





Jeg fylder mit hjerte med
kærlighed



Første børnemeditation
i serien 'I mit hjerte'



Særligt til børnemeditationen

“Jeg fylder mit hjerte med kærlighed”

I den første meditation guider du dit barn ned i hans eller hendes hjerte og lærer ham eller hende at fylde det med kærlighed. Denne meditation er fundamentet for de andre meditationer i serien og opbygger et helt særligt grundlag for dit barns følelse af selvkærlighed og selvværd.

Jeg fylder mit hjerte med kærlighed

I dag skal vi på en rejse sammen, du og jeg. Jeg har glædet mig meget til denne rejse sammen med dig. Du kommer med på rejsen sammen med mig, når du lytter til mine ord og skaber billeder for dig selv i din fantasi. Du behøver ikke fortælle mig om billederne. De er helt dine egne. Men har du lyst, kan vi tale om dem senere. For nu skal du bare lytte.

Læg dig trygt på puden, og luk dine dejlige, smukke øjne. Nu begynder en vidunderlig rejse ind i dit hjerte – der, hvor kærligheden bor. Træk vejret helt roligt og langt ned i maven.

♡ ♡ ♡ (pause)

Hvis du lægger din hånd på maven, kan du mærke, at maven hæver og sænker sig i takt med dit åndedræt. Bare træk vejret helt roligt og langt ned i maven.

Måske kan du mærke, at du kan trække vejret dybere ned i maven for hvert åndedrag.

♡ ♡ ♡

Når du skal finde ro indeni dig selv, kan du ride på ryggen af dit åndedræt. Forestil dig at du kan svæve med luften ned i din

krop. Jo langsommere og dybere dit åndedræt er, jo mere ro kan du finde.



Nu begynder historien. Det er en skøn sommerdag. Forestil dig, at du går på en smuk grøn eng med de fineste blomster i alle de farver, du bedst kan lide. Ja! Se, der er en fin blomst lige der, som er præcis, som du bedst kan lide den. Så fin den er, din blomst.

Græsset er vidunderligt blødt under dine bare tæer.

Solen varmer din krop, og du mærker en dejlig brise i ansigtet.

Brug blot lidt tid på at kigge dig omkring, mens du trækker vejret langt ned i maven.



Se! Deroppe i træet sidder en lille, rød fugl og pipper. Og der flyver en lilla sommerfugl og spreder et kærligt budskab i landskabet fra blomst til blomst. Ja, måske fortæller den lige nu, at du er kommet. Jeg tror, den siger: “Se, skønne blomst, _____ BARNETS NAVN _____ er kommet for at besøge os. Er det ikke dejligt?”

Kæreste du

Her ender uddraget af Børnemeditationerne I mit hjerte. Jeg håber, du kunne lide stilen og er blevet nysgerrig på at læse mere.

Gå til <https://roomforreflection.dk/boern-og-unge/familie/boernemeditationerne-i-mit-hjerte/> for at købe bogen. Den findes som bog og/eller PDF med samme indhold.

Når du køber bog eller pdf, får du også en introduktion til, hvordan du læser meditationerne for dine børn og en masse inspiration til refleksion. I bogen finder du fire forskellige børnemeditationer. Jeg anbefaler, at I til at starte med læser en ad gangen og i kronologisk rækkefølge. Brug din intuition til at finde ud af, hvor hurtigt I skal gå videre og lyt endelig til dit barns ønsker. Når I har lært dem at kende, anbefaler jeg, at barnet selv vælger, hvilken meditation, du skal læse højt.

Vi ønsker dig og din familie alt det bedste og håber meditationerne vil skrue op for kærligheden i jeres hjem endnu mere.

Bedste ønsker

Forfatter Gitte Winter Graugaard

www.roomforreflection.dk

info@roomforreflection.dk

