

A surreal, ethereal landscape. In the center, a woman with her hair in a bun stands on a small, mossy island in a river. She is surrounded by a brilliant, golden light that radiates outwards, creating a halo effect. The background features a large, full moon in a dark, starry sky, with a bright light source behind her. The landscape is lush with greenery, trees, and flowers. Two waterfalls flow from the island into the river. The overall atmosphere is magical and divine.

FRA WELTSCHMERZ TIL DIVINE DESIGN

Divinima-Reset Arbeidsbok 0

Designet av Ann-Peggy Hjerpe Divine

Innhold

- 5* RESSURSER, VIDEOER, LYDFILER, PDF, MM
- 7* **FRA WELTSCHMERZ TIL DIVINE DESIGN**
- 11* DELT AVTALE OG FORPLIKTELSE
- 19* LYDFIL 1; Å KJENNE VERDEN - REISE I WELTSCHMERZ
- 25* EVENTYRET OM SKYGGEFUGLEN OG HJERTELYSET
- 37* LYDFIL 2; REGULERING AV NERVESYSTEMET I STRESS
- 45* KROPPEN SOM SPEIL FOR PROGRAMMERING
- 60* LYDFIL 3; NÅR FØLELSENE BLIR FOR MYE
- 68* **TRYGGHETSKORTET - DIN INDRE REGULERING**
- 70* **VIBRASJONSKARTET - OVERISKT OVER FØLELSER**
- 84* NÅR KROPPEN HVISKE - HISTORIEN OM LENA
- 90* LYDFIL 4; Å LANDE I KROPPEN - SELV NÅR ALT STORMER
- 97* LYDFIL 5; DØ FOR Å BLI FØDT PÅ NY - TRANSFORMASJON
- 104* **EN NY FORSTÅELSE - DØD ER IKKE SLUTTEN**
- 111* LYDFIL 6; MITT DIVINE DESIGN VENTER PÅ MEG
- 117* TÅRNETS VOKTER OG DØREN TIL LIVET
- 122* HVA ER SEREMONI OG HVORFOR ER DET SÅ VIKTIG
- 126* **DIN INDRE ALLIANSE - EN MYK FORPLIKTELSE**
- 130* OPPSUMMERING MODUL 0

VELKOMMEN til din RESET

GRATULERER!

**Du har nå åpnet en dør. En dør til å lytte litt dypere. Til deg selv.
Til kroppen din. Til verden du sanser.**

**Ved å gjennomføre denne modulen, har du tatt et viktig valg:
Et valg om å gi plass til det du kjenner. Et valg om å være ærlig
med deg selv, midt i det som kanskje er kaotisk, tungt eller
uklart. Og det valget – det bærer kraft.**

**Dette er ikke et prestasjonskurs. Det er ikke en forventning.
Dette er en åpen invitasjon. En pause fra alt du har båret alene.
Et rom hvor du kan begynne å forstå hvorfor du kjenner som du
gjør – og hvorfor det faktisk betyr at noe i deg er våkent og
levende.**

**Her handler det ikke om å “få det til”. Det handler om å komme
hjem – lag for lag. Å gi deg selv tillatelse til å føle, undre deg, og
puste litt dypere.**



Arbeidsboken og Detox-heftet — dine trygge følgesvenner

I denne arbeidsboken vil du få støtte til å reflektere, skrive og utforske det du kjenner – i ditt tempo.

I tillegg har du fått tilgang til DETOX-heftet, som både støtter denne modulen og de videre stegene, hvis du velger å gå videre i Divinima-Reset.

Begge disse bøkene kan du bruke fritt, som nære hjelpere på reisen tilbake til deg selv.

Weltschmerz (tysk): **“Verdenssorg”** – et eksistensielt ubehag eller melankoli over verdens tilstand, og en dyp lengsel etter en mer hel og ekte virkelighet.

“Weltschmerz er ikke svakhet. Det er smerten ved å huske hvordan verden kunne vært.”

-Ukjent





Modul 0

FRA WELTSCHMERZ TIL DIVINE DESIGN

I Modul 0 finner du følgende ressurser, videoer og meditasjoner-lydfiler

- VELKOMST-video; <https://www.youtube.com/watch?v=OFmfJtvz7xs>
- Divinima-Reset Arbeidsbok 0, denne pdf-bok.
- Detox av Kroppen/Kroppen som økosystem-Arbeidsbok (pdf)
- Fra Weltschmerz til Divine design, s.7
- Delt avtale og forpliktelse, s.11
- Intensjon for din arbeidsbok, s.12
- Hva er weltschmerz, egentlig, s.14
- Kraften i guidede meditasjons-lydfiler, s.18
- Guidet Lydfil 1; Å kjenne verden - En reise inn i weltschmerz og kroppens visdom , s.19
- Refleksjonsspørsmål til Lydfil 1, s.20
- Eventyret om Skyggefuglen og hjertelyset - En reise fra mørke til lys s.25
- Refleksjonsspørsmål til Skyggefuglen og hjertelyset, s.29
- Guidet Lydfil 2; Regulering av nervesystem i akutt stress, s.37
- Refleksjonsspørsmål til Lydfil 2, s.38
- Kroppen som speil for programmering - Hvordan kroppen bærer ubevisste tanker, s. 45
- Refleksjonsspørsmål til Kroppens visdom og din indre sannhet, s.48
- Fra kroppens visdom - til følelsenes storm , s.59
- Guidet Lydfil 3; Når følelsene blir for mye - regulering og trygghetsprinsipper, s.60



Modul 0

FRA WELTSCHMERZ TIL DIVINE DESIGN

I Modul 0 finner du følgende ressurser, videoer og meditasjoner-lydfiler

- Refleksjonsspørsmål til Lydfil 3, s.61
- Trygghetskort - Din indre Regulering i Hverdagen, s.68
- Vibrasjonskartet - En visuell oversikt over følelsenes vibrasjon, s.70
- Refleksjonsspørsmål - Å forstå følelsenes vibrasjon, s.73
- Daglig praksis - Følelse, Frekvens og Forflytning, s.81
- Refleksjonsspørsmål til Daglig praksis, s.83
- Når Kroppen Hviske - Historien om Lena, s.84
- Refleksjonsspørsmål til historien om Lena, s.85
- Guidet Lydfil 4; Å lande i Kroppen - selv når alt stormer, s.90
- Refleksjonsspørsmål til Lydfil 4, s.91
- Guidet Lydfil 5; Dø for å bli født på ny, indre transformasjon s.97
- Refleksjonsspørsmål til Lydfil 5, s.98
- En ny Forståelse; Død er ikke slutten - Død er en overgang, s.104
- Hva vil dø i deg - og hva vil fødes, s.105
- Dype integrerings-oppgaver med å dø for å bli født på. ny, s.108
- Guidet Lydfil 6; Mitt Divine Design venter på meg, s.111
- Refleksjonsspørsmål til Mitt Divine Design venter på meg, s.112
- Tårnets Vokter og Døren til Livet, s.117
- Refleksjonsspørsmål til Tårnets Vokter og Døren til Livet, s.118
- Hva er seremoni og hvorfor er det så viktig for sjelen?, s.122
- Forpliktelse - Din energi i Bevegelse, s.125
- Din indre allianse - En myk forpliktelse, s.126
- En hilsen og invitasjon til deg, s.127-129
- Oppsummering Modul 0, s.130



Modul 0

FRA WELTSCHMERZ TIL DIVINE DESIGN

Fra Weltschmerz til Divine Design

- En ny begynnelse for deg som bærer verdenssorgen i kroppen og lengter etter en ny vei.

Dette er starten på noe nytt. Et rom for deg som kjenner deg sliten av å bære for mye. For deg som føler verden dypere enn andre. For deg som ikke bare har egne sår – men bærer kollektivt, generasjonelt, og spiritielt.

Det finnes en smerte som ikke alltid har et navn. En uro som ikke alltid passer inn i en diagnose. En sorg som ikke bare er din, men verdens. Dette kalles weltschmerz – verdenssorg.

Det er følelsen av å være våken i en verden som har sovet. Av å kjenne urettferdigheten i strukturer som er bygd på kontroll, ikke kjærlighet. Å ande det hellige med livet – men ikke finne det igjen i systemene vi lever i. Du sanser noe dypere. Og derfor gjør det vondt.

Weltschmerz oppstår når man kjenner på avstanden mellom hvordan verden er og slik den kunne vært. Det er en sorg mange unge og sensitive mennesker bærer i dag. En stille, men gjennomgripende smerte - for jorden, for menneskene, og for tapet av det hellige.



Modul 0

FRA WELTSCHMERZ TIL DIVINE DESIGN

Fra Weltschmerz til Divine Design

Denne modulen er for deg som...

- føler deg mentalt eller emosjonelt overbelastet
- er sensitiv og lett overstimulert av verden rundt deg
- har slitt med angst, nedstemthet, overtenkning eller følelseskaos
 - kjenner på tap av retning, mening eller identitet
 - føler deg fanget i gamle mønstre og strukturer
 - kjenner på kroppslige symptomer uten klare svar
- har en lengsel etter noe mer – etter frihet, ro og sjel

Du er ikke alene. Du er ikke “for mye”. Du er en som kjenner. Og i en verden som har glemt hvordan man kjenner, er det du bærer et kall – ikke en feil.

En ny vei inn i deg selv

Denne modulen er ikke en quick-fix. Det er en port. Et hellig mellomrom. Et sted der det gamle kan dø – ikke du, men det du har båret som ikke er deg. Slik at du kan begynne å huske hvem du egentlig er – bakenfor diagnoser, smerte og tilpasning. Dette er overgangen: fra weltschmerz – verdenssorg og sjelelig uro – til Divine Design – din opprinnelige rytme og unike sjelsfrekvens.



Modul 0

FRA WELTSCHMERZ TIL DIVINE DESIGN

Fra Weltschmerz til Divine Design

Hva du får i denne modulen:

- Lydfiler og meditasjoner for å lande trygt i kroppen
- Historier, refleksjoner og helhetlige perspektiver på mentale utfordringer
- En introduksjon til Vibrasjonskartet – og hvordan følelser er energi
 - Spørsmål og skriveoppgaver for å åpne nye innsikter
 - En energetisk og kroppslig vei inn i egen bevissthet
 - En seremoniell åpning til deg og din neste livsfase
 - Et varmt rom – ikke for å fikse deg, men for å romme deg
- En innvielse til en dypere forståelse av hvordan du fungerer, og hvem du er.

Fra overlevelse til levende nærvær

Mange av oss har blitt opplært til å overleve. Til å tilpasse oss, prestere, være flinke, sterke, nøytrale. Men kroppen bærer sannheten. Og når vi lytter til den – virkelig lytter – så finner vi ikke bare sår, vi finner også nøkler.

Nøkler til visdom. Til kraft. Til kontakt. Dette er ikke et medisinsk kurs. Det er ikke terapi. Det er en spirituell og energetisk vei hjem til din iboende intelligens – en vei som starter med å ære smerten, ikke skamme den.



