

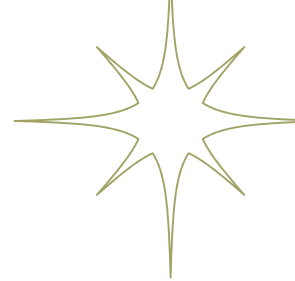
Skapa ditt lugna

hörn



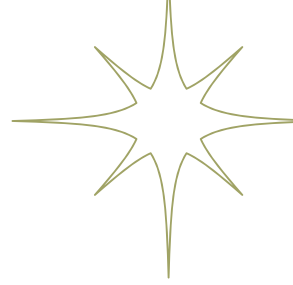
EN GUIDE FRÅN
HÄLSA BY
LUNDHOLM

[HTTPS://WWW.BYLUNDHOLM.SE](https://www.bylundholm.se)



DITT LUGNA HÖRN ÄR EN PLATS DÄR DU FÅR LANDA. DET
BEHÖVER INTE VARA STORT ELLER PERFEKT – DET VIKTIGA
ÄR ATT DET KÄNNES TRYGGT, MJUKT OCH SOM DIN EGEN.
HÄR FÅR DU NÅGRA ENKLA STEG FÖR ATT SKAPA EN
FRISTAD HEMMA, OAVSETT HUR DU BOR.

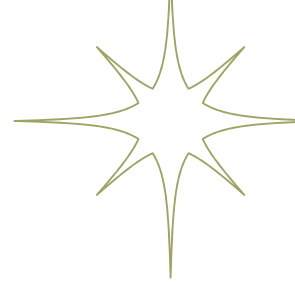




VI BÖRJAR MED EN REFLEKTIONSÖVNING. TA FRAM PAPPER OCH PENNA!

- BLUNDA OCH ANDAS TRE LÅNGA OCH DJUPA ANDETAG.
- SKRIV NER TRE SAKER SOM FÅR DIG ATT KÄNNA LUGN HEMMA.
- VILKEN PLATS I DITT HEM KÄNNES TRYGGAST JUST NU?
- HUR KAN DU FÖRSTÄRKA DEN KÄNSLAN?

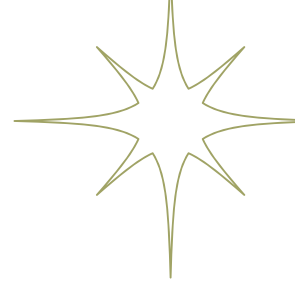




VAD KAN FINNAS I DITT HÖRN? NEDAN ÄR EXEMPEL, INGA MÅSTEN!

- SITTPLATS – EN KUDDE, STOL ELLER FÅTÖLJ DU TYCKER OM
- BELYSNING – TÄNDA LJUS, MJUK BELYSNING, LJUSSLINGOR.
- LJUD – TYSTNAD, NATURMUSIK, MEDITATIV MUSIK, HÖRLURAR ELLER ÖRONPROPPAR
- DOFT – PALO SANTO, ETERISKA OLJOR, MAGISK SPRAY, RÖKELSE
- OBJEKT FÖR FOKUS – EN BOK, EN ORAKELKORTLEK, EN STEN, ETT FOTO PÅ ETT MINNE ELLER PÅ EN FIN PLATS
- BERÖRING – EN MJUK FILT, EN VÄRMEDYNA ELLER ETT TRYGGT TYG
- ENERGI – NÅGOT SOM GER DIG RO: EN VÄXT, ETT MANTRA, EN KRISTALL ELLER ETT FÖREMÅL DU ÄLSKAR

💡 TIPS: HA EN LÅDA REDO DÄR DU KAN LÄGGA SAKER DU INTE VILL HA FRAMME HELA TIDEN.



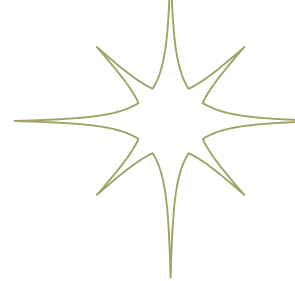
MEN OM JAG BOR FÖR TRÅNGT?

PRAKTISKA TIPS FÖR SMÅ HEM!

- ANVÄND EN LÅDA ELLER BRICKA DU KAN TA FRAM NÄR DET ÄR DAGS
- ETT “LUGNT HÖRN” KAN OCKSÅ VARA ETT PAR HÖRLURAR OCH EN RITUAL
- DET VIKTIGASTE ÄR KÄNSLAN – INTE PLATSEN



[HTTPS://WWW.BYLUNDHOLM.SE](https://www.bylundholm.se)

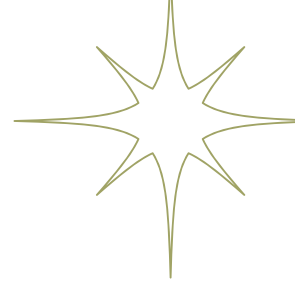


HAR DU HITTAT EN PLATS FÖR DIN LUGNA HÖRN?
BÖRJA SMÅTT SÅ KAN DU LÄGGA TILL SAKER SOM KÄNNES
BRA NÄR DU HITTAR DEM.

DET VIKTIGA NU ÄR ATT DU HITTAR TID FÖR DIG SJÄLV
UNDER DAGEN.
PLANERA IN STUNDER FÖR YOGA, MEDITATION ELLER
BARA ATT SITTA NER OCH ANDAS.

UPPGIFT: SKAPA EN RITUAL NÄR
DU SÄTTER DIG VID DIN PLATS:

- TA TRE DJUPA ANDETAG
- TÄND ETT LJUS ELLER
SPRAYA EN DOFT
- SÄTT INTENTIONEN: "NU TAR
JAG HAND OM MIG"



TACK FÖR ATT DU KOMMIT HIT! HOPPAS DU FINNER MINA TIPS
VÄRDEFULLA!

SOM TACK FÖR ATT DU LADDAT NER MIN GUIDE FÖR ATT
SKAPA LUGN I DIN VARDAG GER JAG DIG RABATT I
WEBSHOPEN [HTTPS://WWW.BYLUNDHOLM.SE/WEBBSHOP](https://www.bylundholm.se/webbshop).
DÄR KAN DU BLAND ANNAT HITTA PALO SANTO, KRISTALLER
OCH LUGNANDE SPRAY! ANVÄND KODEN "LUGN" FÖR
10% RABATT.

[HTTPS://WWW.BYLUNDHOLM.SE](https://www.bylundholm.se)