

Eg gjev slepp på det eg er ferdig med.

Eg let det nye finne form.

Eg let drumar fylle meg

Eg let nye tankar spire

Eg slepp lyset inn

Eg veit kva eg vil

Eg tek omsyn til heile meg

Eg kjenner kreftene mine

Eg set gode grenser for meg sjølv

Eg frydar meg i arbeidet mitt

Eg er del av noko større

Eg står stødig i livet mitt

Eg har ro i hjartet mitt

Eg gjennomfører

Eg senker skuldrene

Eg er heil

Eg opnar hjartet og tek imot

Eg tek meg tid til meg sjølv

Eg tek imot haustmørkret

Eg er god med meg sjølv

Eg er takksam

Eg gler meg over alt eg lærer

Eg set børa mi ned

Eg lytter til hjartet mitt

Eg let draumar forme

Eg kviler i kropp og sjel

Eg høyrer til