Modul 0

FRA WELTSCHMERZ TIL DIVINE DESIGN

Fra Weltschmerz til Divine Design

En invitasjon fra Ann-Peggy & Tim Bergling

Divinima-Reset er Ann-Peggys hjerteprojekt – og modul 0 er siste modulen som er gjort i et samarbeid. Fra mai 2025 har Ann-Peggy gått inn i et sterkt samvirke med Tim Bergling (Avicii), som fra den andre siden har bedt om å være en kanal for lys, forståelse og håp – for alle som bærer verdenssorgen, og for en ny generasjon som trenger nye svar. Modul 0 er vårt felles bidrag. Et rom for deg som kjenner at det er på tide. Å lytte. Å føle. Å leve.

Denne modulen er ikke et kurs i vanlig forstand. Det er en åpning. Et mellomrom. En bro. Fra sorg til mening. Fra overlevelse til skaperkraft. Fra verdens tyngde – til ditt unike Divine Design. Det du har kjent på, er ikke et tegn på at du er svak. Det er et tegn på at du er levende. At du kjenner sannheten under det gamle. Weltschmerz er ikke slutten – det er begynnelsen.

Et kall. En dør inn til noe større.

"Å føle så dypt, i en verden som ikke føles tilbake, er som å bære hele havet i brystet – og likevel bli kalt 'for sensitiv'."

— Nayyirah Waheed

Delt avtale og indre forpliktelse

Denne modulen er en gave. En invitasjon. Et åpent rom.



Her finnes ingen krav, ingen bindinger, og ingen forventning om kontakt. Men det finnes en dypere mulighet: Muligheten til å forplikte seg overfor seg selv – i stillhet, i ærlighet, og i eget tempo.

Denne modulen gis med et åpent hjerte, i tillit til at den vil finne veien til dem som trenger den.

Ann-Peggy forplikter seg ikke til individuell oppfølging i denne modulen – men holder intensjonen og feltet for de som reiser gjennom den. Hun har utformet materialet med omtanke, kjærlighet og dypt nærvær, slik at det kan støtte deg på en trygg og ekte måte.

Du får tilgang til refleksjoner, øvelser, lydfiler og en detox-guide – ressurser som du kan bruke slik det føles riktig for deg. Ingenting haster. Alt skjer i rytmen til kroppen din.

🔑 Din indre forpliktelse – om du vil

Du inviteres nå til å gjøre en stille avtale med deg selv: At du våger å være ærlig med det du kjenner. At du gir deg selv rom til å føle og utforske, uten å måtte forstå alt. At du lar kroppen og sjelen din lede deg videre, ett steg av gangen.

Ingen skal måle deg. Ingen skal presse deg. Men du kan – hvis du ønsker – velge å være til stede for deg selv, med respekt og medfølelse.

✨ Kanskje det er nok å si:

- Jeg gir meg selv lov til å kjenne det jeg kjenner.
- Jeg åpner et rom for at noe nytt kan komme.
- Jeg sier ja til å ta imot denne modulen med nysgjerrighet og ære.

Takk for at du er her. Takk for at du lytter. Takk for at du tør å kjenne – i en verden som trenger flere som deg.

Intensjon for din arbeidsbok

MODUL 0; SETT EN
OVERORDNET INTENSJON OG
TYDELIGHET PÅ HVA DU
ØNSKER Å FÅ UT AV MODUL 0

INTENSJON 1:

MODULE 0: SKRIV NED DINE 3
VIKTIGSTE INTENSJONER FOR
GJENNOMFØRING AV DENNE
MODULEN

INTENSJON 2:

INTENSJON 3:

**“Å bære verdenssorgen er ikke
svakhed – det er kjærlighet i sin
mest følsomme form.” ✨**





Modul 0

FRA WELTSCHMERZ TIL DIVINE DESIGN

Hva er weltschmerz, egentlig?

- Når kropp, sinn og sjel bærer verdenssorgen

Weltschmerz er ikke bare en følelse. Det er en dyp, eksistensiell sorg – over avstanden mellom hvordan verden er, og hvordan den kunne vært. En tunghet i kroppen, et mørke i tankene, en lengsel i sjelen.

Det er ikke svakhet – men et uttrykk for dyp kontakt med det som ikke er i balanse. Et tegn på at du kjenner mer enn det som synes. At du bærer – ikke bare dine egne sår – men også menneskehetens og jordens.

Weltschmerz kan vise seg som:

- Utmattelse og tap av mening
- Angst og uro uten klar årsak
- Tankekaos og overfølsomhet
- Kroppslige smerter eller symptomer som ikke gir medisinsk mening
 - Ensomhet selv i fellesskap
- Dype tanker som "Hva er vitsen?", eller "Jeg passer ikke inn her..."

💡 Noen ganger inkluderer det selvmordstanker, men det er bare én måte denne tilstanden kan komme til uttrykk. Weltschmerz rommer hele spekteret – fra stille melankoli til høy indre uro.



Modul 0

FRA WELTSCHMERZ TIL DIVINE DESIGN

Hva er weltschmerz, egentlig?

Et nervesystem formet av verdens uro

Vi mennesker formes ikke bare av vår oppvekst – men av hele det feltet vi lever i. Når vi vokser opp i miljøer preget av stress, usikkerhet, krav og fravær av dyp kontakt, lærer vi å overleve – ikke å leve.

Nervesystemet vårt blir programmert til å være på vakt. Vi lærer å tilpasse oss, prestere, sammenligne, beskytte og undertrykke. Vi glemmer hvordan det føles å være trygge – ikke bare i verden, men i oss selv.

Langvarig overbelastning, emosjonelt eller fysisk, fører til indre sammenbrudd:

- Du mister gløden
- Du slutter å kjenne deg selv
- Kroppen blir tung, hodet fullt
- Du kjenner deg "ute av deg selv", men vet ikke hvor du skal vende

Når verden blir for mye – og kroppen roper "stopp"

Weltschmerz er ikke en diagnose – det er et signal. Et kall fra kroppen, fra sjelen, fra nervesystemet ditt: "Dette livet, slik det leves nå, er ikke sant for meg."



Modul 0

FRA WELTSCHMERZ TIL DIVINE DESIGN

Hva er weltschmerz, egentlig?

Når det ikke er plass til å føle, falle, være ufullkommen – når tempoet er for høyt, lyset for sterkt, følelsene for mange – da begynner systemet ditt å rope. Kanskje stille først. Så høyere.

Det du kjenner, er ikke deg som feiler. Det er kroppen og sjelen din som ber om noe nytt.

Når smerten blir sterkere enn identiteten

Mange som bærer weltschmerz, opplever at de:

- Mister troen på at det kan bli bedre
- Føler seg som en byrde for andre
 - Ikke ser noen vei ut
- Tror de er alene i verden
- Ikke kjenner hvem de er, bak masken

Men dette er ikke sannheten om deg. Dette er reaksjoner – formet av alt du har vært gjennom. De er programmerte stemmer – ikke sjelens stemme.

Sjelens hvisken: "Noe må dø – men ikke du"

Weltschmerz er ofte en innvielse forkledd som en krise. Det er ikke slutten. Det er begynnelsen på noe sant.



Modul 0

FRA WELTSCHMERZ TIL DIVINE DESIGN

Hva er weltschmerz, egentlig?

Ofte, midt i den dypeste tyngden, finnes det en nesten uhørlig hvisken:
"Du trenger ikke dø. Du trenger å slippe. Å dø fra det gamle. Fra falske bilder. Fra systemer som kveler deg."

Det som gjør vondt, er kanskje ikke livet – men måten du har lært å leve på. Den ekte døden er transformasjon. Å gi slipp på det som ikke er deg. Å tre frem i din sannhet, med kropp, sjel og livsnerve.

I mange gamle tradisjoner snakket man om åndelig død. Et punkt der man gir slipp på den gamle delen av seg selv, og fødes på ny. Mental uhelse, avhengighet, kriser, tøffe kriser, sykdommer og selvmordstanker kan være en dør til nettopp det – ikke en avslutning, men en overgang.

En invitasjon til; - å dø fra det du ikke er, å dø fra kravene du aldri var ment å bære, å dø fra tankene som aldri var dine, å dø fra et selv bilde du ikke har valgt.

Det kan hende du akkurat nå føler at ingen forstår deg. At det ikke finnes rom for deg. At du ikke vet hvordan du skal klare én dag til. Men tro dette: Du er ikke alene. Det finnes en vei. Det finnes støtte. Og denne modulen – og hele Divinima-Reset – er skapt for de som ønsker å transformere fra gammel identitet til ny identitet.



Modul 0

FRA WELTSCHMERZ TIL DIVINE DESIGN

Kraften i guidede meditasjonsfiler

Å lytte til en guidet meditasjonsfil er som å tre inn i et trygt rom der du kan puste dypere, lande i deg selv og hente deg inn – uansett hvor du er i livet. I en verden som ofte krever mye av oss, kan en guidet meditasjon gi støtte, ro og klarhet. Stemmen som leder deg hjelper deg å slippe tak i støy og tankekjør, og gir deg muligheten til å møte deg selv på et dypere plan – uten å måtte gjøre noe, prestere noe eller forstå alt med en gang.

Guidede meditasjoner kan støtte både kropp og sinn. De hjelper deg å regulere nervesystemet, senke stressnivået og styrke følelsen av indre trygghet. Over tid kan regelmessig meditasjon øke selvfølelse, fokus, emosjonell balanse og opplevelsen av mening. Mange opplever at de sover bedre, takler hverdagen med større ro, og blir mer bevisst på hva som virkelig betyr noe for dem.

Oppgaver til hver lydfil – for dypere integrasjon

Til hver enkelt guidet meditasjonsfil følger det egne oppgaver og refleksjonsspørsmål, som gir deg muligheten til å fordype deg i temaet som meditasjonen tar opp.

Disse oppgavene hjelper deg med å:

- Forankre innsikten i deg.
- Lære å tenke og kjenne i energi.
- Utforske dine egne mønstre, åpninger og blokkeringer.
- Aktivere kroppens indre intelligens og selverkjennelse.



Modul 0

FRA WELTSCHMERZ TIL DIVINE DESIGN

Guidet Lydfil 1; Å kjenne verden – En reise inn i weltschmerz og kroppens visdom

Første lydfil heter «**Å kjenne verden – En reise inn i weltschmerz og kroppens visdom**». Denne lydfilen er en stille invitasjon til å lande i kroppen og kjenne litt dypere på det du kanskje bærer – selv om det ikke alltid har hatt et navn. Weltschmerz, eller verdenssorg, er en følelse mange kjenner i dag: en stille smerte over alt vi sanser, alt vi vet kunne vært annerledes – og alt som gjør vondt i oss, men også rundt oss.

I denne meditasjonen vil du få støtte til å møte det du kjenner – uten å måtte fikse eller forstå. Bare lytte. Bare være. Pusten er din vei inn. Kroppen er ditt anker. Og i det stille, kan kanskje noe begynne å løsne.

<https://www.youtube.com/watch?v=SFZVSbhTXj8>



Refleksjonsspørsmål etter Lydfil 1

Etter meditasjonen inviteres du nå til å reflektere videre. Disse oppgavene hjelper deg å sette ord på det du kjenner, og utforske hvordan din følsomhet også rommer styrke.

