NYHEDSBREV

www.anjalumea.dk | Kyndbyvej 77, 3630 Jægerspris| mobil 26121253

Om Anjalumea

Ligeså længe jeg kan huske, har jeg haft oplevelsen af en ekstra dimension. En åndelig ikke fysisk verden, fyldt med lys, som jeg altid kunne forbinde mig med og som altid stod parat med tryghed og vejledning. Efterhånden som jeg voksede op blev det tydeligt for mig, at det der var naturligt for mig, ikke var så åbenlyst for andre mennesker. Jeg fandt ud af at jeg havde stærke psykiske evner. Men hvordan de var kommet, hvorfor og til hvad jeg skulle bruge dem, fandt jeg først ud af langt senere.

Jeg har brugt mange år på at udvikle og forfine mine evner og min viden om den åndelige verden, for på den måde at være bedst mulig klædt på, til at hjælpe og vejlede andre mennesker på deres vej. Jeg er uddannet på Maja Fridan's clairvoyance skole, har en uddannelse i astrologi fra Skandinavisk Astrologiskole. Har taget flere workshop i afdødekontakt, healing, esoterisk og spirituel visdom. Herudover har jeg en bachelor i kommunikation og psykologi fra Roskilde Universitet.

Anjalumea Selsmark

Velkommen til mit første nyhedsbrev i 2017. Faktisk mit allerførste nyhedsbrev nogensinde.

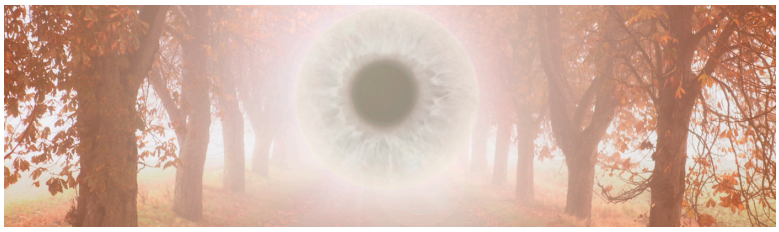
Først og fremmest håber jeg du er kommet godt ind i det nye år, må alle dine ønsker og mål for 2017 gå i opfyldelse.

Starten af det nye år er for mange af os krydret med forventningens glæde. Vi lover kækt os selv, at i år er året hvor vi for alvor vil skabe en positiv forandring, nye mål og ønsker bliver noteret og planlagt, men for mange af os inklusiv mig selv, kan vintermørket, og de kolde korte dage have en tendens til ligesom at lægge en dæmper på entusiasmen.

Så hvad er mere nærliggende end at starte dette første nyhedsbrev, med et lille skriv om hvordan vi kan motivere os selv, så vi i dette år 2017 holder gejsten oppe og opnår det vi nu engang har sat os for?

Motivation for sjælen

Uanset hvem vi er og hvad vi laver, er det essentielt for os, at



Anjalumea´s motivations guide

Er der nogle livsområder hvor du føler du sidder fast eller har brug for forandring? Det kan være mindre ting eller det kan være du har besluttet dig for en større forandring, som eks. jobskift, flytning eller det kan være tid til forandring i en eller flere af dine nøglerelationer. Det der er vigtigt er, at du gør din motivations approach så personlig som muligt og at du giver dig selv den nødvendige tid. Skab en afslappet stemning, tænd et lys. Sæt dig godt til rette, og spørg så dig selv om nogle helt basale spørgsmål eks:

Føler jeg, at jeg opnår det jeg er i stand til at opnå ? (Privat eller arbejdsmæssigt)

Føles min krop sund og rask og in sync med mit sind og min sjæl?

Er jeg glad og føler jeg mig godt tilpas med den jeg er?

Hvis du kan svare "ja" til denne type spørgsmål, så gør du det godt, men hvis du ligesom jeg, ved der er nogle områder i dit liv der kunne bruge lidt forandring, så er tiden inde nu. Brug noget tid sammen med dig selv, og lad din indre stemme guide dig. Vær ikke utålmodig hvis svarene ikke kommer til dig med det samme, men vent, - svarene vil komme, når du mindst venter det -og processen med at motivere krop og sjæl er i gang.

vi føler os motiveret, hvis vi vil i kontakt med vores fulde potientiale. Mennesker der er motiveret, er begejstret for deres liv, deres relationer og deres arbejde -og hvad vigtigere er, de føler der er en højere mening med det de gør.

At være motiveret er noget af det bedste du kan gøre for din energi. Ved bevidst at motivere dig selv vil krop og sjæl blomstre, fordi det vil hjælpe dig til at skabe en bedre og mere positiv tilgang til dig selv og verden omkring dig. Derudover vil det at være motiveret, gøre dig bedre i stand til at klare forandringer, uanset om det er på hjemmefronten, eller på arbejdet. Så hvordan gør vi det så - kickstarter vores motivation? Hvad er det der skal til, for at vi kan få fat i den sprudlende motivation, så vi lystigt kan kaste os over opgaverne?

Nogen gange er vi bare fyldt op i bogstavligste forstand. Fyldt op enten psykisk, fysisk eller mentalt, i værste fald alle tre ting på engang. Det bremser og dræner os. Vi glemmer at give os selv den tid vi har brug for, så vi ikke orker at få gjort plads til det nye. Motivationen ligger godt og grundigt begravet under alt "støjen" fra vores "to do liste." Ikke desto mindre kan det være en god ide, at få ryddet ud i det der ikke længere giver energi. Her i starten af det nye år er tiden ideel til at mærke efter hvad der giver dig energi og motivation, og hvad der ikke gør. Spørg dig selv helt oprigtigt " Er det ved at være tid til at skabe forandring og motivere krop og sjæl ?" Vi lever i en verden der er omskiftelig og under konstant forandring, derfor er det vigtigt at vi husker at checke ind hos os selv, så vi mærker og ikke mindst prioriterer det der giver os glæde, livslyst og motivationen til at leve det liv vi ønsker. Det er mit håb at min lille motivations guide, vil inspirere dig til at bruge lidt tid på dig selv. Se på hvilke områder af dit liv der har brug for en hjælpende hånd.