



28 veje til mere
Glaede, lethed og nydelse

28 veje til mere

Glæde, lethed og nydelse

Gratis e-bog

Udgivet oktober 2016

Skrevet af 28 kvinder

Idé og redigering Camilla Schou - www.camillaschou.dk

Forside og layout Pia Luxhøj Støvring - www.pialuxhøjstøvring.dk

Kæreste Du

Tusind tak fordi du har valgt at læse denne e-bog.

Den er skrevet af 28 vidt forskellige kvindelige iværksættere, med vidt forskellige bud på, hvordan du kan opnå et mere let og glædesfyldt liv.

Vi har dog alle dét til fælles, at vores bidrag kommer fra hjertet med et inderligt og oprigtigt ønske om, at du vil blive inspireret, kærligt skubbet og guidet til, hvordan du kan skabe en (endnu) mere nærende hverdag.

For du er den vigtigste person i dit liv.

Hvis ikke du er fyldt op og føler dig lige så højt prioriteret som dine omgivelser, så er det enormt svært at skulle være noget for andre.

Men det er ofte det, der sker.

Vi kommer til at overse og udskyde os selv og vores egne længsler, drømme og behov. Vi bliver med tiden drænet, trætte, udkørte og måske endda bitre på livet, på os selv og på andre.

Men du er SÅ meget mere værd!

Med denne e-bog i hånden, har du nu masser af inspiration til at begynde at passe endnu bedre på dig selv og sætte dig selv lige så højt, som alle de andre mennesker, vi er sikre på, du allerede *gør* og *er* en masse for.

I dybeste taknemmelighed fra

Pia, DeeDee, Karina, Mette, Susanne, Anna, Marianne, Anett, Helle, Catharina, Susanne, Thirajane, Anette, Charlotte, Sabine, Thine, Sille, Snebjørk, Esmeralda, Frieda, Leanne, Maria, Anne, Dorte, Emilie, Maise, Anne Marie og Camilla.

Opnå glæde og nydelse i din hverdag med mindfulness og haveterapi

Når jeg sidder i min have og forsvinder helt ind i blomsterne, står tiden stille. Ikke kun synssansen bliver stimuleret, duften af natvioler blander sig med rosernes søde parfumerede duft. Lyden af humlebiernes summen, der bliver forstærket, når de søger efter nektar i fingerbøls dybe blomster. Regnen der danner fine dråber på løvefodens lodne blade. Jeg mærker roen sænke sig. Jeg mærker mig selv. Jeg fyldes af glæde og energi.

Stress af i haven

10-20 minutter i haven hver dag gør underværker.

Hvis du synes det er svært at lave ingen ting mens du sidder i haven og falder til ro, kan du tage en kop kaffe med, tegne, tage fotos, skrive, synge eller andet du nyder at gøre. Lav noget du elsker – hvor tiden står stille og du er omgivet af naturens skønhed. Håndlugning, hvor du er i øjenhøjde med blomsterne, er også yderst effektivt.

Når du grunder, opnår du

indre ro

dyb tilstedeværelse

tillid til at universet støtter dig

magnetisme/tiltrækningskraft



Groundingøvelse i haven

Gå ud i haven og sæt dig på græsset. Luk øjnene.

Mærk hvordan du sidder trygt og godt på jorden.

Træk vejret dybt ned i maven og pust ud. Sid lidt sådan og lad din krop finde ro. Åbn langsomt dine øjne og giv nu din fulde opmærksomhed til dine omgivelser.

Hvad ser du? Farver, former, små detaljer mm. Hvad dufter du? Hvordan føles det når du stryger hånden over græsset eller nusser et blad?

Kan du høre fugle? Eller blade, der rasler med vinden?

Mærk hvordan kraften fra jorden strømmer til din krop. Løft ansigtet mod solen og tag energien ind. Sig tak til naturen og dig selv.

Føler du, at du ikke har tid i din dagligdag til at lave groundingøvelser i din have, så kan du også lave en øvelse sammen med dine børn. Du kan se den på min hjemmeside.

Spirituel havementor og mindfulness instruktør

Pia Luxhøj Støvring

Den kærlige have

www.denkærligehave.dk

I Den Kærlige have arbejdes der ud fra principperne Love - Grow – Shine. Ved at arbejde med naturens rytme og årstidernes skiften får vi et indblik i vores egne processer. Vi har ligesom naturen behov for at give slip, hvile, samle energi, vækste og opleve overflod.

Den Kærlige have tilbyder mentor- og online forløb, der kombinerer personlig udvikling med havedesign og mindfulness. Den kærlige have hjælper dig med at med at grunde og stresse af. Der er særlige forløb til selvstændige kvinder, der vil bruge grounding til at opnå større tiltrækningskraft i deres virksomhed.

Opnå glæde og nydelse i din hverdag med mindfulness og haveterapi



Pia Luxhøj Støvring
Spirituel havementor og mindfulness instruktør

www.denkærligehave.dk

ORGANMASSAGE

**En fortryllende vitalisering af kroppens dybeste potentiale.
En blid og dog kraftfuld behandling, der kan åbne døre tilbage til livet.**

Hovedårsagen til vores sygdomme er blokerede organer og stagnationer i bugen. Langt de fleste af disse blokeringer kommer fra vores organ uden for bugen - hjernen som off-loader stress i form af emotionelt overflow til organerne. Vores organer huser både vores emotionelle væsen og sørger samtidigt for den fysiske virkekraft, der holder vores krop sammen som en helhed i sig selv.