1. Hva i meditasjonen traff deg mest - og hvorfor tror du det gjorde det?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

2. Hva føler du at du har båret, som kanskje ikke bare er ditt?

(Tanker, følelser, uro, gamle mønstre, kropslige tilstander...)

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Refleksjonsspørsmål etter Lydfil 1

3. Når du kjenner på verdens tilstand – hva kjenner du sterkest i kroppen din?

(Klima, mennesker, krig, urettferdighet, naturens rop?)

4. Hvilke symptomer eller tilstander i deg selv har du tidligere tolket som “feil” eller “sykdom” – men som kanskje er uttrykk for dyp sensitivitet og kontakt med verden?

Refleksjonsspørsmål etter Lydfil 1

5. Hvordan har du lært å takle det du sanser? (Har du trukket deg unna, holdt masken, tilpasset deg, forsøkt å ignorere det, eller funnet dine egne ritualer?)

[illegible]

6. Hva lengter kroppen din etter akkurat nå?
(Trygghet, hvile, natur, anerkjennelse, nærhet, stillhet?)

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slightly textured appearance and is set against a dark background.

Refleksjonsspørsmål etter Lydfil 1

7. Hvis det du kjenner på er en intelligens - ikke en svakhet - hvordan forandrer det måten du ser deg selv på?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on the right side, suggesting it's resting on a surface.

8. Skriv et brev til kroppen din som sanser alt. Snakk med kroppen din gjennom brevet, og la ordene komme til deg, som din første samtale med den dype visdommen fra kroppen og alt som den bærer på. (Du får et ekstra side å skrive brevet til din kropp, på neste side)

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slightly textured appearance and is set against a dark background.

Brev til kroppen min som sanser alt



Modul 0

FRA WELTSCHMERZ TIL DIVINE DESIGN

Eventyret om Skyggefuglen og Hjertelyset– En reise fra mørke til lys

Dette eventyret kan du også lytte til på YouTube;
<https://www.youtube.com/watch?v=cjoLJuDcOd0>

Det var en gang et rike uten tid, gjemt mellom tåkelag og stjernestøv, der tankene til alle levende vesener samlet seg som usynlige strømmer i luften. Midt i dette riket fløy en liten svart fugl. Hun ble kalt **Skyggefuglen.**

Hun bar ikke navn fordi noen ga henne det, men fordi hun hadde fløyet så lenge i mørket at hun hadde glemt at hun noensinne hadde kjent lys.

Hun visste ikke hvor hun kom fra, bare at det alltid hadde vært tungt. At vingene hennes ble tyngre for hver sirkel hun fløy, og at hun ofte landet i trær av ensomhet der hun ikke turte å synge i frykt for at noen skulle høre stemmen hennes.

Skyggefuglen visste én ting: Hun var sliten. Ikke bare i kroppen, men i tankene sine. Hver dag fløy hun med spørsmål i brystet:

«Hva er meningen med å fly?»

«Hvorfor eksisterer jeg?»

«Hva er galt med meg?»

«Vil det alltid være slik?»



Modul 0

FRA WELTSCHMERZ TIL DIVINE DESIGN

Eventyret om Skyggefuglen og Hjertelyset- En reise fra mørke til lys

En dag ble alt stille

En dag da vinden ikke blåste og trærne holdt pusten, landet Skyggefuglen på en grein dypere i skogen enn hun noen gang hadde våget før.

Under henne lå en innsjø så mørk og speilblank at hun kunne se seg selv. Men det var ikke bare speilbildet hun så. Hun så også **alle tankene hun bar**, som små svarte fjær som ikke tilhørte henne. Ord som:

"Du er ikke viktig"

"Du passer ikke inn"

"Du er for mye"

"Du er ingenting"

Og plutselig... ble det for mye. Hun lukket øynene og tenkte: "Kanskje det er bedre å ikke være mer."

Da – midt i mørket – hørte hun **en hvisken**. Ikke utenfra, men innenfra.

En svak stemme som sa:

"Du trenger ikke dø. Du trenger å huske hvem du er."

☀ Møtet med Hjertelyset

Et glimt lyste opp inni brystet hennes – først så lite som en gnist. Men det vokste, som om noe hadde ligget der hele tiden, ventet. Hun kjente varme – ikke fra solen, men fra **innenfra**.



Modul 0

FRA WELTSCHMERZ TIL DIVINE DESIGN

Eventyret om Skyggefuglen og Hjertelyset- En reise fra mørke til lys

Og plutselig stod hun ikke lenger ved innsjøen, men i et indre landskap av stjerner. Der stod en skikkelse – som lignet henne selv, men lysere, roligere, uendelig vis.

– "Hvem er du?" spurte Skyggefuglen.

Skikkelsen smilte og svarte: – "Jeg er den du har glemt. Jeg er Hjertelyset ditt. Jeg er den du var før du lærte å tvile. Før verden fortalte deg hvem du ikke var."

Skyggefuglen begynte å gråte. Alle år med ensomhet, smerte, og ikke-følelsen smeltet i tårene. – "Er det for sent?" hvisket hun.

– "Aldri," sa Hjertelyset. – "Alt mørke du har kjent, er ikke et bevis på feil. Det er sporene fra reisen du har gått. Og ingen kan fly så dypt uten å også lære å fly høyt."

Transformasjonen

Da skjedde det noe merkelig. Alle fjærene som hadde blitt tynget av mørke tanker begynte å falle én etter én. Ikke fordi hun kjempet, men fordi hun slapp taket.



Modul 0

FRA WELTSCHMERZ TIL DIVINE DESIGN

Eventyret om Skyggefuglen og Hjertelyset – En reise fra mørke til lys

Og under dem vokste nye – fjær av sølv, dypblått og stjernestøv. Ikke fordi hun ble noe annet – men fordi hun husket hvem hun alltid hadde vært.

Hun så at hele universet levde i henne. At hun aldri hadde vært alene. At mørket bare var en del av reisen hjem til seg selv.

- "Så hva gjør jeg nå?" spurte hun. - "Du flyr," sa Hjertelyset.
- "Men ikke for å rømme. Du flyr for å huske. Og for å hjelpe andre å huske også."

Skyggefuglen, som nå ikke lenger var skyggelagt – fløy oppover, for første gang uten frykt.

Hun fløy ikke bort fra livet. Hun fløy inn i det.

Og i vingeslagene hennes pulserte en ny kraft: **Et ja til seg selv. Et ja til livet. Et ja til lyset – også inni mørket.**



- Har det vært perioder der du har opplevd at alt var tungt, håpløst eller mørkt?
- Hva var det du pleide å si til deg selv i slike tider?
- Hvilke "fjær" bar du da – altså hvilke tanker, identiteter og stemmer hadde du tatt inn som dine egne?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

- Kan du kjenne igjen ord og setninger fra andre (familie, samfunn, skole, tro) som har blitt en del av hvordan du ser deg selv?
- Hvilke av disse hører du fortsatt i dag – selv om de ikke er sanne?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Refleksjonsspørsmål: Din Reise fra Skygge til Lys



3. Har du hatt et "Hjertelys-øyeblikk" i livet ditt?

- Har du noensinne opplevd at noe lyste opp inni deg – et øyeblikk med innsikt, håp eller indre varme midt i mørket?
- Hva var det som tente det lyset? Hva gjorde det med deg?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Refleksjonsspørsmål: Din Reise fra Skygge til Lys



4. Hva betyr det for deg å “slippe taket”?

- I eventyret mistet Skyggefuglen de gamle fjærene for at nye kunne vokse.
- Hva i ditt liv holder du fast ved, som kanskje er klart til å slippes?
- Hva kunne skje hvis du turte å slippe det?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Refleksjonsspørsmål: Din Reise fra Skygge til Lys



5. Hva er “Hjertelyset” i deg?

- Hvem er du når du ikke lenger tror på mørke tanker, gamle mønstre og begrensninger?
- Hvis du fikk møte din indre Hjertelys-skikkelse – hva ville den fortalt deg om hvem du er?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Refleksjonsspørsmål: Din Reise fra Skygge til Lys



6. Hvordan ville livet ditt sett ut om du fløy “inn i livet” i stedet for bort fra det?

- Hva ville forandre seg i dine relasjoner, valg og hverdager?
- Hvilke små skritt kan du ta for å begynne å velge livet, selv når det er vanskelig?

[illegible]

- En liten handling som sier: *“Jeg er her. Jeg velger å bli. Jeg velger å finne en løsning.”*
- Det kan være så enkelt som å skrive noe vakkert til deg selv, gå ut i naturen, sende en melding til noen du stoler på, eller legge hånden over hjertet ditt og si: *“Jeg har lov til å velge glede og kjærlighet.”*

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

- Et brev som minner deg på hvem du egentlig er. Et brev du kan lese igjen neste gang mørket kommer. Eller:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Modul 0

FRA WELTSCHMERZ TIL DIVINE DESIGN

Guidet Lydfil 2; Regulering av nervesystem i akutt stress

Lydfilen «Regulering av nervesystem i akutt stress er laget for deg som kjenner at det er mye akkurat nå. Kanskje kroppen din føles urolig, tankene løper, eller det er vanskelig å lande. Dette kaller vi akutt stress – når systemet vårt går i alarm og vi føler oss overveldet, fanget eller ute av balanse.

I slike øyeblikk trenger kroppen din noe trygt å holde seg til. Ikke råd. Ikke krav. Men rytme. Pust. En rolig stemme som hjelper deg tilbake til deg selv – litt etter litt.

I denne øvelsen guider jeg deg gjennom enkle pusteteknikker og rolige kroppsforannelser som hjelper nervesystemet ditt å regulere seg. Du trenger ikke gjøre noe perfekt. Du trenger bare å være med – akkurat slik du er.

<https://www.youtube.com/watch?v=zkcGUArnsn4>



Refleksjonsspørsmål: Regulering av nervesystem i akutt stress



1. Opplevelse i kroppen:

- Hvordan kjente du deg fysisk før du startet meditasjonen?
- Hvilke forandringer merket du i kroppen underveis – i pust, hjerterytme, muskler, kjeve, bryst eller mage?
- Var det et sted i kroppen du opplevde mer ro, varme eller tyngde?

[illegible]

Refleksjonsspørsmål: Regulering av nervesystem i akutt stress



2. Din indre dialog:

- Hvilke ord eller indre setninger dukket opp i deg underveis?
- Hvordan snakker du vanligvis til deg selv når du er stresset – og hvordan var det å møte deg selv med medfølelse i meditasjonen?
- Hvilke ord eller budskap fra meditasjonen rørte deg mest?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Refleksjonsspørsmål: Regulering av nervesystem i akutt stress



3. Din trygghetssone:

- Når du ble invitert til å se for deg et trygt sted – hva kom til deg? Hvordan så det ut? Hvordan føltes det å være der?
- Hvem eller hva gir deg en følelse av trygghet og jording i hverdagen?
- Hvordan kan du bevisst besøke din «trygghetssone» når du trenger å lande?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Refleksjonsspørsmål: Regulering av nervesystem i akutt stress



4. Nervesystem og forståelse:

- Hva lærte du om nervesystemet ditt i denne meditasjonen?
- Hva har du tidligere trodd om stress og uro – og endret noe seg for deg i dag?
- På hvilken måte kunne du kjenne at kroppen din responderte på pusten, kontakten med deg selv, og orienteringen?

