knyttes til personlig vækst, åndelighed og selvopdagelse. Den indre stemme repræsenterer den dybeste kilde til visdom, intuition og vejledning, der findes i hver enkelt af os. Mange mennesker oplever øjeblikke, hvor de føler en indre vished eller vejledning, selvom det kan være subtilt eller stille. Den "indre stemme" kan opleves på mange måder; som en stemme eller ord der former sig i dig, som billeder for dit indre blik, som forestilling, som kropslige fornemmelser eller som et aftryk af noget nærværende, hvor du føler dig forbundet med helhed og dermed ved at føles rigtigt. At lytte til den indre stemme kræver ofte en bevidst indsats for at stilne den ydre støj og distraktioner, der omgiver os.*

### **Øvelse – Din indre stemme som et forankringspunkt for forandring**

Denne øvelse er en meditation, som handler om at være i stilhed og lytte til din indre stemme. Den varer 16 minutter i alt. Formålet er at tage dine sætninger fra tema 1 med indenfor – for at se, hvordan de kan forankre sig i dig. Lytte til din fornemmelse af dem, eje dem – og måske endda få lidt mere klarhed over hvad de betyder for dig på flere plan.



### **Først skal du forberede dig:**

Du skal finde et sted, hvor du kan sidde uforstyrret, og hvor du kan lytte til meditationen. Dvs. du skal have en pc eller telefon klar, hvor du kan høre lyden.

Du skal sørge for at have noget papir ved siden af dig. Du kan også vælge at have nogle farver, som du kan bruge efter meditationen. Har du ingen farver, eller ønsker du ikke at bruge farver, så tag en pen med, som du kan skrive noter med. Derudover skal du have dine ord/sætninger fra sidste øvelse med. Du kan have dem liggende ved siden af dig.

**Lyt til meditationen: [klik her](#)**

### **Efter meditationen**

Her skriver du noter ned, ud fra de spørgsmål og refleksioner, som var under meditationen - og du formulerer et mål.



## Forbindelsen til vores dybere selv

Når vi lytter til vores indre stemme, åbner vi for muligheden for at forstå vores egne behov, værdier og formål dybere. Og forhåbentligt kan vi træffe beslutninger, der er mere i overensstemmelse med vores autentiske selv og vejlede os selv på vores livsrejse.

Hvad er vigtigt, når vi skal lytte til vores indre stemme? Der er mange veje og måder, og her er nogle forslag til, hvad der kan hjælpe dig:

- Skab stilhed og ro: Find et sted, hvor du kan være uforstyrret og skab et miljø uden for meget støj.
- Praksis med meditation: Meditation kan være en effektiv måde at træne dig selv i at være opmærksom på øjeblikket. Ved at bringe opmærksomhed til din vejrtrækning eller en bestemt tanke, kan du blive mere opmærksom på dine indre processer.
- Lyt til din krop: Kroppen kan være en kilde til visdom. Vær opmærksom på fysiske fornemmelser, mærk efter glæde og begejstring – eller evt. spændinger og andre signaler, som kan give dig indsigt.
- Praksis med visualisering: Nogle mennesker ser billeder, og du kan forestille dig at træde tilbage fra situationer og betragte dem fra en anden vinkel. Dette kan give dig klarhed.

- Vær åben over for intuition: Tillad dig selv at stole på din indre følelse af vished eller intuition. Dette kan være en guide i beslutningstagning.
- Journalisering/dagbogsskrivning: At skrive dine tanker og følelser ned kan hjælpe dig med at bringe dem til overfladen. Du kan også tegne efter en meditation.

Når vi arbejder med transformation og manifestation, skal vi have både form og forankringspunkt.

Formen handler om at kunne give det nye, som vi ønsker et udtryk – og forankringspunktet handler om, at vi på en måde ejer det, og at det bor i os.

Ikke blot som et ønske, men som en transformation, mening og retning, der er forankret både i vores mentale og fysiske verden – men også forankret i vores sjæl og vores forbindelse til spirit/ånd.