Blokeringerne i vores organer strømmer over og ind i andre områder af kroppen og dukker op til overfladen som negative følelser og sygdom. Dette kan skabe en selvforstærkende cirkelbevægelse kendetegnet ved negativitet og stress.

En typisk udvikling kan se således ud:

Chok resonerer i lungerne, der opstår melankoli og sørgmodighed, som fysisk udtrykkes ved uregelmæssig vejtrækning. Dette overføres til frygt i nyrerne, der skabes stress (lændesmerter), der overføres til leveren, hvor det bliver til stress og vrede (hovedpine). Dette bliver forstærket af galdeblæren, som kalder irritationen og hyperaktiviteten frem (migræne og galdesten). Herfra overføres det til hjertet og bliver til had, ondskabsfuldhed og utålmodighed. Denne kombination af stress, vrede, had og utålmodighed kan give uregelmæssig hjerteslag og forhøjet blodtryk. Dette overføres til de sensitive organer milten og maven, hvor det bliver til bekymring og ængstelse. Maven kan tygge sig igennem og udskille en vis portion følelsesmæssigt affald, men der er grænser for hvor meget den kan klare. Fordøjelsen svækkes, dermed falder energien og stagnerer. Der er nu opstået en tilstand med stress, vrede, ængstelse, nedtrykthed og lav stagneret energi og denne tilstand leder til ophobninger (forstoppelse) i tyktarmen. Denne negative selvforstærkende cyklus slutter så i nyrerne igen med energitab i den nedre del af kroppen, samt svækker energien i de seksuelle organer, der skaber livsensens. Dette har nu skabt en tilstand af ødelagte organfunktioner, sammenfiltrede nerver og lymfebaner samt knuder i maven. Det kommer som et chok for lungerne, der giver ny frygt i nyrerne og hermed begynder det hele forfra!

Hjælpen hedder organmassage. Organmassage kan bl.a. afhjælpe med ubalancer i fordøjelsessystemet, hovedpine, dårlig ryg, skulderproblemer, hormonelle forstyrrelser, angst, depression, manglende energi, mavebrok, reflux, sure opstød, synkebesvær, søvnløshed, kvalme, migræne, blodtryksproblemer, svimmelhed, dårligt immunforsvar og en mængde andre problemer. Som det er tilfældet med andre relevante behandlingsmetoder, kan organmassage i visse tilfælde, ændre en tilstand, som man konventionelt ville behandle med medicin eller operere for, til ikke at have behov for disse indgreb.

Hvad kan du selv gøre?

Du kan gøre en masse godt for dine organer ved at vælge venstresiden, næste gang du skal sove. Især hvis du sover dårligt om natten, og vågner op træt og mat. Nogle af de mange fordele ved det er, at maven får mere ro til at nedbryde maden og sende den videre i systemet i eget tempo, hvilket er med til at hjælpe på hele fordøjelsen. Mavesyren har vanskeligere ved at vandre op ad spiserøret. Desuden letter det miltens arbejde, som står for lymfesystemets renselsesprocessen, dermed detoxer kroppen bedre, huden bliver smukkere og anklerne slankere. Leveren "hænger" frit og bliver ikke presset og sur, hjertet pumper nedad, når du ligger på venstre side, hvilket mindsker presset og arbejdet for hjertet.

Kom og oplev organmassage behandling hos mig, **DeeDee Schmidt-Pedersen, Den Indre Gård, Slagelsesgade 5, 2100 København Ø.** 40134524 eller mail@denindregard.dk for tidsbestilling. Læs mere om mig, organmassage og meget andet godt på www.denindregard.dk

ORGANMASSAGE



DeeDee Schmidt-Pedersen
Organmassage terapeut

www.denindregard.dk

Kvinde – tank op!

Kender du følelsen af, at dit parforhold er gået i stå? Det er blevet kedeligt og forudsigeligt. Din partner irriterer dig og du har haft tanken: *”Skal jeg virkelig være i det her resten af mit liv?”*

Sexlivet og sexlysten er også faldet gevaldigt, måske har du tænkt, at det kan du sagtens leve med, resten af livet uden! Er det ikke også lidt opreklameret!? Samtidig kan du måske mærke en indre længsel efter nærhed og intimitet. At få opmærksomhed fra en mand, der virkelig ser og hører dig – der gør sig umage med at forføre dig, fordi han vil have hele dig – og ikke kun sex!

Så har du det som rigtig mange andre kvinder i længerevarende forhold! Noget, jeg har prøvet på egen krop, som jeg ser hos rigtig mange af mine kvindelige klienter og kvinder i mit netværk for den sags skyld.

Du bliver nok irriteret, når jeg siger, at det starter hos dig. *”Jamen, kan du ikke forstå, hvor stor en klaphat, han er?”* Jo, det kan jeg godt. Men al udvikling starter hos os selv! Du kan ikke forandre din mand, og det skal du heller ikke! Men du kan forandre det miljø, I er i, og den relation, I har, ved at kigge på dig selv.