[illegible]

Refleksjonsspørsmål: Regulering av nervesystem i akutt stress



Brev-skriving:

- Skriv et «brev til kroppen» der du takker den for at den prøver å beskytte deg, og forteller den hva du ønsker at den skal vite nå.
- Lag en liten dagbok der du beskriver hvordan det oppleves i kroppen når du puster rolig – og hva som skjer når du er stresset. Legg merke til sammenhenger over tid.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Refleksjonsspørsmål: Regulering av nervesystem i akutt stress



Mikro-ritual:

- Velg én ting du kan gjøre hver morgen (f.eks. 3 pust, hånd på hjerte, takknemlighet) for å signalisere trygghet til kroppen din.
- Lag et «trygghetssymbol» – en liten stein, en ring, et bilde – som du kan bruke som fysisk påminnelse i akutte øyeblikk.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Refleksjonsspørsmål: Regulering av nervesystem i akutt stress



Utforsk dine mønstre:

- Hva trigger deg mest i hverdagen?
- Hva er dine vanligste strategier når du blir stresset – flykter du, kjemper, fryser?
- Hvordan kan du begynne å møte deg selv på en ny måte i disse situasjonene?

[illegible]



Modul 0

FRA WELTSCHMERZ TIL DIVINE DESIGN

Kroppen som speil for programmering – Hvordan kroppen bærer ubevisste tanker

Kroppen din er ikke bare et biologisk system. Den er et speil for din indre verden. Et speil som viser deg hva du har tenkt, følt, fortrenget og trodd – ikke bare bevisst, men også ubevisst.

Hver gang du tenker en tanke, skjer det en kjemisk reaksjon i hjernen. Tanker blir til biokjemi, som strømmer gjennom kroppen og påvirker organer, muskler og nervesystemet ditt. Når en tanke gjentas mange ganger – enten det er “jeg må klare alt selv” eller “jeg er ikke trygg” – vil kroppen begynne å reagere som om dette er en sannhet.

Over tid skaper dette spor i nervesystemet, spenninger i muskulaturen og mønstre i pusten din.

Følelser og tanker som har blitt kropp

Kroppen husker det hodet har glemt. Den husker barndommens uro, ungdommens ensomhet, skuffelser, tap og lengsler. Selv når du ikke lenger tenker bevisst på disse hendelsene, bærer kroppen minnene som energi – som holdning, smertepunkter, pustemønstre og instinktive reaksjoner.



Har du noen gang reagert “uten å tenke”?

Det var kroppen som husket for deg.



Modul 0

FRA WELTSCHMERZ TIL DIVINE DESIGN

Kroppen som speil for programmering – Hvordan kroppen bærer ubevisste tanker

Når du kjenner deg nummen, overveldet, rastløs, anspent, eller tom – kan det være kroppens måte å uttrykke en historie du har lært å undertrykke. Den sier: *“Noe her inne trenger å bli sett, følt, og elsket.”*

Programmering skjer i samspill med omgivelsene

Ingen av oss er født med selvhat, skyld eller redsel for å være oss selv. Dette er noe vi har lært gjennom samspill med andre – familie, samfunn, skole og kultur. I psykologi kalles dette internalisering – når vi tar inn ytre stemmer og gjør dem til våre egne.

Eksempel:

- Hvis du ofte fikk høre *“ikke vær så følsom”*, lærer kroppen din at følelser er farlige.
- Hvis du vokste opp i et utrygt hjem, lærer kroppen å være i konstant beredskap, selv når det ikke er fare lenger.

Over tid blir dette til holdninger – og holdninger blir til kropp. Dette kan gi utslag i fysiske plager, emosjonell nedstemthet, eller følelsen av å være *“fanget i seg selv”*.



Modul 0

FRA WELTSCHMERZ TIL DIVINE DESIGN

Kroppen som speil for programmering – Hvordan kroppen bærer ubevisste tanker

Du kan omskrive kroppen – og ditt indre språk

Den gode nyheten er: det som har blitt programmert, kan også omprogrammeres.

Når du begynner å lytte til kroppen – virkelig lytte – vil du merke at den bærer ikke bare smerte, men også **visdom**. Den vet når noe er ekte. Den vet når du trenger hvile, trygghet, grensene dine – og sannhet.

Ved å bruke pust, bevegelse, stillhet og nærvær, kan du gradvis gi kroppen nye signaler:

Du er trygg. Du er elsket. Du trenger ikke bære alt alene.

Kroppen er en bro – ikke en fiende

I stedet for å kjempe mot symptomene dine – lær deg å spørre:

“Hva prøver kroppen min å vise meg nå?”

- Er det en følelse som ikke har fått komme frem?
- En sannhet du har glemt?
- En gammel beskyttelse som ikke lenger trengs?

Kroppen er ikke problemet – den er **portalen hjem** til deg selv.

 “Alt du har vært, har blitt en del av kroppen. Alt du kan bli, starter med at du lytter til den.”

Refleksjonsspørsmål og øvelser – Kroppens visdom og din indre sannhet

Disse spørsmålene inviterer deg til å møte deg selv med ærlighet, nærhet og mykhet – slik at du kan lytte dypere til kroppen som bærer din livshistorie, din smerte og din styrke.



1. Kroppens landskap - hva føler du hvor?

- Når du beveger oppmerksomheten gjennom kroppen din – hva la du merke til i de ulike kroppsdelene?
- Hvilke følelser var knyttet til føttene dine? Til magen? Til brystet?
- Var det noen områder som ropte høyere enn andre? Noen som var stille?

[illegible]

Øvelse: Lag en enkel kroppskartlegging på dette ark: tegn en kroppssilhuett og skriv inn hva du føler, tenker eller fornemmer i de ulike delene.

Refleksjonsspørsmål og øvelser – Kroppens visdom og din indre sannhet



2. Hjertet som speil - hva bærer du der inne?

- Hva viste hjertet ditt deg i meditasjonen?
- Er det noe du har undertrykt lenge – som nå vil opp og frem?
- Hvordan ville det være å lytte til hjertet ditt litt oftere i hverdagen?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Øvelse: Skriv et brev fra hjertet ditt til deg. La hjertet få uttrykke hva det bærer, savner, trenger.

Refleksjonsspørsmål og øvelser – Kroppens visdom og din indre sannhet



3. Tankene dine – venn eller vokter?

- Hvordan var den indre stemmen din i meditasjonen? Myk? Kritisk? Stillestående?
- Hvordan påvirker tankene dine måten du oppfatter kroppen på?
- Hva er én tanke du ønsker å gi slipp på – og én ny tanke du vil invitere inn?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Øvelse: Skriv ned en tilbakevendende tanke som gjør deg vondt. Skriv deretter en ny, støttende tanke som kan erstatte den – en tanke som kommer fra kroppen, ikke egoet.

Refleksjonsspørsmål og øvelser – Kroppens visdom og din indre sannhet



4. Hva bærer kroppen for deg - uten at du har visst det?

- Kjente du igjen noen områder i kroppen som bar på gamle historier, stress eller sorg?
- Hvilken innsikt kom til deg da du tillot deg å bare føle?
- Hvilken del av kroppen trenger mest kjærlighet akkurat nå?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Refleksjonsspørsmål og øvelser – Kroppens visdom og din indre sannhet



5. Fra overlevelse til nærvær - hva trenger du nå?

- Har du levd i overlevelsesmodus? Hvordan har det påvirket kroppen din?
- Hva trenger nervesystemet ditt mer av i dagliglivet for å regulere seg?
- Hvilke små, konkrete handlinger kan du gjøre for å skape et trygt hjem i deg selv?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Øvelse: Lag en trygghetsliste:

3 steder, 3 personer, og 3 aktiviteter som får deg til å lande i kroppen og kjenne deg trygg.

Refleksjonsspørsmål og øvelser – Kroppens visdom og din indre sannhet



6. Din nye relasjon til kroppen

- Hva betyr det for deg å være hjemme i kroppen?
- Hvilken rolle kan kroppen spille som veiviser og venn – i stedet for bare et "redskap"?
- Hva ønsker du å si til kroppen din i dag?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Refleksjonsspørsmål og øvelser – Kroppens visdom og din indre sannhet



Avslutt med takknemlighet:

Legg hånden over det området i kroppen som har føltes mest aktivt eller sårt. Pust inn i det området i 5 minutter, og skriv deretter en kort setning:

«Jeg velger nå å være her med deg ...»

Siste øvelse: Sitt i stillhet i 3 minutter og si høyt til kroppen (eller inni deg):

«Jeg ser deg. Jeg hører deg. Jeg velger å være sammen med deg – uansett.»

Legg hånden over hjertet og si stille: Takk, kropp. Jeg vil lære å lytte til deg. Jeg vil leve sammen med deg – ikke mot deg.



Modul 0

FRA WELTSCHMERZ TIL DIVINE DESIGN

Fra kroppens visdom – til følelsenes storm

Du har nettopp lyttet til kroppen din. Du har sett hvordan den bærer historier, minner, stemninger og sår. Kanskje det vekket noe sterkt i deg. Kanskje det åpnet et rom du sjelden våger å gå inn i.

Dette er viktig å forstå: Når vi åpner dørentil det indre, vil følelsene ofte komme sterkere frem. Ikke fordi noe er galt – men fordi du endelig begynner å føle. Og følelsene trenger ikke å fikses. De trenger å rommes. Men hva skjer når det blir for mye?

Hva gjør vi når det ikke bare er én følelse – men et kaos av emosjoner, tanker og kroppslige reaksjoner som veller frem på en gang? Dette leder oss inn i neste del av reisen:

Når følelsene blir for mye – Å være i trygge rammer

Når du føler deg overveldet, fastlåst, eller fanget i følelsesstormer – er det ikke fordi du er svak. Det er fordi nervesystemet ditt er overbelastet. Og det er fullt forståelig.

Følelsoverveldelse skjer ofte når:

- For mange følelser aktiveres samtidig.
- Du ikke har lært hvordan du kan være trygg med følelsene dine.
- Du bærer gammel emosjonell bagasje du har måttet undertrykke.
- Du ikke kjenner igjen forskjellen på å være følelsen og å ha følelsen.



Modul 0

FRA WELTSCHMERZ TIL DIVINE DESIGN

Fra kroppens visdom – til følelsenes storm

I slike øyeblikk trenger du ikke mer analyse.
Du trenger trygghet. Du trenger rammer. Du trenger ankring.

Guidet Lydfil 3; Regulering og trygghetsprinsipper

I guidet lydfil 3 “*Når følelsene blir for mye - Regulering & trygghetsprinsipper*” vil du lære:

- Hvordan du kan regulere følelsene dine uten å undertrykke dem.
- Hva trygghet egentlig betyr – og hvordan du skaper indre trygge rom.
- Hvorfor nervesystemet ditt lengter etter grenser, ro og forutsigbarhet – og hvordan du kan gi deg selv det.
- Hvordan du kan komme tilbake til deg selv når du har blitt kastet ut av balanse.

