

11 ENERGI-BOOSTERS

Mycket stärkande videos, ljudfiler och övningar.

Välj en eller flera som du gillar och njut av att väcka upp din inneboende flödande livsenergi! Gör ofta (gärna dagligen).

Du väljer video eller ljudfil genom att klicka på den röda eller blå länken.



VIDEOS

- 1) [Video: "KRAFT-BOOST för det högsta bästa affirmationer"](#)
- 2) [Video: Guidad Intuitiv 5D-tapping "Lyckoknackningar"](#).
För att släppa fram glädje och tacksamhet
- 3) [Video: Guidad Intuitiv 5D-tapping: "Kort feelgood-knackning special här & nu"](#)

LJUDFILER

- 4) Ljudfil: ["Jag skapar magisk drömstart"](#)
Mycket stärkande manifesteringsövning för att skapa en magisk drömstart på dagen och på resten av ditt liv.
- 5) Ljudfil: ["Intensivaffirmationer självbild"](#)
Lyssna och låt affirmationerna skölja in i ditt sinne.
- 6) Ljudfil: ["Tacksam & lycklig"](#)
Lyssna och upplev hur frekvensen höjs när du fyller dig med tankar och känslor av tacksamhet
- 7) Ljudfil: [Fokusövningen: "Sköna tankar och glädje"](#)
Lyssna följ med i instruktionerna.

ÖVRIGA TIPS I VARDAGEN

- 8) **"Tacksamhetsbomba"**. Tänk eller skriv ner allt möjligt som du känner dig tacksam över. Om du ha en längre tacksamhetsövning, så gör den som finns på sidan "Bonusövningar" i Portalen.
- 9) **Dansa fritt** precis där du befinner dig. Eller **skaka** på kroppen en stund.
- 10) **Sträck armarna i luften och LE. Andas in LIVET** med några djupa andetag. Tänk samtidigt att alla dina celler i kroppen hoppar och dansar och ler! :)
- 11) **Gör det där du som VET att du brukar blir glad av...!** :) *Skriv sedan och dela i vår gemensamma Facebook-grupp "Community Time to fly" och berätta vad du valt.*