At lytte til vores indre stemme kan styrke denne forbindelse og være med til at sætte retning. Den indre stemme er ikke noget fjært og mystisk. Men vores forbindelse til vores dybere selv – ligesom den kan være ganske lavpraktisk og guidende for vores næste skridt.

Jeg holder personligt meget af teknikken om at lytte til den indre stemme. Fordi det er enkelt og ikke kræver andet end at være stille, lytte og mærke de indre sanser. Udfordringen er selvfølgelig den meget støj, der kan være i dagligdagen og tankerne, men det er stadig enkelt; sæt dig, skab ro omkring dig, vær stille, lyt og mærk efter. Igen og igen.

Det er dog også min erfaring at meditation og udvidelsen af det indre rum kan opnås både i stilhed, og når der er indre mental støj. Hvis der er støj, er det afgørende, om du er i stand til at iagttage din "sindssnak" med venlighed. Medfølelse og ro. Hvis du kan træde tilbage og betragte din snak, så har din bevidsthed udvidet sig; og udvidelse af bevidsthed er et af de vidunderlige resultater af meditation.

## Inspiration

Video;

Hør dette skønne, humoristiske og nærværende klip fra et foredrag, hvor Eileen Caddy (Findhorn Foundation) fortæller om første gang, hun hørte denne indre stemme, som var meget tydelig og klar for hende

<https://www.youtube.com/watch?v=NprYOry3bRw>.

Samt dette om at lære at være stille;

<https://www.youtube.com/watch?v=st6z7XoTayw>

## SAMSKABELSE MED NATUREN

*I dag er der mange praksisser, som handler om at bruge naturen, at finde ro i naturen, at finde hjem til sig selv i naturen. Der er også en del forskning omkring, hvordan naturen kan forbedre vores fysiske, mentale og følelsesmæssige sundhed. Naturen kan være et pauserum, hvor vi har ro omkring os til at mærke, hvad vi virkelig vil. Naturen kan vi lytte til og få inspiration fra. Der er også kulturer og spirituelle traditioner rundt om i verden, hvor der er en lang historie med at tilskrive åndelige egenskaber til naturen. For eksempel er der i visse former for animisme, shamanisme og indfødte trossystemer forestillinger om, at naturen er befolket af spirits eller naturvæsener.*

### **Øvelse – naturen som et nærende rum, der omgiver dig**

Denne øvelse har flere dele. Du skal sætte ca. 30-40 minutter af til den + den tid det tager dig at komme ud i naturen. Den bygger på pointen om, at hvis vi er i de rette omgivelser, er det nemmere at transformere og manifestere, og i øvelsen vil du skulle bruge naturen og skabe kontakt til den.

#### **Forberedelse**

Du tager ud i naturen. Det kan være din have eller længere væk i en skov eller ved havet. Du skal medbringe den sætning/note du har fra da du lyttede til din indre stemme.

#### **Gå rundt i naturen og find et sted og et naturelement**

Find et naturelement, der fanger din opmærksomhed. Undlad at bruge et dyr, da de bevæger sig hurtigt. Du kan bruge en sten, bæk, sø, blomst, træ osv. Prøv ikke at planlægge hvilket naturelement, du vil vælge. Tillad dig selv at blive trukket ind af naturen. Lad noget vælge dig. Følg en følelse af overensstemmelse og samklang - et "JA" til livet, selvom det måske ikke giver mening i dit sind.