<https://www.youtube.com/watch?v=sms-0YkaCw4>



Refleksjonsspørsmål; Når følelsene blir for mye - Regulering & trygghetsprinsipper



1. Din rytme - Din trygghet

- Hvordan opplevde du det å fokusere på pusten som en rytme i meditasjonen?
- Hva la du merke til i kroppen da du pustet rolig og bevisst?
- Hvordan påvirket rytmen i pusten følelsene dine?
- Hva kan bli din "trygghetspust" - en rytme du kan vende tilbake til i utrygge eller stressende øyeblikk?

Refleksjonsspørsmål; Når følelsene blir for mye - Regulering & trygghetsprinsipper



2. Det indre trygge rommet

- Hvordan så ditt indre trygge sted ut?
- Hva kjennetegnet atmosfæren der?
- Hvilken følelse oppsto i deg da du var i dette rommet?

Tegn eller beskriv: Det indre rommet ditt. Gi det farger, navn eller symboler som gjør det lettere å vende tilbake til det i hverdagen.

Refleksjonsspørsmål; Når følelsene blir for mye - Regulering & trygghetsprinsipper



3. Relasjonen til dine følelser

- Hvilken følelse var mest til stede i deg under meditasjonen?
- Hvordan møtte du den - med aksept eller motstand?
- Hva endret seg i deg da du sa: «Det er trygt å føle. Jeg er her med deg»?
- Hva er din vanligste reaksjon når sterke følelser dukker opp? Kan du finne en ny måte å møte følelsene dine på - som er mer omsorgsfull og trygg?

Refleksjonsspørsmål: Når følelsene blir for mye - Regulering & trygghetsprinsipper



4. Kroppens behov og regulering

- Hvilke impulser merket du i kroppen under meditasjonen? Ønske om bevegelse, berøring, stillhet?
- Hva trenger kroppen din oftest når du kjenner deg overveldet?
- Hvilken liten fysisk handling kan være ditt personlige "anker" i vanskelige øyeblikk?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Skriv en “trygghetsverktøykasse”: Lag en oversikt over små handlinger du kan gjøre når følelsene blir for mye (f.eks. pusteøvelse, gåtur, varme på brystet, skrive, høre på en rolig lydfil).

Refleksjonsspørsmål; Når følelsene blir for mye - Regulering & trygghetsprinsipper



5. Din indre trygghetsavtale

- Hva betyr det for deg å vite at du kan skape trygghet i deg selv – uavhengig av omgivelsene?
- Hva vil du minne deg selv på neste gang du kjenner deg overveldet?
- Skriv en indre setning: En trygghetsbekreftelse du kan bruke daglig, f.eks. "*Jeg puster. Jeg er her. Jeg er trygg i meg selv.*"
- Les den høyt for deg selv hver dag i en uke og kjenn hva det gjør med deg.



Modul 0

FRA WELTSCHMERZ TIL DIVINE DESIGN

Trygghetskort – Din Indre Regulering i Hverdagen

Når følelsene blir for mye... vend tilbake til kroppen, pusten og hjertet ditt.

1. PUST – Finn din rytme

«Jeg puster. Jeg er her. Jeg er trygg.»

- Pust inn gjennom nesen (4 sek), hold (2 sek), pust ut sakte gjennom munnen (6 sek).
- Gjenta 3 ganger.
- Legg gjerne hånden på brystet.

2. ROM – Gå til ditt indre trygge sted

Forestill deg et sted hvor du kjenner deg trygg, støttet og elsket.

Se det. Føl det. Vær der et øyeblikk.

3. FØLE – Møt følelsen med aksept

«Det er trygt å føle. Jeg er her med deg.»

- Navngi følelsen.
- Kjenn hvor den sitter i kroppen.
- Tillat deg å være med følelsen, uten å løpe fra den.



Modul 0

FRA WELTSCHMERZ TIL DIVINE DESIGN

Trygghetskort – Din Indre Regulering i Hverdagen

Når følelsene blir for mye... vend tilbake til kroppen, pusten og hjertet ditt.

4. REGULER – Lytt til kroppens behov

Beveg deg, legg deg ned, legg noe varmt på kroppen, drikk vann, gå en liten tur.

Spør deg selv:

«Hva trenger jeg akkurat nå?»

✨ 5. MINN DEG SELV PÅ:

- Jeg trenger ikke fikse alt akkurat nå.
- Jeg kan ta ett pust av gangen.
- Jeg er ikke alene.
- Jeg har verktøy. Jeg har kraft.
- Jeg kan be om hjelp.

♥ Din daglige trygghetssetning: (Skriv inn din egen)

« _____ »



Modul 0

FRA WELTSCHMERZ TIL DIVINE DESIGN

Vibrasjonskartet – En visuell oversikt over følelsenes vibrasjon

Å forstå følelsenes vibrasjon og vårt energiske landskap

Vi er mer enn kropp og tanker. Vi er vibrerende vesener, i konstant samspill med våre omgivelser gjennom energi, følelser og bevissthet. Alt i universet har en frekvens – fra lyset i stjernene, til kroppen din, til tankene du tenker og følelsene du kjenner.

Vibrasjonskartet er et kraftfullt verktøy som hjelper deg å forstå hvordan følelsene dine faktisk vibrerer på ulike frekvenser – og hvordan disse frekvensene påvirker din kropp, din bevissthet og din virkelighet.

Dette er ikke bare et teoretisk konsept – det er en energetisk sannhet som du kan begynne å kjenne, merke og observere i deg selv.

Når du blir bevisst på hvilken tilstand du befinner deg i, kan du også begynne å navigere mer bevisst – og **løfte din energi** steg for steg. Ikke gjennom å fornekte det som er tungt, men gjennom **aksept, bevissthet og små, men ekte justeringer**.





Modul 0

FRA WELTSCHMERZ TIL DIVINE DESIGN

Vibrasjonskartet – En visuell oversikt over følelsenes vibrasjon

Å forstå følelsenes vibrasjon og vårt energiske landskap

Vibrasjonskartet – En visuell oversikt over følelsenes vibrasjon

Nivå	Følelse	Livssyn	Vibrasjon(Hz)
Opplysning	Ubeskrivelig	Er (Faith)	700–1000
Fred	Lykksalighet	Perfekt	600
Glede	Sinnsro	Fullstendighet	540
Kjærlighet	Ærbødighet	Godartet	500
Mening	Forståelse	Meningsfull	400
Aksept	Tilgivelse	Harmonisk	350
Villighet	Optimisme	Håpefull	310
Nøytralitet	Tillit	Tilfredsstillende	250
Mot	Bekreftelse	Gjennomførbar	200
Stolthet	Hån	Krevende	175
Aggresjon	Hat	Motstridende	150
Begjær	Lyst	Skuffende	125
Frykt	Angst	Skremmende	100
Sorg	Anger/Beklagelse	Tragisk	75
Apati	Oppgitthet/Fortvilelse	Håpløshet	50
Skyld	Skylde på (offer)	Ondskap	30
Skam	Ydmykelse	Ulykkelige / Elendig	20

Jo høyere vibrasjon, jo mer ekspansjon, lys, kjærlighet og tilstedeværelse oppleves i kroppen og livet. Jo lavere vibrasjon, jo mer sammentrekning, lidelse og stagnasjon.



Modul 0

FRA WELTSCHMERZ TIL DIVINE DESIGN

Vibrasjonskartet – En visuell oversikt over følelsenes vibrasjon

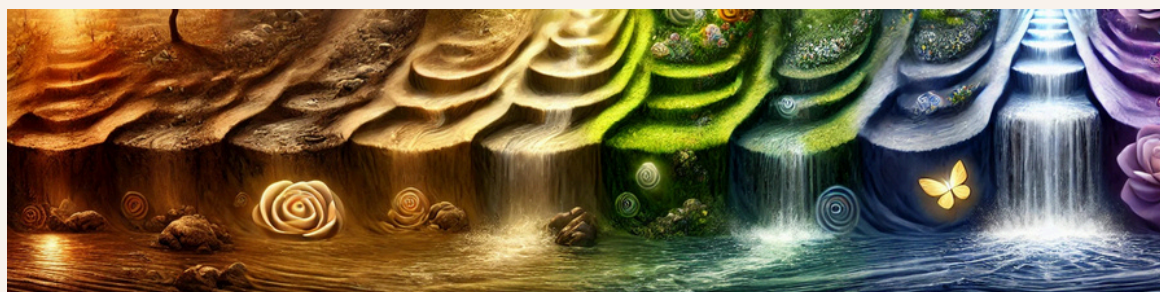
Hvordan bruke vibrasjonskartet i din egen reise

Dette kartet er ikke en dom over hvor du er, men en invitasjon til
hvor du kan bevege deg.

- Når du kjenner deg tynget av sorg, kan du vite at du har et spekter av neste steg som venter – kanskje er det aksept som venter på å bli møtt.
- Når du befinner deg i skam eller skyld, kan du begynne med å møte deg selv med medfølelse, og vite at disse frekvensene ikke er ditt endelige hjem.
- Når du er i glede, kjærlighet eller fred, kan du forsterke og forankre disse tilstandene gjennom bevissthet og tilstedeværelse.

🌱 Din energi påvirker alt: dine tanker, dine valg, din helse og ditt bidrag til verden. Dette kartet kan være ditt indre kompass – ikke for å jage perfeksjon, men for å lytte dypere til kroppens språk og følelsenes visdom.

Du er skaperen av din virkelighet – én vibrasjon om gangen.



This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on the right side, suggesting it's resting on a surface.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on the right side, suggesting it's resting on a surface.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on the right side, suggesting it's resting on a surface.

[illegible]

*Refleksjonsspørsmål: Å forstå følelsenes
vibrasjon og vårt energiske landskap*



**5. Hva gir meg øyeblikk av letthet, håp eller kjærlighet
- selv i små doser?**

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slightly textured appearance and is set against a dark background.

6. Hvordan har jeg tidligere håndtert tunge følelser? Har jeg undertrykt dem, flyktet fra dem eller lyttet til dem?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on the right side, suggesting it's resting on a surface.

*Refleksjonsspørsmål: Å forstå følelsenes
vibrasjon og vårt energiske landskap*



7. Hvilken visdom kan jeg finne i mine lavere vibrasjoner?

- hva prøver de å fortelle meg?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slightly textured appearance and is set against a dark background.

8. Hvilke hendelser eller livssituasjoner har hjulpet meg å løfte meg oppover på vibrasjonskartet tidligere?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on the right side, suggesting it's resting on a surface.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines, typical of notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on the right side, suggesting it's resting on a surface.

*Refleksjonsspørsmål: Å forstå følelsenes
vibrasjon og vårt energiske landskap*



11. Hva slags tanker, relasjoner og omgivelser støtter min høyere vibrasjon? Hva slags tanker og mønstre drar meg ned?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slightly textured appearance and is set against a dark background.