Min erfaring er, at det tit ikke ”kun” er parforholdet, der ikke fungerer. Ofte handler det om, at vi ikke er der i livet, hvor vi gerne vil være. Der er en længsel efter noget, men ofte ved vi ikke efter hvad og hvis vi ved det, ved vi ikke, hvordan vi får det.

”Jamen, vil det sige, at det hele er op til kvinden? Hvad med manden skal han slet ikke lave noget? Er du klar over, hvor meget jeg knokler for at få det hele til at hænge sammen? Jeg har ikke mere at give!”

Nej, det har du ikke, det forstår jeg så udmærket! For du har glemt at fylde dig selv op! For at få mere glæde, nydelse og lethed ind i dit liv og i dit parforhold, så skal du væk fra kontrol, styring og planlægning, som er den maskuline essens. Du skal tilbage til din feminine essens, hen hvor du tanker dig selv op.

Prøv at spørg dig selv, hvad det er, du ville ønske, at din mand fik dig til at føle? Det kan være alt fra at føle dig lækker, sexet, begæret, til at føle dig forstået, klog og fri, til at føle mere glæde og taknemmelighed. Der er ikke noget rigtigt svar – der er kun dit svar! Hvad er det, DU længes efter at føle? Dit næste skridt er så, at spørge dig selv: *”Hvordan kan jeg give mig selv den følelse?”* Nu er din glæde, nydelse og lethed ikke længere afhængig af andre og udenfor din kontrol. Bliv ved med at spørge dig selv: *”Hvad gør mig glad? Hvad giver mig nydelse, hvad nyder jeg at gøre? Hvornår føler jeg lethed?”* Og det vigtigste spørgsmål herefter er så: *”Hvordan kan jeg give mig selv mere af det?”*

Vi kvinder fylder os selv op vha. glædeshormonet oxytocin, som vi bl.a. får v. selvomsorg, kropspleje, dans, massage, bevægelse, snak og at være i fællesskab med andre kvinder. Jeg kan ikke give dig svaret på, hvordan du specifikt skal gøre, for en del af processen er at kigge ind i dig selv i stedet for uden for dig selv. Det er så nemt at kigge på andre og tænke: *”Hvis bare jeg havde det! Hvis bare jeg kunne gøre det! Hvis bare jeg så sådan ud! Hvis bare min partner gjorde det!”* Men det trækker din energi i en negativ retning og du gør dig selv handlingslammet i forhold til at tage ansvar for din egen lykke.

Ved at ændre din måde at være i livet på, vil du ændre dit parforhold. Din glæde, nydelse og lethed vil smitte af på jeres relation. Jeg lover dig, at det har gjort ikke bare en forskel, men HELE forskellen, i mange parforhold. Når du fylder dig selv op, har du meget mere at give. Så kom i gang 😊 Jeg hepper på dig!

Karina Dahlmann

Mastercoach og foredragsholder m. speciale i at skabe kærlige relationer til dig selv og din partner. Jeg holder 1:1 sessioner, parsessioner, workshops og foredrag.

Følg mig på www.growyourpassion.dk, Facebook & Instagram

Kvinde - tank op!



www.growyourpassion.dk

Sig godmorgen til dig selv

Energimedicinsk kodning

For at have det godt, må vi tale nænsomt til os selv. Alt er energi; også tanker, og kroppen lytter til dét, du siger til den. Kroppens og hjernens celler gør dét, du koder dem til. Det tager 21 dage at kode hjernen til en ny tankegang.

Prøv at starte dagen på følgende måde:

Når du vågner, så vær nænsom ved dig selv, og sig kærligt :
"Godmorgen (dit navn)." Sig det højt, eller i tankerne, til dig selv.

Derefter spørger du kærligt: "Hvordan har du det?" Mærk efter, uden at dømme, og svar konstaterende, igen uden at vurdere eller bedømme dine følelser.

Sig så: "Det er ok. Vi tager den bare derfra." Og giv derefter dig selv så megen omsorg som muligt, vær nænsom, og undgå at lægge pres på dig selv. Fokuser på de ting i dit liv, som fungerer og giver glæde, og ros dig selv for at være igang med at tage ansvar for dit liv og velbefindende.

Du kan booke en konsultation, med kinesologisk test og afbalancering, stress- og traumefrigørelse, samt udfærdigelse af et naturopatisk regenerationsprogram over, hvorledes du kan bringe din krop i bedre balance med kosttilskud, urtemedicin, homøopati, visualiseringsøvelser og kostterapi. Du vil opleve selfempowerment, og mere energi og mod på livet.

Kærlig hilsen
Mette Broberg Hejlesen

Naturopath i biologisk medicin, livsmentor, clairvoyant, og spirituel vejleder, samt helsevejleder i helskostbutik gennem 12 år.

Jeg støtter især særligt sensitive i at stå stærkere i denne udfordrende tid og verden, og i at komme i balance på alle planer; Fysisk, psykisk og spirituelt.

www.onomana.com

OnoMana på Facebook.

Sig godmorgen til dig selv



Mette Broberg Hejlesen
Naturopath, clairvoyant, og spirituel vejleder

www.onomana.com

Få din helt egen engel, der løfter og støtter dig i dit ønske om lethed, nydelse og arbejdsglæde

Jeg har udviklet en Engle Model, som kan bruges inden for det område af dit arbejdsliv, du føler dig udfordret på, hvad enten det er i din business eller karriere. Business Englen løfter og støtter dig og giver dig forståelse for, hvem du er og retning for, hvordan du opnår max. livsglæde.

