

Hvordan lage et alter

1. **Velg hvor du ønsker å ha alteret ditt.** Du kan velge et lite bord, en kommode, på gulvet på en duk osv. Det kan for eksempel være der du mediterer, på soverommet eller et annet sted du oppholder deg mye.
2. **Hva du kan ha på alteret ditt:** Ha intensjonen din her, levende lys, blomster, statue av gudinne , en duk/silke skjerf, bilder, gjenstander som symboliserer det feminine eller det du vil vokse inn i, røkelse osv. Lag alteret ditt vakkert.
3. **Bruk alteret aktivt.** Tenn lys hver dag. Noen minutter hver dag kan være nok. Eller kanskje er dette et sted du ønsker å meditere Forbind deg med den energien du ønsker å vokse inn i og det feminine. Føl inn på intensjonen din. Bytt lys og blomster. Sørg for at energien sirkulerer og fortsetter og bygge seg opp.



Tenk på alteret ditt som Et hellig sted. Lykke til!