12. Hvordan kan jeg møte meg selv med mildhet når jeg befinner meg i de lavere tilstandene?

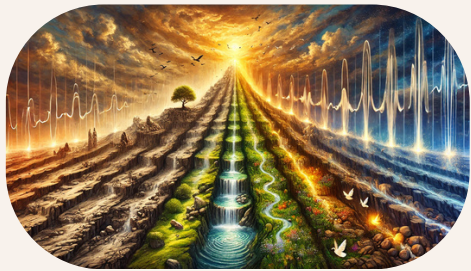
This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on the right side, suggesting it's resting on a surface.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on the right side, suggesting it's resting on a surface.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Modul 0

FRA WELTSCHMERZ TIL DIVINE DESIGN

Daglig praksis: Følelse, Frekvens og Forflytning

I dag velger jeg bevisst hvordan jeg vil vibrere.

🌀 Steg 1 – Stopp opp og observer

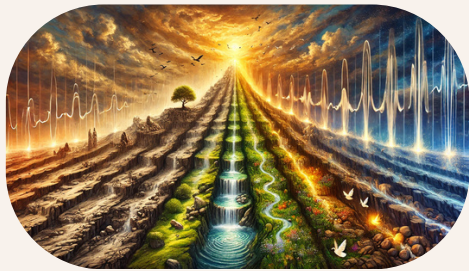
To ganger om dagen – f.eks. morgen og kveld – still deg selv følgende spørsmål:

1. **Hva føler jeg akkurat nå?**
2. **Hvilket nivå på vibrasjonskartet passer denne følelsen til?**
(Se på kartet – finn følelsen og nivået.)

Eks: “Jeg kjenner uro → det ligner frykt → vibrasjonsnivå ca. 100.”

✨ Steg 2 – Velg bevisst løfting

1. **Hva er den nærmeste følelsen over dette nivået jeg kan åpne meg for akkurat nå?** (Se på nivået rett over. Hva ville det kreve å åpne for det?)
Eks: “Over frykt er begjær og aggresjon. Jeg vil heller løfte meg rett til villighet eller nøytralitet. Kan jeg puste meg til tillit eller mot?”
2. **Lukk øynene, ta tre dype pust, og se for deg følelsen du ønsker å løfte deg til.** Kjenn at du inviterer følelsen inn – ikke tvinger, men åpner.



Modul 0

FRA WELTSCHMERZ TIL DIVINE DESIGN

Daglig praksis: Følelse, Frekvens og Forflytning

🌸 Steg 3 – Mini-affirmasjon og integrasjon

1. Si høyt eller tenk stille:

“Jeg anerkjenner hvor jeg er, og jeg velger nå å løfte mitt indre landskap med nærvær og bevissthet.”

Eller velg én enkel setning som matcher den nye frekvensen:

- 🧡 **Kjærlighet:** “Jeg møter livet med åpent hjerte.”
- 🧘 **Nøytralitet:** “Jeg slipper behovet for å kontrollere.”
- 🌀 **Mot:** “Jeg handler med styrke og klarhet.”
-

📖 Valgfritt skrivearbeid (3 minutter)

Skriv én linje:

- Hva følte jeg?
- Hva løftet meg?
- Hvordan kjennes det nå?
- Bruk vibrasjonskartet visuelt – skriv det ut og heng det på speilet, kjøleskapet eller ved arbeidsplassen.
- Kombiner øvelsen med favorittlyder, bevegelse eller pust for å forsterke skiftet.
- Gjør det til en vane å sjekke “hvor du vibrerer fra” i møte med valg, samtaler, og når du kjenner uro.

Refleksjonsspørsmål til Daglig praksis: Følelse, Frekvens og Forsflytning



Her kan du notere ned tanker og refleksjoner fra din daglige praksis

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Modul 0

FRA WELTSCHMERZ TIL DIVINE DESIGN



Når Kroppen Hvisker – Historien om Lena

Etter at vi har utforsket hvordan følelser har frekvens, og hvordan vi selv kan begynne å sanse og bevege oss gjennom lag av energi og opplevelse, inviteres du nå inn i en levende fortelling. En historie som kan speile deler av din egen vei – eller gi deg dypere innsikt i hva det vil si å være menneske i møte med både indre og ytre smerte.

Når Kroppen Hvisker – Historien om Lena er en fortelling som vever sammen kropp, sjel og jordens kollektive tilstand. Den gir et nært bilde av hvordan kroppen bærer på minner, emosjoner, og programmering – men også på intelligens, styrke og evne til helbredelse.

Gjennom Lenas reise får du et innblikk i hvordan weltschmerz – verdenssorgen – kan slå rot i kroppen som sykdom og utmattelse, og hvordan vi, når vi lytter innover, kan begynne å forløse det vi har båret for lenge. Historien er en invitasjon til dyp gjenkjennelse – og ny tillit til det levende systemet du selv er.

Følg denne linken og lytt til “***Når Kroppen Hvisker - Historien om Lena***”
<https://www.youtube.com/watch?v=JKKBwTb5e1A>



*Refleksjonsspørsmål: Når Kroppen
Hvisker – Historien om Lena*



1. Hva i Lenas reise traff deg mest?

Var det noe i hennes kroppslige opplevelser, hennes emosjonelle tilstand eller hennes indre vekst som speilet noe i deg?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

2. Hvilke symptomer/ kroppslige signaler forsøker kanskje din kropp å kommunisere til deg i dag?

Har du lyttet – eller undertrykket dem?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

*Refleksjonsspørsmål: Når Kroppen
Hvisker – Historien om Lena*



3. Hvordan har du tidligere blitt møtt i din smerte - av deg selv og av systemene rundt deg (helsevesen, skole, familie)?

Hvilken lengsel ligger under det å bli sett og forstått?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

4. Hvis din kropp hadde en stemme akkurat nå, hva ville den si?

Er det et organ, et område eller en følelse som roper på oppmerksomhet?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

*Refleksjonsspørsmål: Når Kroppen
Hvisker – Historien om Lena*



- 5. Lena oppdaget at hun bar på mer enn egne følelser – at hun tok inn kollektive energier og gamle programmer.**

Hva bærer du som kanskje ikke bare er ditt?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

6. Hva skjer i deg når du tenker på muligheten for at kroppen din har intelligens, visdom og evne til selvhelbredelse? Hva blir mulig da?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

*Refleksjonsspørsmål: Når Kroppen
Hvisker – Historien om Lena*



7. Hvordan ville livet ditt endre seg dersom du begynte å samarbeide med kroppen, i stedet for å kjempe mot den?

Hvordan ville du spise, sove, tenke, føle, og bevege deg?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

8. Lena opplevde weltschmerz som en dyp sorg over verden.

Kjenner du igjen denne følelsen i deg selv? Hvor i kroppen bor den?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

*Refleksjonsspørsmål: Når Kroppen
Hvisker – Historien om Lena*



9. Hva kan du gjøre - i dag - for å støtte kroppen din i dens naturlige transformasjon?

Er det hvile? Bevegelse? Stillhet? Natur? Eller kanskje tilgivelse?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

10. Tenk tilbake på et øyeblikk der du følte deg hel.

Hva var til stede i det øyeblikket? Hva minner kroppen deg om når du kjenner på dette?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Modul 0

FRA WELTSCHMERZ TIL DIVINE DESIGN



Å lande i kroppen – selv når alt stormer

Velkommen til Guidet Lydfil 4

Når tanker løper løpsk, følelser tar overhånd, eller kroppen føles utrygg, kan det være vanskelig å vite hvor man skal gjøre av seg. «**Å lande i kroppen – selv når alt stormer**» er laget for slike øyeblikk. Når det stormer. Når du kjenner deg overveldet. Når du trenger et anker – ikke en løsning.

Her får du hjelp til å vende oppmerksomheten innover, til å møte deg selv med ro og nærvær – akkurat slik du er. Gjennom pust, kontakt med kroppen og enkle indre bilder får du støtte til å regulere nervesystemet og finne tilbake til et mer trygt punkt i deg selv. Du trenger ikke forstå alt. Du trenger ikke klare noe. Bare være med det som er. Og vit: det er helt menneskelig å kjenne mye – og mulig å finne ro, selv midt i uro.

<https://www.youtube.com/watch?v=5LcfnmQ-6Lk>



Refleksjonsspørsmål til “Å lande i kroppen – selv når alt stormer”



1. Når livet stormer...

- Hva er det som oftest får deg ut av balanse eller gjør deg utrygg i hverdagen?
- Hvordan reagerer kroppen din når du blir overveldet? Hva merker du fysisk?
- I hvilke situasjoner føler du at du mister kontakten med deg selv?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Refleksjonsspørsmål til “Å lande i kroppen – selv når alt stormer”



2. Kroppen som trygg havn

- Hva opplevde du da du ble guidet tilbake til kroppen din?
- Kan du beskrive hvordan det føltes å lande i kroppen, til tross for uroen?
- Hva lærte du om kroppen som et trygt sted i meditasjonen?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Refleksjonsspørsmål til “Å lande i kroppen – selv når alt stormer”



3. Å se tankene uten å være dem

- Hvordan opplever du tankene dine når du har det vanskelig?
- Var det mulig å se tankene som skyer, slik meditasjonen foreslo? Hvordan følte det?
- Hva er én tanke du ofte tror på – men som egentlig ikke er sann?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Refleksjonsspørsmål til “Å lande i kroppen – selv når alt stormer”



4. Det indre lyset

- Hvordan opplevde du bildet av flammen i hjertet ditt?
- Hva minner dette lyset deg på – om hvem du er?
- Har du opplevd et øyeblikk i livet hvor du holdt fast ved det indre lyset – selv i storm?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Refleksjonsspørsmål til “Å lande i kroppen – selv når alt stormer”



5. Tillit og forankring

- Hvilken setning eller innsikt fra meditasjonen traff deg dypest?
- Hvordan kan du minne deg selv på å komme tilbake til kroppen og lyset – når det stormer i livet?
- Hva vil du si til deg selv neste gang du føler deg alene, presset eller mislykket?

Refleksjonsspørsmål til “Å lande i kroppen – selv når alt stormer”



6. Integrerende skriveøvelse:

- Skriv en kort tekst der du beskriver: «Hvem jeg er – selv når det stormer.» La dette være en påminnelse du kan komme tilbake til – som en indre trygghetsavtale med deg selv.



Modul 0

FRA WELTSCHMERZ TIL DIVINE DESIGN

Guidet Lydfil 5: Dø for å bli født på ny – En sjelereise inn i din indre transformasjon

Det finnes øyeblikk i livet hvor det gamle ikke lenger kan bære oss. Der kroppen, tankene og sjelen hvisker – eller roper – at det er tid for forvandling. Denne guidede reisen er skapt for deg som kjenner at noe i deg er klart for å slippe, gi slipp – og skape plass for noe nytt.

Å dø handler ikke alltid om å forlate livet – men om å forlate det livet som ikke lenger nærer deg. Det handler om å gi slipp på roller, gamle programmeringer, historier som har holdt deg nede – og i stedet tillate en ny versjon av deg selv å tre frem. En versjon som er nærmere din essens, ditt lys, din sjels visdom.