Englen er dig.

Kroppen: Det du brænder for at bidrage med, hjælpe med eller have.

Vingerne er: Din udfordring. Din værdifuldhed. Din synlighed. Det du gerne vil vise verdenen.
Arbejdsliv/familieliv - Hvordan du gerne vil have dit liv skal være.

Munden: Arbejdsglæde og livsglæde.

Øjnene: Dine værdier og smag

Fødderne: Repræsenterer din unikke vej, jordforbindelsen

Glorien: Forbundethed til omverdenen, universet.

Energien englen emmer af: Følelser, vibration

Når du har fået beskrevet alle elementer, står du soleklart og lyser med dit unikke jeg og er klar til at dele det med verden. Du er klart til at tage styringen og være kaptajnen i dit liv og leve af det du elsker at lave. Vil du vide mere og se et eksempel på Business Englen i praksis og hvordan du videre kan bruge den i dit liv: www.susanneandreasen.dk og tilmelde dig mit nyhedsbrev.

God udviklingslyst

Susanne Andreasen

Forretningsudvikling og synlighed med det du brænder for med lethed, glæde og nydelse



Få din helt egen engel, der løfter og støtter dig i dit ønske om
lethed, nydelse og arbejdsglæde



Susanne Andreasen
Businessmentor og webudvikler

www.susanneandreasen.dk

Stemmens betydning som "speeder" i din personlige udvikling

Ligesom øjet kan siges at være sjælens spejl, kan man gennem stemmen høre og udtrykke sjælen. Sang er godt! Det viser forskningen også. Ikke bare bliver man glad, man sover bedre og bliver mindre stresset, fordi kroppen udløser endorfiner, som giver overskud og får os til at slappe af rent fysisk.

Din stemme er et kraftfuldt værktøj for at få dit budskab frem:

En stemme kan både tiltrække, skubbe væk, forstærke dit budskab eller gøre det utydeligt. En stemme som er i kontakt og ræsonnerer med dets ejer giver mening og ro og modtageren får tillid. Budskabet kommer frem uden "forstyrrelser".

Vejrtrækning er benzinen, når du bruger din stemme. Vi starter livet med en indånding og ender det, når vores krop tager et sidste suk. Vejrtrækning er livet. Når du har vigtige præsentationer eller møder, er det vigtigt at dit hvileåndedræt er udvidet og i kontakt. Det giver dig grounding, ro, du bliver tillidsvækkende og kan fokusere på dit budskab.

Øvelse for kontakt med hvileåndedræt; Lig på ryg med fødder i gulvet. Hold med en finger hen over dit venstre næsebor og ånd ind i gennem det højre og lav en "ballonmave". Flyt fingeren til det højre næsebor og ånd ud gennem det venstre. Flyt så skiftevis mellem højre og venstre og ind og udånding.

Du kan selv komme en god bid på vej med stemmearbejdet. Indspil dig selv på video og kig så på det uden fordømmelse: Hvordan klinger min stemme, er der pauser, meget eller lidt luft, er den hurtig eller langsom, går fraserne nedad eller op, har jeg ro i krop og stemme osv.

Ræsonnerer stemmen med dit budskab, din udstråling og din person?

Personlig udvikling gennem stemmen:

Du får det godt, bliver lettere og mere fri af at udtrykke det, du har på hjerte – også hvis det er svære følelser, som skal "synges ud". Med stemmens hjælp kommer du hurtigt frem, hvis du bruger den som et værktøj i selvudvikling. Du balancerer dit system på flere planer og finder ud af, hvor der er ubalancer. Du står på flere "speedere" samtidig" - krop, åndedræt, tanker og psyken dvs. hele mennesket er i spil.

Her er én af mange måder at arbejde med stemmen derhjemme. Start med at synge og danse til dine ynglings sange. Hvad sker det i kroppen? Er der steder, der trænger til ekstra opmærksomhed? Ånd ind disse steder og "rør dem" med indåndingen - som en blid massage indeni og syng videre fra dette sted. Vær åben overfor hvad der nu sker og syng dig igennem de mange udtryk, der skifter. Leg med at lade energien komme og gå. Det er ikke så vigtigt, hvad du synger, bare du hele tiden følger med og lader stemmen styre vejen. Lad dig bevæge, overraske og giv slip.

Du er meget velkommen til at kontakte mig hvis du vil have selskab og guidning på din vej omkring stemmearbejdet. Skriv til mig med spørgsmål, stemmecoaching eller hvis du har brug for en sanger. Lad os lege, være uhøjtidelige, poetiske og fandenivoldske – så lærer vi med lethed!

Anna Kruse er svensk/dansk konservatorieuddannet sanger og stemmecoach.

