



Energi- GRUPPEN

därför / träffarna / inspirationen
www.heartshine.se

the door to 
HeartShine

Make your soul smile. Make your heart shine. Starta en energigrupp.

D Ä R F Ö R

Att få dela upplevelser och insikter med andra gör det extra energifullt. En energigrupp är enkel att ingå i och är dessutom gratis eller i alla fall prisvärd. Upplägget bygger på att bilda en grupp med ca 5-8 personer som träffas regelbundet, kanske två timmar en gång per månad. Fokus på mötena är allt som bidrar till balans för kropp, sinne och själ. Det är er mötesplats för olika själsliga, hälsosamma, spirituella och självutvecklande inspirationskällor. Den gemensamma grundtanken är att alla är nyfikna, ödmjuka och intresserade av att ta del av andras tankar och erfarenheter samt dela med sig av sina egna. Att bo i närheten av varandra underlättar så ni kan turas om att stå för lokal hemma hos varandra. Träffens värdinna/värd kan även bjuda på något enklare som te och frukt samt bestämma kvällens meditation.

F Ö R S T A T R Ä F F E N

Under första träffen behöver ni planera vilka fokusområden som ni ska ha på de nästkommande mötena. Ska ni boka in en extern person är det extra viktigt men även om det t ex är en podd som ni ska lyssna på inför träffen. Bestäm även hur alla ska komma till tals och få ungefär lika mycket taltid. Starta en sluten FB-grupp så kan värden/värdinnan kan kalla till träffarna och påminna om ev förberedelse. Kanske kan ni dela andra intressanta saker mellan träffarna.

I N S P I R A T I O N E N

Sök på heartshine.se för att hitta intressanta ämnen
Bjud in en utomstående för att ha seans eller göra kimchi
Besök en schaman ute i naturen
Gå en örtavandring
Måla intuitiva tavlor
Googla hur man gör och använd slagruta med galgar
Köp kristaller och lär er känna in deras olika energier

T R Ä F F A R N A

- Inled med en kort meditation för att släppa bruset utanför och för att gruppen ska komma i samma energibalans.
- Fokusera på dagens ämne/gäst/aktivitet.
- Ha en reflektionsrunda.
- Avsluta med att en i taget drar ett ängla- eller tarotkort.
- Känn hur du har fått påfyllning av energi och HeartShine!