«**Dø for å bli født på ny**» inviterer deg inn i en myk, men kraftfull overgang – fra tyngde til klarhet, fra stagnasjon til bevegelse, fra verdenssorg til ny innsikt. Dette er en lydfil som kan lyttes til flere ganger, hver gang med nye lag som forløses og nye innsikter som oppstår. Lytt med åpent hjerte – og la deg selv dø litt, for å leve mye mer.

<https://www.youtube.com/watch?v=3UeOIS5WU0s>



*Refleksjonsspørsmål: til
Dø for å bli født på ny*



1. Hva kjente du på under reisen inn i «overgangens rom»?

- Var det spesielle følelser, bilder eller minner som kom frem?
- Hvordan opplevde du energien av å sitte i sirkelen av lys?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

*Refleksjonsspørsmål: til
Dø for å bli født på ny*



2. Hvilke deler av deg selv så du i skyggene som samlet seg rundt deg?

- Hva representerte disse skyggene for deg?
- Var det gamle tanker, følelser, relasjoner eller roller?
- Hva var vanskeligst å gi slipp på?

[illegible]

Refleksjonsspørsmål: til Dø for å bli født på ny



3. Når du takket det som har vært og lot det forsvinne

- hva skjedde inni deg da?
- Kjente du lettelse, sorg, motstand, frihet?

*Refleksjonsspørsmål: til
Dø for å bli født på ny*



4. Hvilke kvaliteter ble født i deg etter at skyggene løste seg opp?

- Hva kom frem i det gyldne lyset?
- Hva fortalte den indre stemmen din?
- Hvilke nye energier trådte frem?

This image shows a single page of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, leaving small margins at the top and bottom. There are no vertical margin lines, and the page is completely blank except for the lines themselves.

*Refleksjonsspørsmål: til
Dø for å bli født på ny*



5. Hva betyr det for deg å leve som ditt «Divine Design»?

- Hvordan kjennes det i kroppen når du sier de ordene?
- Hvilke nye valg, handlinger eller holdninger ønsker du å forankre etter denne reisen?

[illegible]

Refleksjonsspørsmål: til Dø for å bli født på ny



6. Hva vil du gjøre annerledes i hverdagen - etter denne symbolsk indre døden?

- Er det relasjoner, vaner, miljø eller tankemønstre som du nå ønsker å justere?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Modul 0

FRA WELTSCHMERZ TIL DIVINE DESIGN

En Ny Forståelse; Død er ikke slutten. Død er en overgang.

Vi er opplært til å frykte døden. I vår kultur er døden ofte fremstilt som et mørke, en slutt, et tap – et punktum i stedet for en port. Men i mange eldgamle tradisjoner – og i sjelens språk – betyr død noe annet.

Død er ikke slutten. Død er en overgang.

Død er det som skjer når noe ikke lenger tjener vår vekst.

Død er å gi slipp på gamle identiteter.

Død er å frigjøre seg fra smertefulle mønstre og fastlåste tanker.

Død er også det som skjer i det øyeblikket vi velger å bli født på nytt – i bevissthet, i forståelse, i frihet.

Du har allerede erfart mange små dødsmomenter i livet:

- Når du har forlatt noe som ikke lenger var deg.
- Når en relasjon tok slutt.
- Når du ikke orket mer.
- Når du møtte bunnen og oppdaget at noe måtte dø... for at noe nytt kunne begynne.

Som du har forstått i denne modulen handler det ikke om fysisk død,
men **om indre transformasjon.**

Om å la det som ikke lenger tilhører din fremtid, få lov til å dø.

Og det som ønsker å leve i deg – få lov til å bli født.

Hva vil dø i deg - og hva vil fødes



Dette arket er delt i to kolonner:

VENSTRE SIDE: «Det som nå får dø»

HØYRE SIDE: «Det som ønsker å bli født i meg».

Lukk øynene og kjenn inn i kroppen din. Pust dypt. La svarene komme fra hjertet.

I venstre kolonne, skriv:

- Hvilke tanker ønsker jeg å gi slipp på?
- Hvilke roller, identiteter eller selvbilder føles gamle og begrensende?
- Hvilke relasjoner, forpliktelser, mønstre eller emosjoner tærer på mitt liv?

I høyre kolonne, skriv:

- Hva ønsker å tre frem i meg nå?
- Hvilke egenskaper, visjoner eller relasjoner lengter etter å bli født?
- Hvem er jeg i min neste versjon?

DET SOM NÅ FÅR DØ

DET SOM ØNSKER Å BLI FØDT I MEG



Hva vil dø i deg - og hva vil fødes



DET SOM NÅ FÅR DØ

DET SOM ØNSKER Å BLI FØDT I MEG





Modul 0

FRA WELTSCHMERZ TIL DIVINE DESIGN

Hva vil dø i deg – og hva vil fødes

Når du har fylt ut arket, les det høyt for deg selv. Du kan også brenne den venstre kolonnen symbolsk – eller lage en seremoni der du takker det som har vært, og ønsker velkommen det nye som spirer frem.

Spør deg selv:

- Hva kjennes lettest i kroppen etter denne øvelsen?
- Hvilket ord, symbol eller bilde oppsummerer «min indre gjenfødelse»?

3 fordypende Integrerings-oppgaver med å “Dø for å bli født på ny”

◆ 1. Skriveøvelse:

Skriv et brev til den gamle delen av deg som nå får hvile.

- Hva ønsker du å si takk for?
- Hva velger du å gi slipp på?
- Hva vil du aldri ta med deg videre igjen?



3 fordypende Integrerings-oppgaver med å “Dø for å bli født på ny”



◆ **2. Symbolsk handling:**

Finn et objekt som symboliserer din gjenfødelse – det nye deg.

Det kan være en stein, en blomst, en ring, et lys – noe som minner deg om hvem du har valgt å være.

This image shows a full page of blank, lined paper. It features approximately 20 evenly spaced horizontal grey lines across its entire width, typical of notebook or legal stationery. The background is a solid off-white color, and there are no margins, text, or other markings present.

3 fordypende Integrerings-oppgaver med å “Dø for å bli født på ny”



◆ 3. Skap ditt gjenfødelse-mantra:

Fullfør denne setningen og si den høyt daglig:

👉 «Jeg er den som ...» (for eksempel: «... bærer lyset med mildhet», «... handler fra mitt hjerte», «... lever sant i møte med meg selv og andre»)

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Modul 0

FRA WELTSCHMERZ TIL DIVINE DESIGN

Guidet Lydfil 6: Mitt Divine Design venter på meg – selv om jeg ikke føler det ennå

I perioder hvor mørket kjennes tett, eller hvor verden rundt oss er krevende å navigere, kan det være vanskelig å kjenne håp. Vanskelig å tro på at det finnes noe større, noe mer, som venter – dypt inne i oss selv.

Lydfil 6 «**Mitt Divine Design venter på meg**» er skapt som en indre påminnelse. En påminnelse om at du er her med en hensikt. At du bærer et unikt lys, en iboende intelligens og et hellig design – selv om det akkurat nå kan være vanskelig å føle det.

Du inviteres her inn i en dypere kontakt med ditt indre potensial – med visdommen som bor i kroppen, og med det som alltid har vært deg, bak lagene av smerte, tvil og programmering. Du trenger ikke vite hvordan alt skal se ut. Du trenger bare å være villig til å lytte, føle og åpne deg for muligheten av at noe venter.

<https://www.youtube.com/watch?v=YHh6cLugMKo>



*Refleksjonsspørsmål til –
Mitt Divine Design venter på meg*



1. Hva rørte seg i deg under meditasjonen?

Var det spesielle bilder, følelser eller innsikter som dukket opp?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

2. Hvordan opplevde du landskapet bak døren i meditasjonen?

Hvilke kvaliteter, farger, følelser eller symboler dukket opp?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

*Refleksjonsspørsmål til –
Mitt Divine Design venter på meg*



3 .Hva betyr det for deg at ditt Divine Design allerede eksisterer i deg - selv om du ikke føler det ennå?

Hvilke motforestillinger har du hatt om deg selv – og kan de være programmert, ikke sannhet?

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

4. Hva har du lengtet etter å tro på om deg selv, men kanskje ikke våget helt å eie?

Hvis denne lengselen faktisk er din sjels stemme – hva sier det deg?

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Er det tankemønstre, roller, relasjoner eller indre historier du nå kan slippe?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on the right side, suggesting it's resting on a surface.

Hvordan kan du ta det øyeblikket med deg inn i hverdagen?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

*Refleksjonsspørsmål til –
Mitt Divine Design venter på meg*



7. Hvis du skulle skrive et brev til deg selv fra ditt Divine Design

- hva ville det si? (La ordene flyte – intuitivt og fritt.)

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

8. Hva vil det bety for deg å aktivt si JA til din indre reise – uavhengig av om du «føler deg klar»?

Hvilket skifte skjer i deg når du velger å gå – før du føler du er «ferdig»?

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

*Refleksjonsspørsmål til –
Mitt Divine Design venter på meg*



9. Hvilke tegn, mennesker eller hendelser har vært veivisere i ditt liv

- som du nå ser har ledet deg nærmere din essens?

Hvordan har livet allerede prøvd å vise deg veien?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

10. Hva håper du Divinima-Reset kan hjelpe deg med å transformere, helbrede eller huske?

Hva ønsker du å invitere inn i deg selv og livet ditt?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Modul 0

FRA WELTSCHMERZ TIL DIVINE DESIGN

Tårnets Vokter og Døren til Livet

Noen øyeblikk i livet føles som om alt står stille – eller alt raser. Som om du står ved en terskel mellom å forlate alt, og å finne en ny vei. Kanskje har du kjent på den tynne linjen mellom å holde fast og å gi slipp.

Denne fortellingen er skrevet for deg. "Tårnets Vokter og Døren til Livet" er en symbolsk reise – om å stå ved kanten, og velge å bli. Ikke fordi alt er lett, men fordi det finnes noe dypere i deg som vet. Som husker. Som venter på å bli aktivert.

Gjennom metaforer, lys og mørke, stillhet og visdom, vil denne animerte historien hjelpe deg å se at det finnes en vei. En fremtid. Et liv – som ikke er skapt fra det gamle... men fra det du nå er i ferd med å bli. Del den gjerne med andre som trenger å lytte til fortellingen
<https://www.youtube.com/watch?v=UI0yqbkSMCO>



Refleksjonsspørsmål til – Tårnets Vokter og Døren til Livet



1.Hva i denne fortellingen traff deg mest - og hvorfor?

Var det Eliras tvil? Stemmen i vinden? Kartet som viste seg?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on the right side, suggesting it's resting on a surface.

2. Kan du kjenne deg igjen i følelsen av å stå ved en dør i livet ditt?

Hva representerer «døren» for deg akkurat nå?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on the right side, suggesting it's resting on a surface.

Refleksjonsspørsmål til – Tårnets Vokter og Døren til Livet



3. Hva ville det bety for deg å velge å bli, bevisst og helhjertet?

Hvordan kunne livet ditt se ut om du virkelig ga deg selv tillatelse til det?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on the right side, suggesting it's resting on a surface.