Kontakt som Stemmecoach: www.krusekompagniet.com – som sanger: www.annakruse.dk

Stemmens betydning som "speeder" i din personlige udvikling



Anna Kruse
Sanger og Stemmecoach

www.krusekompagniet.com

Bekymringer kan stå i vejen for glæden

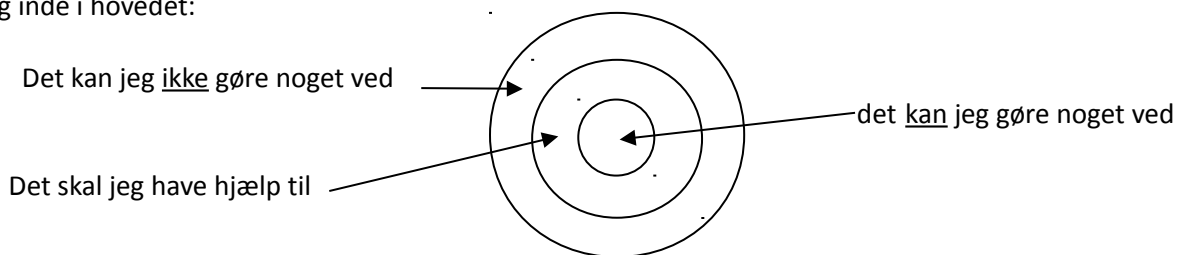
Kender du det, at du går og bekymrer dig for noget, som du er bange for vil ske i fremtiden. "Bare nu ikke.....", "Hvad nu hvis.....". Store ting og små ting. Du forestiller dig det værste og får det værre og værre. Det kan komme til at fylde rigtig meget af din tid.

Bekymringer er en dårlig vane. Bekymringer er "bare" tanker - ikke sandheder. Og dine bekymrende tanker skaber dine følelser, så hvis dit hoved er fyldt med bekymringer i længere tid, så kan du begynde at føle dig trist, frustreret, deprimeret og måske bange.

Du forestiller dig måske det værste, der kan ske i en tro på, at så har du forberedt dig. Men det kan du alligevel ikke. Det eneste der sker er, at du får det dårligt i al den tid, der går, indtil det sker - eller rettere i de fleste tilfælde ikke sker. For det var jo bare din forestilling.

Du kunne i stedet for vælge at forestille dig det, du allerhelst vil have skal ske. Brug din fantasi til at male billedet inde i hovedet. Er du bekymret for en af dine kære, så forestil dig ham eller hende sund, glad og i sikkerhed. Uanset hvad der vil ske ud i fremtiden, så vil du i hvertfald have det bedre her og nu, med disse tanker.

En rigtig god model til at ændre den dårlige vane med bekymrende tanker er denne her, som du kan se for dig inde i hovedet:



Størstedelen af dine tanker kan du ikke gøre noget ved. Når du opdager dem, så forestil dig at du kan tage dem ud af hovedet som et krøllet papir og smide dem væk. Og det bliver du ved med hver gang, de kommer tilbage. Og så tag dig af resten. Tager det tid? ja. Men øvelse gør mester. Det virker! Du bliver bevidst om, hvad du tænker, og at du har en mulighed for at vælge. Med tiden kan du meget hurtigt opdage en bekymrende tanke og afvise den.

Hvis du så også bliver bevidst om at tænke taknemmeligt på alt det, du har, og det du gerne vil skabe i fremtiden, så vil der automatisk blive meget mere glæde i dit liv. Glæden kommer indefra, sammen med de tanker, som du vælger at tænke.

Du kan læse mere i min bog "Bliv ven med dig selv - en vej ud af stress, depression og angst" og du kan møde mig på www.mariannebunch.dk og på min facebookside "**bliv ven med dig selv**".

Marianne Bunch - psykoterapeut og mindfulnessinstruktør.

Bekymringer kan stå i vejen for glæden



Marianne Bunch
psykoterapeut og mindfulnessinstruktør

www.mariannebunch.dk

Til dig, der ønsker et liv med mere Livsglæde, Nydelse og Lethed

En grundsten i "*Naturlig Holdning*" er "*Hvilestillingen*" og den vil jeg hjertens gerne give dig som gave lige her. Den har du med dig resten af livet.

Din krop reparerer og afspænder i "*Hvilestillingen*". Krop og Sind balanceres, imens du ligger ned. Du får et stræk af dine nakkemuskler, hele rygsøjlen og lænden afspændes, skulderne breder ud, hjerte og lunger får mere plads og meget mere...

"HVILESTILLING"

- Tag et par pocketbøger som "*Nakkestøtte*" så højden er fra 3-5 cm og opefter.
- Læg dig på gulvet, på noget fast, muligvis på et tæppe, for varmen.
- Læg nakkestøtten under dit baghoved/kranie, så du mærker et let STRÆK i nakkemusklerne, specielt dem der er i kraniekanten! (sådan finder du din højde på nakkestøtten)
- Bøj dine ben og træk fødderne tæt på enden / eller læg underbenene op på en stol (retvinklet).
- Læg dine hænder med håndfladen nedad i lysken/livmoderområdet, varme, kærlige hænder.

Nu mærker du:

- Fodsålerne i gulvet (eller underbenene mod underlaget).
- Albuerne mod gulvet.
- Varme hænder i lysken.
- Hovedet mod gulvet gennem nakkestøtten
- Den store rygflade hviler mod gulvet!

Ret på din krop efter behov og mærk at du ligger okay.

Hvil i ca. 15 minutter eller mere.

Mit navn er Anett Nilsson, jeg er uddannet fysioterapeut, har 25 års bred erfaring og er KROPSNØRD!
Jeg ELSKER Kroppen og dens medfødte visdom! Respekt!