## Kommunikation med et naturelement

- Når du har valgt dit naturelement, skal du sidde ved siden af det og tage det ind. Se meget nøje på det, observer det og beskriv det så objektivt og konkret som muligt. Brug 5 minutter på at se på det objektivt.
- Nu husker du dig selv på det mål, som du har og bruger 5 minutter på at give dig plads til at mærke og overveje, hvilken tvivl du har i dig i forhold til at nå det. Dine bekymringer, dine usikkerheder, dine dilemmaer eller måske uklarheder.
- Vend nu igen opmærksomheden på naturelementet. Du tuner ind på det, indstiller din opmærksomhed på det, fornemmer hvilken energi, du er sammen med. Brug lidt tid på at skabe denne kontakt.
- Herefter taler du med dit naturelement (du kan gøre dette højt eller i dit hoved). Fortæl det dit navn. Bed det om vejledning om dine spørgsmål, din usikkerhed, dine tvivl. Det kan føles underligt at tale med et naturelement, men folk har gjort dette i årtusinder.
- I de næste 15 minutter skal du prøve at fjerne mistro til, at et naturelement kan kommunikere med dig. Lyt til de svar, som du får. Du kan evt. skrive dem ned – og så skal du skrive ud fra dit naturelements perspektiv. Rediger ikke; filtrer ikke.
- Du slutter af med at sige tak til dit naturelement – det væsen du har været sammen med.

## Naturen som guide

Alt har en bagvedliggende energi, som vi kan udveksle med, og som vi kan blive klogere sammen med. Denne usynlige verden – the unseen world eller the subtle world – er der mennesker, som kan se og have kontakt med på et meget virkeligt plan.

For mig er det mere en fornemmelse af energi, som jeg oplever kan støtte mig, som jeg oplever arbejder for – og med mig. Det er med til at give inspiration og en oplevelse af fællesskab, og at noget hjælper mig, når jeg er i forandringer.

Når vi arbejder med transformation og manifestation kan vi lade os inspirere af denne unseen-world. Vi kan modtage information, og vi kan udveksle information. Nogle lader sig direkte guide. Du kan tune ind til nature spirits, engle – eller devas, som nogle kalder disse energier. Vi kan udveksle og samarbejde med naturen og dermed både vækste selv - lige som naturen også kan vækste.

Det handler om at tune ind på den rette frekvens.

### Inspiration

Nogle af de mennesker, jeg har været inspireret af i forhold til samskabelse med naturen er Dorothy Maclean og David Spangler.

Video;

Dorothy Maclean; tuning in to nature spirits for the first time (4:46)

<https://www.youtube.com/watch?v=ZSQH7TzZkIY>

Co-Creative Spirituality: David Spangler & Overview of the Subtle Worlds (31.40) <https://www.youtube.com/watch?v=zrMawWZr-AU>

## AT HANDLE PÅ INTUITIVE INPUT - ENERGI

*Når vi har sat retning på vores ønsker, er det næste skridt at handle på de input, vi modtager, at reagere på det, vi får præsenteret. Der er intet af det, vi rækker ud efter, som "kommer af sig selv" – vi må sige ja til det og nogle gange kommer det ad veje, vi ikke selv havde tænkt, lige som det også kan tage en anden tid, end vi havde tænkt. At handle er en måde at bringe kærlighed i verden på, en måde at bringe din manifestationskraft i spil.*

### Øvelse – at handle på intuitive input

Denne øvelse er på en måde meget enkel, men samtidig er den måske udfordrende for dig at gennemføre - især hvis du er uvant med at handle på din intuition.

De næste tre dage skal du øve dig i at reagere på dine spontane tanker og input.

Du skal starte din morgen med at se dit mål for dig, have det i din bevidsthed og se, at det til overflod opfyldes, sige tak for at "det allerede er sket". Herefter kan du meditere på det i fem minutter. Du bruger teknikken fra tidligere; være stille og lytte indad – uden forventning om noget bestemt.

Du slutter meditationen af med at strække kroppen, "klappe din krop", særligt ben og fødder, så du kan mærke din afgrænsning. Rejser dig op og mærker, at du er groundet.



I løbet af dagen skal du holde øje med de øjeblikke, hvor du får spontane indfald. Og du skal handle på det. Får du en tanke, så forfølg den.

Det er først, når vi handler, at der begynder at ske noget – og det er først, når vi handler anderledes, at der sker noget nyt. Hver gang du øver dig på at reagere på dine input, så sig tak for inspirationen.

