

# Full moon worksheet



Fullmånen handlar om att reflektera och släppa, inom såväl stort som smått. Lyssna inåt och tänk på vad du vill och behöver släppa taget om. Fullmånen handlar om förlåtelse och att vara tacksam.

01

## Rensa

Skriv ner allt som gjort dig sårad, arg, besviken eller du är klart med samt varför. Gammalt eller nytt. Elda upp.

02

## Känna

Hur känns det i kroppen när du rensat genom att släppa eller förlåta?

03

## Tacksamhet

Vad är du tacksam för som finns i ditt liv i dag? Uttala det gärna högt.

04

## Universum

Avsluta med "För mitt och alla inblandades högsta bästa".