

För din

MJUKSTART PÅ ÅRET

STILLHET

En varsam paus för att landa i dig själv



*Ju mer du tar hand om känslan
av kärleksfull vänlighet, ju
lyckligare och lugnare kommer
du att bli.*

Dalai Lama

Varmt välkommen!

I din hand har du nu en inbjudan till en paus.
Inte för att fixa något.
Inte för att bli bättre.
Utan för att landa.
Känna efter.
Och lyssna inåt, precis där du är just nu.
Du behöver inte göra allt på en gång.
Läs gärna långsamt.
Stanna upp när något berör

Namaste

PETRONELLA @SOULBYLUNDHOLM



Incheckning

HUR ÄR DET I DIG JUST NU?

Ta ett andetag innan du svarar.
Skriv utan att censurera.

● JUST NU KÄNNER JAG MIG MEST...

●DET SOM TAR MEST ENERGI I MITT LIV JUST NU...



●NÅGOT I MIG LÄNGTAR EFTER...





Stillande övning

EN STUND ATT LANDA

1. PLACERA DIG I ETT LUGNT RUM
2. SÄTT DIG ELLER LÄGG DIG NER BEKVÄMT
3. LÄGG EN HAND ÖVER BRÖSTET OCH DEN ANDRA HANDEN PÅ MAGEN
4. ANDAS LÅNGSAMT IN GENOM NÄSAN
5. ANDAS UT GENOM MUNNEN
6. UPPREPA 5 ANDETAG
7. SÄG TYST FÖR DIG SJÄLV: *JAG ÄR HÄR NU. DET RÄCKER.*

OM TANKARNA VANDRAR, LÅT DEM GÖRA DET. KOM BARA TILLBAKA TILL DITT ANDETAG.



Reflektion

LYSSNA INÅT - UTAN PRESTATION

Fundera eller skriv.
Det finns inga rätt svar. Bara dina.

VAD BEHÖVER JAG MEST JUST NU?

VAD BEHÖVER JAG MINDRE AV?

OM JAG VAR SNÄLLARE MOT MIG SJÄLV, VAD SKULLE JAG VÄLJA DÅ?

Ett *sista* ord till dig

DU ÄR INTE FÖRLORAD.
DU ÄR INTE SEN.
DU ÄR INTE PÅ FEL VÄG.

DU ÄR I EN FAS DÄR DET ÄKTA FÅR TA
MER PLATS.
DET ÄR FINT OCH DET ÄR MODIGT.

Om du vill fortsätta skapa utrymme för
stillhet och inre lyssnande, så har jag
kurser online som du kan ta del av i din
egen takt.

[KURSPORTAL HOS BY LUNDHOLM](#)