Jeg ELSKER at hjælpe til med at vække din krops intelligens og være med til, at du kan skabe mere balance i kroppen, nervesystemet og sindet. Jeg ELSKER også Livsglæde og Bevægeglæde. Jeg er holistisk "*Nichefys*" med fokus på "*Kropsbevidsthed som Medicin*" og "*Det Hele Menneske*".

Blandt mine mange redskaber er Kranio Sakral terapi til at balancere nervesystemet og Naturlig holdning (baseret på *Alexander teknik*) til at balancere din krop og rygsøjle og til at skabe sundere led.

"*Naturlig Holdning*" giver dig mere lethed i kroppen, både når du bevæger dig og når du står og sidder.

Den "*Naturlige holdning*" er virksom for rigtig mange med ubalancer i kroppen og handler om, at du finder din egen balance i hele kroppen. *Alexander teknik* bruges ofte af skuespillere og sangere, bl.a. Sting, Madonna og Sir Poul McCartney.

Sammen er vi, patienten og fysioterapeut, lidt som detektiver. Som Sherlock Holmes, finder vi ledetråde. Patientens krop er eksperten og jeg har et "*buffetbord*" af erfaring og viden.

God Rejse!

Namaste, Anett www.livsgladfysioterapi.dk/anettnilsson.dk

Til dig, der ønsker et liv med mere Livsglæde, Nydelse og Lethed



Anett Nilsson
Fysioterapeut

www.anettnilsson.dk

Er du mere påvirket af hvad andre mener om dig, end du ønsker at være?

Her får du enkle tips til at forandre det

→ *Det handler om, at du skal lære at føle dig god nok - præcis som du er <3*

Mange af dem jeg hjælper, er så vant til, at lade noget udefra bestemme, om de er gode nok eller ej. Måske genkender du det: at vurdere om din indsats er god nok, alt efter hvad du har nået?

Eller efter hvad andre forventer af dig? Eller efter andres mening og vurdering?

- Hvis du får ros og anerkendelse, føler du dig "god nok".
- Modsat føler du "ikke god nok", når du får kritik eller møder skuffelse fra andre.

→ *På den måde, lader du andre bestemme, hvordan du har det. Gør dig fri af det.* Efterhånden som du slipper det, vil du få adgang til en virkelig skøn og solid fornemmelse inden i. Du vil opleve, hvordan det er, at være i livet på en mere tryk og balanceret måde; DIN måde.

Når du er så optaget af dine omgivelser, bruger du sindssygt meget energi på alt det, der foregår uden for dig selv. Der har du ingen indflydelse! Derfor er det helt håbløst at bruge din gode energi der.

Træk opmærksomheden hjem, hvor du har indflydelse. Tillad dig, at føle dig god nok, præcis som du er.

→ *Sådan gør du:*

1. Skift fokus fra "færdig" til hvad du faktisk har nået. Vær glad for det og anerkend din indsats.
2. Læg mærke til hvornår dine tanker er optagede af, hvad andre mener om dig, og flyt fokus hjem til dig selv. Lav så din egen støttende vurdering. Ros dig selv, noter evt. hvad du vil gøre anderledes næste gang.
3. Når du negativt vurderer noget andre har lavet, skifter du til en positiv og nysgerrig vinkel. Det vil lede dig til, at være mere positiv, både i din vurdering af andre og af dig selv.
4. Når dine tanker kører i ring, for at evaluere en episode med et andet menneske, så stop tankestrømmen. Du er ikke tankelæser, giv slip. Husk at du er god nok, præcis som du er.
5. Gentag for dig selv flere gange dagligt "Jeg er allerede helt ok, præcis som jeg er".

Kunne du tænke dig flere af denne slags tip? På min hjemmeside kan du tilmelde dig maillisten, og modtage løbende inspiration. Du kan også booke samtaler og kurser se - www.hellesommer.dk

Kh Helle

Psykoterapeut, Coach og mentor

www.hellesommer.dk info@hellesommer.dk Telefon 2840 3009

Er du mere påvirket af hvad andre mener om dig, end du ønsker at være?

Helle Sommer

Inspiration til glæde i hverdagen

Coach, mentor og psykoterapeut



www.hellesommer.dk

Mærk din verden gennem dine sanser!

Gør hver dag, hver time og minut til muligheder for at berige dit liv.

Lyt, se, mærk, duft til det, der giver et løft i din energi.

Vælg bevidst det smukke og tiltalende. Stop op og dvæl.

Tag det ind gennem øjne, øre, næse, hud og hjerte og mærk hvordan det fylder dig med velvære og nyt liv.

Brug kunsten til at fylde op! Den skønne musik, den dybe poesi, den varme dans, det inspirerende teater, de vibrerende malerier.

Og naturen – det største kunstværk af dem alle!

Unikke malerier, der løfter din energi i dit hjem eller på din arbejdsplads

Hvordan kan man lære at se med øjet, der ser bagved øjet?

Hvordan kan man høre med øret, bagved øret?

Jeg vil gerne hjælpe dig med at få inspiration i dit hverdagsliv, ved at lære dig mere om kunst og hvilken kunst, der vil give dig et løft i dine egne omgivelser.

Hvad giver det at investere i et unikt maleri, hvor kan det hænge, hvordan kan det passe sammen med hjem og indretning?

Du er meget velkommen i mit atelier for at se på malerier, få en samtale om farver, tilblivelse, dynamik, komposition, energi og låne billeder med hjem og afprøve hvad et værk kan give af glæde, nysgerrighed og inspiration hjemme hos dig selv.

