

***Sådan arbejder du med de fem dimensioner af en bestemt problematik:***

Tag 5 stykker papir og skriv hhv. Fysik, energi, relationer/omgivelser, følelser og tanker/psyke, sjæl/spiritualitet på hvert ark. Udskriv diagrammet "Det flerdimensionelle menneske" Selvrefleksion.

Sæt dig på en stol med diagrammet og med arkene i en halvcirkel foran stolen. Sid med lukkede øjne og roligt åndedræt i et par minutter og kom mere og mere til stede med åbenhed, nysgerrighed og fordomsfrihed.

Start med at udforske din problematik på det plan, du oplever det mest fra lige nu, ved at stille dig selv de spørgsmål, der står i diagrammet. Lad svarerne komme fra dit indre vise og intuitive sted og notér ned undervejs.

Når du udforsker de enkelte plan, kan du eventuelt stille dig på det respektive papir og opleve problematikken "indefra" det enkelte plan. Fra dette perspektiv kan vigtige informationer om sammenhænge og løsningsmuligheder, indimellem træde tydeligere frem.

Når du har udforsket ét plan, går du videre til et nyt, indtil alle plan er udforsket.

Slut af med at sidde med lukkede øjne tage eventuelle indsigter til dig. Er der noget du helt konkret skal foretage dig nu for at arbejde videre med en forløsning af problematikken?

***Variation:*** Forestil dig at din problematik allerede var forløst. Gennemgå nu for dig selv (uden diagram) alle planene igen og se, mærk og lev dig ind i hvordan hvert enkelt plan ville være. Det er vigtigt at du mærker i kroppen, hvordan det ville være. Hvilken energi eller kvalitet er allermest fremtrædende nu? Denne kvalitet kan du med stor effekt lave en skabende meditation med hver dag i den næste måned. Du finder opskriften til den skabende meditation under menuknappen "Psykospirituel værktøjskasse" – guidninger/øvelser.