

At Fodre Dine Dæmoner: Dæmon Sporingsformular

Navn:

Dæmon #:

Dæmonens Navn:

Dato:

Partner eller Solo:

Type Dæmon:

Trin 1: Find Dæmonen i din Krop

Hvor var den i din krop?

- form
- farve
- tekstur
- temperatur

Trin 2: Personificer Dæmonen

Hvordan så dæmonen ud?

- størrelse
- farve
- kroppens overflade
- kropstæthed
- køn, hvis den har ét
- dens væsen
- dens følelsestilstand
- udtrykket i øjnene
- noget ved den, som du ikke så før

Trin 3: Bliv Dæmonen

Hvad mærkede du, da du var i dæmonens krop?

Hvordan så dit normale jeg ud fra dæmonens position?

Hvad var svarene på:

Det, jeg vil have, er...

Det, jeg virkelig har brug for, er...

Når jeg får det, jeg virkelig har brug for, vil jeg føle ...

Trin 4: Fodr Dæmonen og Mød Din Allierede

4a. Fodr Dæmonen

Nektaren havde kvaliteten af ...

Hvilken farve var nektaren?

Hvad skete der med dæmonen, da du fodrede den?

Hvordan så den ud, den den var helt mættet?

4b. Mød Din Allierede

Var der et væsen tilstede, da dæmonen var helt mættet?

Hvis ja, var det din allierede?

Hvordan så din allierede ud?

- størrelse
- farve
- dens kropsoverflade
- dens kropstæthed
- køn, hvis den har ét

- dens væsen
- dens følelsestilstand
- udtrykket i øjnene
- noget ved den, som du ikke så først

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

Hvordan så dit normale jeg ud fra din allieredes position?

Hvad var svaret på:

Jeg vil hjælpe dig ved, at ...

Jeg vil beskytte dig ved, at ...

Jeg lover, at jeg vil ...

Du kan få adgang til mig ved at ...

Hvad var din oplevelse af at modtage din allieredes energi?

Hvilken farve havde lyset, da din allierede opløste sig?

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

Trin 5: Hvil i Bevidst Nærvær

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

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

*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 and Tara Mandala.*



MACHIG PUBLICATIONS

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