

Spiraalipolun yksinkertaiset ohjeet

Tuli

Vietä päivittäin hetki kynttilän, nuotion tai takkatulen ääressä. Katsele tulta ja anna säteilevän valon puhdistaa sisimpääsi. Sytytä tuli aina rakkaudella ja aikomuksella puhdistaa itseäsi, läheisiäsi ja kotiasi.

Tuuli

Kulkiessasi ulkona hengitä raikasta ilmaa päivä päivältä syvemmin. Tunne miten olet elossa ja miten hengitys on luonnollista ja turvallista. Hengitä tänään syvemmin kuin eilen.

Kirjoittaminen

Kirjoita muistiin ajatuksia ja tunteita. Kirjoita myös hauskoista sattumuksista ja huomaa pienet merkit, joita sisimpäsi sinun polullesi asettaa iloksesi. Löydä leikkimieli ja taianomaisuus päivissäsi.

Hyvien ajatusten voimaverkko

Me voimme yhdessä auttaa toisiamme ajatusten voimalla luomalla yhteisen voimaverkon. Pidämme kaikki yhdessä yllä tuota voimaverkkoa lähettämällä päivittäin spiraalipolun kulkijoille voimaa ja hyviä rakastavia ajatuksia. Olethan myös itse valmiina vastaanottamaan avun ja voiman, joka on tulossa luoksesi.

Voimaverkon viestintä on sanatonta ja näkymätöntä, mutta sen voi tuntea sydämellään. Jos tunteukset saavat kyyneleet virtaamaan poskillesi niin muista, että niiden vaikutus on aina eheyttävä ja puhdistava. Näiden voimaverkkoyhdistymisten ajankohta ja kesto on vapaa. Valitse päivittäin sopiva rauhaisa häiriötön ajankohta.

Hyvien ajatusten voimaverkko on valmiina olemassa, sillä voimakurssin spiraalipolkuja on kuljettu syksystä 2012 lähtien. Hyvien ajatusten voimaverkossa ovat mukana kaikki spiraalipolun kulkeneet, kaikki siinä nyt kulkevat ja kaikki, jotka tulevaisuudessa kulkevat polkua. Kiitos hyvistä ajatuksistasi.

Tämä ohje on pieni osa Spiraalipolun voimakurssia. Jos tahdot kulkea syvällisemmän spiraalipolun, tule mukaan Runotalon Spiraalipolun voimakurssille 4 viikon taianomaiselle ja syvälliselle itsetutkiskelun matkalle, jolla energisoidut löytämään opastusta, ratkaisuja ja selkeyttä oman sisimpäsi viisaudesta.

Spiraalipolun terveisin

Sari

[Spiraalipolun kurssin tiedot löydät Runotalosta >>](#)