

Kärlekens principer

1. Medvetenhet Lär känna dig själv och sträva alltid efter att utvecklas som människa. Var öppen för förändring och ställ dig själv frågor för att förstå vad du verkligen tycker och vem du är just nu. Agera inifrån det.

2. Frigörande Släpp taget om förväntningar, skuld, rädsla och begränsningar. Sluta gripa kring tankar, känslor och handlingar som håller dig tillbaka. Lösgör det som håller dig fast. Bli fri att älska.

3. Öppenhet Var öppen för det du möter. För skillnader och olika sätt att vara och göra saker på. Se andras perspektiv och förstå att alla bär på sina egna bilder och antaganden. Någon allenarådande sanning finns sällan. Ha en icke-dömande attityd och ett öppet sinne.

4. Tillit Våga tro på dig själv och andra. Det handlar om att känna en djup tillit för varandra. När vi gör det skapas en trygghet i relationen.

5. Värdesättande Hylla vad andra gör för dig. Det handlar om att känna en varm känsla för andra människor. Både för vem de är men också för vad de gör. När vi uppskattar och värdesätter andra precis som de är skapar vi en kärleksfull stämning som påverkar allt runt oss.

6. Tacksamhet Var tacksam för varje handling gjord av kärlek. Den finns där av en anledning. Känn tacksamheten och rikta den till dig själv och de du möter.

7. Tjänande Tjäna andra och tänk, känn och agera till deras förmån. Flytta ditt fokus till andra genom att säga nej till ditt ego som smickrande lockar dig att tro att ensam är stark. Agera istället utan egen vinning och ge för att du verkligen vill.