

BONUS

MER INSPIRATION, GLÄDJE
OCH KRAFT I DITT LIV



Hej,

Här får du 2 värdefulla övningar som kan frigör dig från mycket av ditt lidande idag.

ÖVNING I BEMÖTA STARKA KÄNSLOR MED NYFIKENHET OCH EMPATI

" Saying YES to our experience

To heal trauma and in order to to live your life in ease, it is important that we can be capable, and this through loving awareness, to be with whatever is present right now. Simply by noticing, allowing, and fully experiencing our experience in this moment. That ease, inner peace and deep inner healing we are seeking by working with traumas and fears, the liberation from suffering we long for, is by saying YES to our experience, to surrender to reality as it presents itself in this moment. YES is bliss, NO is suffering."

Alla vi upplever starka och utmanande känslor, och detta flertal tillfällen under en dag är inte helt ovanligt. Starka känslor som sorg, rädslor, ilska, ångest (rädsla/tung ledsenhet) ensamhet, isolation, övergivenhet, otillräcklighet, rädsla att dö, ovisshet, kraftlöshet, mm. Och utmanande känslorna upplevs alltid i kroppen. Ofta som spänningar, knip, kontraktion, hårdhet, smärta, pulserande energi, överaktivitet, obekvämt på något vis. Något vi ABSOLUT vill undvika känna mot alla medel. Och denna 'motstånd', detta 'Nej' till dessa känslor, orsakar lidandet för oss. Inte känslorna i sig.

" In our pain and discomfort lays great gifts of empowerment, release, and deep inner healing. "

Här får du en intressant övning.

När rädsla, eller andra starka och svåra känslor är närvarande, se dessa som signaler att NU är det dags att stanna upp med vad du än gör, och ta tiden och ge din utmanande upplevelse din *vänliga* och *nyfikna* närvaro. (Det ÄR en konst att lära sig att få kontakt med den genuina vänliga och nyfikna närvaron. Öva! Det är kommer det att vara värd långsiktigt!)

Förslagsvis, lägg båda händerna på bröstet, eller ena på bröstet och ena på magen, som att du 'håller' dig själv. Du håller space för din inre upplevelse. Öva dig på att ge dig själv omtanke, kärlek, tillåtelse när det känns utmanande. Nyckelordet här är: *Att känna*. Säg förslagsvis " Det är ok, Det är ok", jag är trygg här", "Det här kommer också att passera" mm.

Öva dig på att följa dessa steg: 1. Stanna Upp 2. Undersök vad du upplever (i kroppen) 3. Känn känslorna en stund framåt med vänlig nyfikenhet och omtanke 4. Kan du säga Ja till din upplevelse? Säg Ja till ditt Nej? 5. Känn de uppenbara känslorna fullt ut, med fortsatt genuint intresse. Se hur styrkan i de klingar av med tiden! Genom att bemöta starka känslor så helar vi oss själva från det förflutna. Expanderar vår kapacitet att leva livet till fullo.

Vad upptäcker du?

ÖVNING 2 RADIOSTATIONEN 'KRAZY'

Här utforskar vi sullet i våra huvuden. "Det är bara i våra tankar problemen existerar"
Kan vi lära oss att hitta en mer distanserad förhållningssätt till våra tankar, sluta identifiera oss med dess innehåll, detta tillsammans med våra förmåga att hantera svåra känslor som kommer utifrån dessa, med kärleksfull omtanke & närvaro, så kommer mycket av våra problem upplösas.

Här får du en intressant övning.

Här undersöker vi hur den Inre Självkritikern opererar och skapar en kritisk och falsk självbild, och således påverkar kraftigt ditt välmående idag, samt framgång i andra områden.

Nästkommande 1-3 dagarna, var uppmärksam på vad du (den Inre Kritikern) talar och gör till dig själv i kritisk bemärkelse.

Tex: När du ser dig i spegeln på morgonen och uppmärksammar hur mycket tid du lägger på att fixa till dig själv, och kanske uppmärksammar olika kritiska saker om ditt utseende. Eller när du är på jobbet, och kanske talar till dig själv att du 'borde' kunna detta, och exakt på det här sättet, och slår på dig själv. När du uppmärksammar misstag du gör: Du kanske säger olika saker som får dig att känna dig missnöjd.

Vad säger din Inre Kritikern om din fysiska kropp? Om din hälsa, fysisk som mental. Hur /vad borde du vara bättre på?

Om din andliga utforskande, som om den vore din själv-utvecklingsexpert? Gällande kärlekslivet, vad är 'farligt/dåligt' med det? Vad säger Den om dina relationer, och relationer i allmänhet? Om din sexualitet? Gällande andra, vad är värderingarna hur andra borde vara, bete sig? Vad har du för krav (borden) på andra? Och krav har du säkerligen du med!

Om hur livet upplevs just idag (från kritiskt synvinkel), och hur den borde vara?

Vad har den för syn hur borde män / kvinnor vara?

Var uppmärksam på rösten som intalar Vad är fel på dig, vad är fel på det du gör, vad du borde ha gjort annorlunda mm.

Effektivast blir det att följa din Inre Kritikerns beteende är att du antecknar, skriver ned dina tankar. Håller en skrivblock nära tillhands och skriver ned tankarna så fort du noterar dig att bli orolig, illa till mods, ångestfylld, obekvämt, som är tecken på att du är under attack av din inre kritikern.

Lär dig att se dessa som 'moln i himlen' som kommer och passerar dig. Vi kan INTE kontrollera våra tankar MEN, vi kan välja vilka vi engagerar oss i. Jag uppmuntrar förstås att stärka de positiva. Använda dig av positiva affirmationer; fokusera på, och säga goda saker till dig själv, som du skulle göra till dina barn, din vän eller någon du bryr dig om.

Vad upptäcker du?

VILL DU VETA MER OM HUR DU KAN SKAPA DITT EGNA VÄLMÅENDE?

Läs mer om mig och mina erbjudanden på nästa sida, boka ditt första samtal med mig som visar ditt nästa steg för att uppnå det du önskar, dina längtan och visioner, detta oavsett om vi inleder ett samarbete eller inte.