Jeg har 40 års erfaring i at arbejde kunstnerisk i forskellige områder: dans, teater, energiarbejde, billedkunst, samt undervisning.

Catharina Nordlindh, billedkunstner, danser, kroppsykoterapeut.

www.catharinanordlindh.dk

Mærk din verden gennem dine sanser!



Catharina Nordlindh

Billedkunstner, danser, kroppsykoterapeut

www.catharinanordlindh.dk

Sæt fokus på det, du er god til - det gør en verden til forskel

Når du ved hvad dine talenter er, har du mulighed for at gøre noget bedre, være mere i din komfortzone med bedre resultater, være mere i flow, du ved, hvad du trygt kan støtte dig til, når du skal præstere, det øger din selvtilid, og du kan gøre det, du er bedst til.

Vi er alle født med talenter, og de ændrer sig aldrig. Styrker er derimod noget, vi udvikler.

Jeg vil ønske, vi alle skifter fokus fra vores fejl og mangler og ser mere på det, vi er gode til, talenterne. På en eller anden måde har vi nemlig bygget en verden på svaghederne. Og det mystisk, når nu det er en universel lov, at det vi fokuserer på, vokser.

Tænk hvis vi alle slap tendensen til "find fem fejl". Ikke at vi skal ignorere svaghederne, de er der jo, vi skal blot bruge mindre energi på dem. Vi er opdraget med ideer om himmel og helvede uanset religion. Måske er det derfor, vi har så meget fokus på svagheder - vi ønsker at være "rigtige" og at komme i "Himlen".

Men en misforståelse, får os til at tro, at vi bliver rigtigt gode ved at forbedre de områder, hvor vi er svagest. Og vi bruger en masse tid på det. Hvad med i stedet, at fokusere på vores naturlige medfødte talenter og bruge tiden på at styrke dem i stedet. Det vi tænker, skaber følelser, og det giver meget mere glæde, at tænke på det, du god til.

Her er en lille øvelse, som virkelig gør en forskel:

Succesredskab nr 1: Skift fokus fra fejl, mangler og svagheder, - til det du god til, talenterne.

Er det uvant for dig? Fat mod og bliv ved. Dit sind vil hurtigt lege med på idéen og diske op med flere oplevelser, hvor du er god. Husk, det du fokuserer på, vokser! At skifte fokus fra svagheder til det du er god til, kan løfte både dig og dit liv.

Sæt mere fokus på talenter og styrker, fordi det giver dig mere glæde, tilfredshed og succes i livet, og gør alt lettere.

Læs mere på mit nyhedsbrev på www.susannehedal.dk, hvor du også vil få 7 små pauser til at hjælpe dig blive mere stille inden i. Og endnu en øvelse som hjælper dig sætte fokus på det du god til fremfor fejl og mangler.

Du kan også læse om de talent test jeg selv bruger, som hjælp til at finde dine talenter. Brug Rabatkoden TALENT2016 og få 20% rabat fordi du læser med her...

Venligst Susanne Hedal

Sæt fokus på det, du er god til - det gør en verden til forskel



Susanne Hedal

Coach, Forretningsudvikler og Mindfulness Instruktør

www.susannehedal.dk

VISION BOARD – et værktøj til større glæde!

Thirajane Aurora



Thirajane Aurora
Spirituel Livskunstner og Solskinspige

www.thirajane.dk

Hvad ville give dig mere glæde, nydelse og lethed i dit liv?

Godt jævnlige at fokusere på og reflektere over. Spontane stikord, som ofte dukker op, er værdi-begreber som: balance, velvære, sundhed, egne stunder til opladning af krop og sind, at være den bedste udgave af mig selv. Eller med omvendt fortegn: fravær af stress! Alt sammen hjælpes så godt på vej, når der er ro til krop og sjæl.

Har du mon tænkt over, hvor vigtigt det er i denne sammenhæng også at have fokus på dit ansigt?

Mange af os laver ofte en form for ubevidst "egen-behandling", når vi selv masserer kæberne, panden, øjen-omgivelserne eller laver grimasser for at skabe bevægelse. Og bliv endelig ved med det!

Modsat andre dele af kroppen er ansigtet - i vores kultur – næsten altid synligt. Det bliver studeret og vurderet adskillige gange hver dag. Vi møder hinanden ansigt til ansigt, læser hinandens udtryk og danner os herudfra en mening om hinanden.

Et ansigt, der vækker sympati og tryghed hos omgivelserne, har blandt andet følgende kendetegn: det er forholdsvis symmetrisk, det er levende og det er naturligt. Det giver respons!

Ansigtet er vores mest udtryksfulde del. Her ses vores personlighed, stemninger og følelser. Ingen ansigter er ens, vi har hver vores helt personlige visitkort. Det består blandt andet af en masse muskler og et unikt nervesystem, som sætter os i stand til at udtrykke os selv på en meget nuanceret måde, ovenikøbet uden ord. Det afspejler hvordan vi har det, her og nu, men også hvordan vi *har* haft det. Vores personlige historie efterlader sig sine spor i ansigtet form af udtryk, rynker, furer og linier

Vores følelser og ansigtsudtryk forplanter sig til hele kroppen, endog helt ind i nerve- og hormonsystemet. F.eks. fremmer smil og latter produktion og udløsning af endorfiner, vores egne lykke-hormoner. Og giver positiv respons fra andre. Et ansigt, der er stivnet, giver ringe respons. Måske opfattes det oveni købet som uvenligt. Et træt, sammenbidt eller irriteret udtryk inviterer ikke så let til tillid. Men hvad nu hvis man slet ikke er træt eller irriteret, eller hvis det stivnede udtryk er rester fra svær en tid, der var engang?

