

Udvidet Allieret Spøringsformular til At Fodre Dine Dæmoner

Navn:
Allieret:

Dato:
Partner eller Solo:

Trin 1: Påkald din allierede

Læg igen mærke til detaljerne ved din allierede:

- størrelse
- farve
- kroppens overflade
- kroppens tæthed
- køn, hvis den havde et
- dens væsen
- dens følelsestilstand
- udtrykket i øjnene
- noget ved den, du ikke så før

Trin 2: Stil din allierede et spørgsmål

Hvad var dit spørgsmål?

Trin 3: Sæt dig på din allieredes plads og besvar spørgsmålet

Hvad mærkede du, da du var i din allieredes krop?

Hvordan så dit normal jeg ud fra din allieredes position?

Hvad var svaret på dit spørgsmål?

Trin 4: Vend tilbage til din oprindelige plads

Du kan fortsætte med at stille den allierede spørgsmål og hver gang skifte plads, til processen føles afrundet.

Spørgsmål:

Svar:

Spørgsmål:

Svar:

Spørgsmål:

Svar:

Fortsæt med at stille så mange spørgsmål, du vil.

Hvad var din oplevelse af at modtage den allieredes energi til sidst?

Hvilken farve havde lyset, da din allierede opløste sig selv?

Hvad mærkede du, den den strømmede ind i din krop?

Trin 5: Hvil i Bevidst Nærvær

Hvad var din oplevelse af at opløse dig selv og hvile?

Hvordan var det at komme tilbage og mærke den allieredes energi i din krop?

*Feeding Your Demons™ er en proces skabt og udviklet af Lama Tsultrim Allione. © Tara Mandala
Undlad venligst at undervise i metoden uden udtrykkelig skriftlig tilladelse fra Lama Tsultrim Allione og Tara Mandala.*



MACHIG PUBLICATIONS

Tara Mandala October 2015
PO Box 3040 Pagosa Springs, CO 81147
970-731-3711 info@taramandala.org © Tara Mandala