Vi har aldrig sikkerhed for, hvad der sker, når vi handler – men jeg ved, at hvis ikke vi handler, så ændrer intet sig...

Og det er en dans – en dans at lytte efter, tune ind, prøve af – og se, hvordan vi manifesterer det liv, vi ønsker os.

#### Øvelse



## Inspireret handling

Når vi handler på vores intuitive input – skal vi sige tak for det, vi modtager - i tillid til at vi modtager i overflod. At handle på vores intuitive input grunder vores mål og dermed begynder vi at gøre dem virkelige – hvilket er vores måde at manifestere på. Dette er måden at sætte energi bag vores ønsker.

At være taknemmelig åbner hjertet og er en form for arbejde med afsæt i kærlighed, at være i verden med kærlighed. Når vi udtrykker taknemmelighed, åbnes der døre til at give mere.

I bund og grund involverer manifestation at have en bevidsthed om overflod, ikke om mangel, og på den måde trækker du alt det til dig selv, du reelt har brug for.

Det, der manifesteres, skal være for helhedens bedste og ikke kun for selvet eller dit ego.



Handling på intuition er ikke altid let; det kan kræve mod og tålmodighed. Det indebærer også at acceptere, at resultaterne måske ikke altid er forudsigelige eller de kan komme i en form, vi ikke helt havde tænkt os.

Men stoler vi på denne form for indre vejledning og handler på impulser – samtidigt med, at vi har vores mål med os, så åbner vi døren til muligheder, der måske ikke er synlige ved første øjekast.

På den måde er vi åbne over for det uudforskede og har tillid til, at vores indre vejledning leder os mod vækst og udvikling.

Handling på vores intuition er ofte det første skridt på vores rejse.

## Ovelse

### Inspiration

Et menneske, jeg har været inspireret i forhold til at handle på inspirationer er Peter Caddy. Lyt til uddrag af foredrag om "Laws of Manifestation"

Acting on Your Inspiration (3:36)

<https://www.youtube.com/watch?v=xNr2L0DMjmo>

Stories of Manifestation (3:37) [https://www.youtube.com/watch?v=vCc6dka\\_2SA&t=15s](https://www.youtube.com/watch?v=vCc6dka_2SA&t=15s)

Trust the Universal Plan (3:22) <https://www.youtube.com/watch?v=X4Z0xjzV3m8>

## HVAD GØR DU HERFRA ?

Jeg håber, at du har haft en rejse, som har gjort dig lidt klogere på manifestation og transformation – og måske sat nogle spor for nye retninger i dit. Fandt du det svært? – Fandt du det let? - Og har du lyst til at fordybe dig endnu mere?

Denne måde at tilgå transformation og manifestation arbejder jeg med i både mine kurser og forløb. Jeg arbejder i dybden med transformation i form af spillet "The Transformation Game".

Dette er et spil, som er udviklet på Findhorn Foundation af Joy Drake og Kathy Tyler. Det er skabt med det formål at give deltagerne en oplevelse af forandring og transformation - og en oplevelse af Findhorn Foundation. Det kaldes også "Livets spil" – eller "Spillet, der kan ændre dit liv".

Jeg er en af de få i Danmark der er uddannet til at facilitere spillet. Jeg har lavet et forløb, hvor du både får sat retning, arbejder i dybden med dit mål, spiller transformationsspillet – og får indsigt og viden, som gør, at du for alvor kan starte din transformation – og manifestationen af dine drømme.



**Har du lyst til at fordybe dig mere, så er her 3 muligheder;**

Du kan læse mere på min hjemmeside [www.transformlab.dk](http://www.transformlab.dk)

Du er velkommen til at deltage i min gratis sharing- og meditationsgruppe, som bygger på principperne bag Findhorn Foundation. Du får link til dette gennem mit nyhedsbrev

Du kan følge mig - [Se her og følg mig på Facebook](#)

