Um mig:

Ég útskrifaðist sem andlegur einkaþjálfari 2024 og hlakka til að deila þessu magnaða efni til þín, efni sem breytt hefur svo mörgu í mínu lífi, mér sem leið svo vel og sá ekki þörf á að breyta neinu !

Mér líður í alla staði miklu betur. Fór í námið til að vera betur í stakk búin til að vinna með syrgjendum sem úfararstjóri en ekki vegna neinnar vanlíðanar hjá mér. Ég er búin að komast að því núna að þetta nám var það besta sem ég gat gert fyrir sjálfa mig og bara mig.

Ég er hreinlega frábær eins og ég er, fullkomlega fær um að taka ákvarðanir um mitt líf og má njóta þess sem ég elska. Það er mikið frelsi og vellíðan að komast að því. Komast að því að mistök geta allir gert og eru til að læra af þeim en ekki til að nota í niðurrif á sjálfan sig og halda sér í vanlíðan.

Einnig þurfti ég að sættast við æskuna mína og það hefði ég ekki gert nema byrja í þessu námi og hafði ekki gert mér grein fyrir því hvað hún hafði mikil áhrif á líf mitt. Ekki það að æska mín hafi verið slæm, hún var mjög góð en sögð orð og framkoma annara á mótunarárum barns geta sært og minnt á sig aftur og aftur.

Við eigum öll svo margt fallegt og dýrmætt en gleymum því í amstri dagsins, hraðanum allt í kring, áreiti samfélagsmiðla og mörgu öðru um hvernig við eigum að vera.

Oft erum við upptekin/n af því að komast í líkamlegt form, verðum að laga bumbuna, ná upp þreki, lúkka almennilega, komast í dressið en hvað með andlega formið ?

Andleg einkaþjálfun er markviss þjálfun fyrir alla sem vilja ná sínu allra besta andlega formi, hversu dýrmætt er að ná því formi ? Stórkostleg get ég sagt þér af eigin reynslu.

