

# Hlustaðu á innsæið þitt

Þetta verkfæri hjálpar þér að fara frá því veraldlega og inn í það hvar þú ert tilfinningalega.

## Verkfæri:

- Sestu til hliðar á rólegum tíma til að skrifa bréf sem enginn mun lesa, en það mun hjálpa þér að tengjast þinni hjartavisku og innri skilaboð.
  - Skrifa efst á blaðið spurninguna sem þú vilt fá svar við, eins og "Hvað finnst mér raunverulegaum Jón?" eða "Hvernig líður mér með starfið mitt"
  - Skrifaðu niður allt það sem þú vildir að þú gætir sagt og allt þú vildi að þú gætir hafa sagt - í grundvallaratriðum þarftu að ná þessu öllu út.
  - Nota allar minningar - jákvæðar og neikvæðar – sem þú mannst.
  - Reyndu ekki að greina það sem þú ert að skrifa - láttu þetta bara streyma frá hjartanu. Skrifa án þess að dæma – skrifaðu allt sem kemur upp í hugann - við munum greina það síðar .
- Þegar þú hefur lokið þessu, láttu það liggja í nokkrar klukkustundir áður en þú lest það og best væri að sofa á því.
- Þegar þú lest yfir það sem þú skrifaðir, litaðu eða undirstrikaðu allt sem er áhugavert, óvenjuleg eða áriðandi.
- Þetta eru skilaboð og speki sem hjarta þitt er að koma með í gegnum þig. Hugsaðu um hver þessi skilaboð eru og hvaða visku hjarta þitt er sýna að þér.
- Þegar tíminn er réttur, spurðu sjálfa/n þig hvað þú vilt gera við þetta bréf? Setja það í öruggan geymslukassa, setja það í flösku og henda því í sjónum, brenna það, jarða það eða jafnvel senda það eithvað.