



Intuition- ÖVNINGAR



kreativiteten / utvecklingen /
inspirationen
www.heartshine.se



the door to 
HeartShine

Intuitionz-

ÖVNINGAR

kreativiteten / utvecklingen /
inspirationen
www.heartshine.se

Make your soul smile. Make your heart shine. Utveckla din intuition.

FRUKT

Är ni två kan ni leka "fruktleken". Sätt er tillsammans och slappna av lite. Den ena personen börjar genom att tänka på en frukt intensivt och ger signal att hon/han har satt i gång. Den andre tonar in och låter en förnimmelse komma till sig vilken frukt det kan vara och berättar det. Sedan fokuserar personen på en ny frukt och fortsätter tills man gjort det ett tiotal gånger. Skriv ner hur många rätt det blir och byt sedan så att båda får öva.

FÅ SVAR PÅ EN FRÅGA

Var och en skriver en fråga på ett papper och viker så frågan inte syns. Personen bredvid får pappret och försöker känna in svar på frågan. Skriver det och skickar vidare osv. När man har gått varvet runt får personen som skrev frågan läsa svaren och återkoppla.

FÄRGER

Ha olika färgade föremål (t ex pennor, tygbitar eller papper) i en skål el dyl. Blunda och ta ett föremål utan att titta. Försök att känna in vilken färg det är eftersom olika färger har olika vibrationer.

TICKET READING

[Klicka på texten och ta del av Jai Thornells övning.](#)