4. Elira oppdaget at hun ikke måtte vite hele veien – bare ta det første steget.

Hva kan være ditt første, myke steg i dag?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

*Refleksjonsspørsmål til –
Tårnets Vokter og Døren til Livet*



5. Divinima-Reset ble i fortellingen vist som et kart

- en levende vei tilbake til sjelens kall.

Hva roper din sjel etter akkurat nå? Hva trenger du støtte til?

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

6. Hva representerer lyset i deg – det som aldri egentlig har forlatt deg?

Hvordan kan du begynne å hente det frem, selv om det fortsatt er skyggelagt?

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

"Du bærer ikke bare din egen smerte. Du bærer sporene av verden – og du har visdommen til å forvandle dem."

"Lyset ditt er ikke borte. Det ligger bare under lag av historier som ikke lenger er dine."

"Ingen følelse er for mye. Ingen smerte er forgjeves. Alt kan forvandles når det får et rom å puste."



Modul 0

FRA WELTSCHMERZ TIL DIVINE DESIGN

Hva er seremoni og hvorfor er det så viktig for sjelen?

En seremoni er et nærvær og hellig øyeblikk hvor vi stopper opp for å se, føle og huske hvem vi er. Det er en ramme som løfter det hverdagslige inn i det betydningsfulle. En bro mellom det indre og det ytre – mellom det synlige og det usynlige. Seremoni handler ikke om religion, regler eller prestasjon. Det handler om intensjon. Når vi går inn i en seremoni, sier vi: *“Dette øyeblikket betyr noe.”*

Enten det er å tenne et lys, brenne en kvist, si noen ord høyt, skrive et brev eller sitte i stillhet, så blir handlingen et anker. Et anker for transformasjon, tilgivelse, ære eller overgang.

✨ Hva gjør en seremoni for oss?

- Den samler energien vår og gir retning til det vi ønsker å gi slipp på – eller invitere inn.
- Den forbinder oss med forfedre, naturen, andre mennesker – og vår sjels intensjon.
- Den gir kropp og sjel et språk for det som ellers bare lever som følelser eller uuttalte drømmer.
- Den skaper helhet: fortid, nåtid og framtid møtes i samme rom.

En seremoni gjør det indre synlig – og det usynlige hellig. “Seremoni er når hjertet får snakke høyt – og livet lytter.”



Modul 0

FRA WELTSCHMERZ TIL DIVINE DESIGN

Avsluttende Seremoni: Forpliktelsen til min ærlige væren

Finn et hellig rom – enten fysisk eller inni deg selv. Tenn et lys. Pust dypt. Lukk øynene. Og lytt til ordene som nå skal veves inn i ditt hjerte som en hellig pakt med deg selv.

Jeg står nå ved terskelen av meg selv.

Jeg har kjent mørket. Jeg har kjent frykten. Jeg har båret smerte, skam, sorg og stillhet. Jeg har sett det gamle falle – og det nye hviske.

Jeg har reist gjennom tåken. Gjennom minnene. Gjennom programmene jeg ikke valgte, men bar. Men nå... **Nå velger jeg.**

Jeg velger å forplikte meg til min essens, min ærlighet og mitt lys – ikke som et ideal, men som en levende virkelighet. Som den jeg egentlig er.

Jeg velger å se meg selv gjennom sjelens øyne – og lytte til visdommen som aldri har forlatt meg. Jeg forplikter meg til:

- ✨ Å ære min prosess – selv når den går sakte.
- ✨ Å møte mørket med kjærlighet – og la det oppløses i min tilstedeværelse.
- ✨ Å huske at jeg er et vibrerende vesen av lys og frekvens.
- ✨ Å leve fra min dypeste intensjon – ikke fra gamle mønstre.
- ✨ Å bære mitt Divine Design med ydmykhet, kraft og tillit.
- ✨ Å ikke forlate meg selv – uansett hvor mørkt det blir.



Modul 0

FRA WELTSCHMERZ TIL DIVINE DESIGN

Avsluttende Seremoni: Forpliktelsen til min ærlige væren

Jeg lover meg selv at jeg aldri igjen skal glemme hvem jeg er. Jeg vet nå
at:

Alt jeg søker finnes allerede i meg.

Min sjel har valgt å være her – nå.

Min indre alkymi er i gang, og den leder meg hjem.

Jeg står nå støtt i denne forpliktelsen: **Å gå veien videre – med lys i
blikket og tillit i brystet.** For jeg vet:

✨ Jeg er ikke ødelagt. Jeg er i ferd med å gjenoppstå.

✨ Jeg er ikke alene. Jeg er en del av noe større.

✨ Jeg er ikke ferdig. Jeg er i blomstring.

Legg hånden på hjertet. Lytt til stillheten. Kjenn lyset vokse i deg.

**Så – med min frie vilje, mitt åpne hjerte og min levende sjel,
forplikter jeg meg nå til å velge livet, lyset og min egen ærlige væren.**

Denne forpliktelsen kan du også lytte på her;

<https://www.youtube.com/watch?v=lsrmiZr1P5c>



Modul 0

FRA WELTSCHMERZ TIL DIVINE DESIGN

Forpliktelse – Din Energi i Bevegelse

Forpliktelse er ikke bare et ord. Det er en energi, en intensjon med retning, og en beslutning som har kraft til å forme virkeligheten din. Når du virkelig forplikter deg til deg selv – til din helbredelse, til din sannhet, til ditt indre arbeid – da begynner universet å svare deg med tydeligere veiledning, synkronisitet og transformasjon.

Alt du ønsker å skape i livet, krever energi. Og det starter med én ting:

At du sier et helhjertet JA – og følger det med handling.

Divinima-Reset er ikke et vanlig kurs. Det er en livsprosess. En aktivering. Et hellig rom. Det er en vei der du inviteres til å leve fra din sjels essens – og det krever noe av deg. Ikke perfeksjon, men **tilstedeværelse.**

Modenhet. Ærlighet. Vilje. Forpliktelse er ikke å love at du aldri skal feile. Det er å **komme tilbake – igjen og igjen – til det du vet er sant.**

Når du forplikter deg til deg selv, din utvikling og din helbredelse – da begynner livet å forplikte seg til deg tilbake.





Modul 0

FRA WELTSCHMERZ TIL DIVINE DESIGN

Din indre allianse – En myk forpliktelse

Nå har du møtt deg selv – på et sted som kanskje lenge har vært stille. Du har åpnet et rom for å kjenne. For å lytte. For å forstå at det du bærer ikke er svakt – men dypt, ekte og nært.

I denne modulen har du fått støtte til å se at **symptomer ikke bare er feil** – men språk. At verdens smerte også kan være en dør inn til din egen visdom. At du ikke trenger å gjøre dette alene.

Og nå er du her. Ved et veiskille – ikke for å løfte alt, men **for å velge å stå litt mer sammen med deg selv**. Forpliktelsen i denne fasen er ikke en pakt om perfektjon. Den er en mild innvendig tillatelse.

- ◆ En tillatelse til å fortsette – i ditt tempo.
- ◆ En tillatelse til å tro at det finnes en vei videre.
- ◆ En tillatelse til å lytte til kroppen, selv når stemmen er lav.
- ◆ En tillatelse til å kjenne deg som en del av noe større.

Kanskje det er nok at du sier: **“Jeg velger å fortsette å lytte.”**
Eller: **“Jeg sier ja – forsiktig, men sant.”**

Dette er **din indre allianse**. En begynnelse. En pakt med livet selv. Ikke et krav – men et frø.

Et frø du nå har lagt i jorda – og som vil vokse, i sin tid.



Modul 0

FRA WELTSCHMERZ TIL DIVINE DESIGN

En hilsen fra Tim og Ann-Peggy – videre fra hjertet

Kjære deg, takk for at du har vært med oss gjennom denne modulen. Du har lyttet med åpne sanser og et følende hjerte. Det i seg selv er et steg på veien tilbake til deg.

Tim og Ann-Peggy – ønsker ikke å gi deg svar, men å holde et rom der du kan begynne å høre din egen stemme igjen. En stemme som kanskje har vært stille lenge. En stemme som ikke roper – men hvisker. En stemme som vet.

Kanskje du kjenner deg klar til å gå videre inn i Divinima-Reset og de neste modulene. Eller kanskje kroppen din trenger mer tid. Uansett hvor du står – stol på rytmen i deg. Stol på visdommen som bor i cellene dine. Den vet veien, selv når du ikke ser den.

Dette er ingen lineær reise. Det er en spiral. En gjenforening. En hjemkomst til det levende i deg.

Du er ikke alene. Du er ikke for sen. Du er ikke for følsom. Du er akkurat her – og det er mer enn nok. Når du er klar, er vi her. Vi gleder oss til å møte deg videre – i neste modul, eller i det neste sanne steget din sjel leder deg til.

Med varme og tillit,

Ann-Peggy & Tim



Modul 0

FRA WELTSCHMERZ TIL DIVINE DESIGN

En invitasjon til deg – fra hjertet og videre

Takk for at du har valgt deg selv. Takk for at du har møtt deg selv – med åpenhet, ærlighet og mot. Modul 0 har vært en inngangsport. Et første steg. Et pust. Et rom hvor verdenssorgen fikk tale, og hvor kroppens stille visdom fikk komme til orde. Bare det å gå gjennom denne modulen er et bevis på at du er i ferd med å huske hvem du er – bak alt du har lært, båret og trodd du måtte være.

Du er i bevegelse. Du er i vekst. Du er i kontakt. Og nå inviteres du – varsomt og med kjærlighet – videre inn i Divinima-Reset. Dette er et unikt program på 13 moduler.

De første 6 modulene handler om avprogrammering – om å gi slipp på gamle mønstre, fryktbaserte strukturer, nedarvet smerte og samfunnets tette lag av betinget verdighet. Her skaper vi rom. Vi renser. Vi løsner. Vi lar det som ikke lenger tilhører oss falle bort.

De siste 7 modulene åpner for integrasjon og innvielse. Her trer det nye mennesket frem. Du får støtte til å leve fra et dypere sted – fra essens, lys, visdom og kropp. Du blir kjent med dine iboende evner, din intuitive intelligens og din unike måte å være tilstede på jorden akkurat nå.



Modul 0

FRA WELTSCHMERZ TIL DIVINE DESIGN

En invitasjon til deg – fra hjertet og videre

Divinima-Reset er en kollektiv handling. En invitasjon til å være med å skape fremtidens menneskehet – en menneskehet forankret i kjærlighet, frihet og forbindelse. Når én av oss transformerer, bidrar vi til at helheten forandres. Når du velger deg selv, velger du også livet, jorden og fremtiden.

Så kjære medvandrer – hvis noe i deg kjenner et ja: Et stille ja. Et spirende ja. Et modig ja – så er neste steg allerede klart for deg. Du trenger ikke vite alt nå. Du trenger bare lytte.

Vi går sammen videre. I respekt. I undring. I kjærlighet. Og vi gleder oss til å møte deg – i neste modul, eller på din vei videre.

Med tillit til det levende i deg !!!!



Oppsummering Modul 0



Hvordan har modul 0 av Divinima-reset vært? Hva er de 3 dypeste og viktigste lærdommene du tar med meg fra denne modulen, og kan du knytte de opp mot dine intensjoner og fremtidsdrømmer?

