

KROPPEN ER ELEKTRISK

# HUMANHUB

SMÅ SKIFT SOM GIR MER ENERGI I  
HVERDAGEN



Stopp litt opp

Kjenn pusten

***Trekk oppmerksomheten tilbake***

Litt og litt

# *Energilekkasje*

Energi lekker ikke tilfeldig

Den forsvinner der kroppen ikke er i flyt.




Urolig pust  
Åpne grenser

Oppmerksomhet som dras bort  
Du gir mer energi enn du får tilbake

*Kroppen er elektrisk.*

# Pusten

 HumanHUB

Pusten påvirker hele kroppen.

Den styrer hvordan energien beveger seg.



Overfladisk pust

Når pusten er kort og høy  
samlar energien seg i brystet

Kroppen spenner seg  
Flyten begrenses



Kroppen puster fritt

Når pusten får gå dypere  
åpner kroppen seg

Energi beveger seg  
gjennom hele systemet

Pusten er alltid med deg

Rolig  
Stille

Den venter ikke

Den er der

Du kan komme tilbake

*når som helst*

# Grenser

HumanHUB

Grenser handler ikke om avstand.  
De handler om kontakt.



Uklare grenser

Når du mister kontakt med deg selv  
blir grensene uklare  
Du gir mer enn du har  
Tar inn mer enn du trenger



Kroppen holder seg samlet

Når du er i kontakt med kroppen  
blir grensene tydeligere  
Energi får bli der den  
hører hjemme

Grenser er ikke noe du lager

De er noe du kjenner

Hva åpner du for

Hva lar du passere

Du kan lukke litt

*Du kan velge*

# Oppmerksomhet



Oppmerksomheten din er energi

Den følger det du gir den til

Små ting trekker deg ut

Små valg samler deg

Du kan hente deg tilbake

*Igjen og igjen*

# Relasjon



Relasjoner påvirker energien din

Noen åpner

Noen trekker

Du merker det i kroppen

før du tenker det

Du kan lytte

*og velge nærmere*

# Trygghet



HumanHUB

Kroppen endrer seg når den er trygg.

Det påvirker hele systemet.



Uro i kroppen

- Når kroppen ikke føler seg trygg trekker den seg sammen
- Energien holdes tilbake og systemet spenner seg



Trygghet i kroppen

- Når kroppen opplever trygghet åpner den seg
- Energien flyter friere og du får mer tilgang til deg selv

Trygghet roer kroppen

Du trenger ikke fikse alt


Du kan være her

Når kroppen får ro

samler energien seg

*Du er allerede nærmere  
enn du tror*

# Wholeness

 HumanHUB

Energi følger oppmerksomhet.

Når du møter kroppen, integreres energien.



Energiflyt og helhet

Alt henger sammen

Kropp

Pust

Oppmerksomhet

*Små skift gjør en forskjell*

Når du lytter

samler det seg

Little by little

*it becomes whole*

# MAT

  
HumanHUB

**Mat påvirker energien din.**  
Det du gir kroppen, merkes.

	
Lite stottende næring	Kroppen får det den trenger
Når kroppen ikke får det den trenger må den jobbe hardere Energien blir tung Flyten reduseres	Når du gir kroppen riktig næring endres energien Den blir mer stabil og tilgjengelig

Det du gir kroppen påvirker energien din

Mat er ikke bare næring

det er signaler

Kroppen lytter

Du kan støtte den

*med det du velger*

# Nervesystemet



Nervesystemet ditt styrer mye

Mer enn du tror

Det reagerer før du rekker å tenke

Når det er rolig

flyter energien lettere

Du kan støtte det

*med små, rolige skift*

Du trenger ikke gjøre alt

Du kan begynne et sted

Litt oppmerksomhet

*litt pust*

*litt ro*

*er nok*

*Du er allerede i gang*

# Neste steg

*Du har begynt å kjenne etter*

Hvis du vil gå dypere  
finnes det et rom hvor du kan  
utforske dette videre  
i ditt eget tempo

—  
[Utforsk kursene](#)