Der er så meget at gøre! Prøv for eksempel selv følgende:

Vær opmærksom på dit ansigt, behandl det som din bedste ven, og husk: det er dit personlige visitkort. Smil og le så ofte du kan, bare bevægelsen af musklerne i et smil vil sætte gang i endorfinerne. Lyt til latter, fremkald glade, sjove minder, husk noget, du har foretaget dig med lethed, glæde, nydelse. Skulle det føles svært, så hjælp til med fingrene og træk mundvigene op til smil. Og bliv ved til det føles anderledes.

Stryg dig selv henover ansigtet. Gerne flere gange om dagen og med fjerlette strøg: Lad fingerspidserne (undtaget tommel) mødes på midten og stryg udefter. Start f.eks. oppefra panden, stryg udefter mod tindinger. Gentag hele vejen ned, så alle dele af ansigtet stryges. Slut af med halsen.

Skulle du være nysgerrig på en dybdegående vej til mere glæde, nydelse og lethed, kan du overveje at prøve ansigts-terapi, bedre kendt som ALT (naturlig AnsigtsLøftnings Teknik). I et nærmere aftalt forløb bearbejder terapeuten nænsomt samtlige 97 muskler, samt huden, nerve- og meridianbaner i ansigtet og på halsen. Du vil opleve en dybdegående effekt på hele dit system.

Se mere på www.anettezioni.dk, Anette Zioni Kroppes-og ansigtsterapeut.

Hvad ville give dig mere glæde, nydelse og lethed i dit liv?



Anette Zioni
Krops-og ansigtsterapeut

www.anettezioni.dk

Få mere nydelse og glæde som mor til en teenager

Som mor til en eller flere teenagere, kan du nogle gange have lyst til og brug for at have mere nydelse og flow i din hverdag. Der sker en masse med teenagers hjerner, deres tanker er alle mulige steder, og de skifter hurtigt meninger. Udover dét så spiller de sociale medier en meget stor del af de unges liv i dag, både i forhold til kommunikation med andre, men også i samspil og med sammenligning af deres jævnaldrende.

Teenagere prøver at løsrive sig fra deres forældre, fordi de vil være selvstændige individer og dermed stiller de også spørgsmålstejn ved familiens værdier, og netop dét kan være en udfordring for dig som mor, fordi du de sidste mange år har gjort dit for at skabe et godt og sundt barn. Der er flere ting du kan gøre for at skabe mere nydelse og flow i din hverdag som mor:

- Klar og god kommunikation med din teenager er vigtig, så I har færre konflikter eller diskussioner. På den måde italesætter I hver især jeres forventninger og dermed skaber et rum for ærlighed.
- Vær rummelig med din teenager, og når du trigges af noget, så vælg at tage tre dybe vejrtrækninger enten stående eller siddende, da det hjælper dig til at komme ned i kroppen og skabe bevidsthed omkring din vejrtrækning.
- Vær tydelig overfor din teenager mht. dine behov og grænser. På den måde, så ved din teenager hvor han/hun står henne i en given situation, og det skaber mere nydelse og ro hos dig.
- Den bedste investering du kan give dig selv, er at tage dig tid til dig selv, og lave noget af det der gør dig glad. Det kan være at løbe, svømme, gå ture alene, se en serie i tv, eller noget helt andet, som giver dig energi, glæde og som fylder dig op. Når du er fyldt op med energi, så har du også mere overskud til at håndtere de ovennævnte situationer. Det vil skabe en større ro og glæde, som vil smitte af på din familie og omgangskreds.

Jeg coacher unge i alderen 11-27 år, og jeg hjælper dem bl.a. med at styrke deres selvværd & selvtillid og troen på sig selv. Udover at coache unge 1:1, så tilbyder jeg Familiecoaching til familier med teenagere, som vil styrke kommunikationen og ønsker en god relation til hinanden, og på den måde kan skabe mere glæde og ro i familien. Familien lærer hinanden bedre at kende og får værktøjer til hvordan de kan støtte hinanden.

Mere information kan findes på www.charlottesmouyal.com. Ugentlig inspiration får du på min Facebook & Instagram side.

Jeg ønsker dig masser af glæde og nydelse <3

Kærligst Charlotte

Få mere nydelse og glæde som mor til en teenager



Charlotte Mouyal

Ungecoach, Familiecoach & Foredragsholder

www.charlottemouyal.com

Upgrade Your Life

Hvor er jeg glad for at du læser det her! Det at du overhovedet sidder og læser denne bog, fortæller mig at du gerne vil have mere ud af livet. Jeg er her for at fortælle dig, at det er absolut muligt. Jeg ved det, fordi jeg selv har gjort det og har dedikeret de sidste 20 år til kontinuerligt at hæve mit og andres livsniveauer højere og højere.

Du er fantastisk og vigtig

Ser du, vi bliver alle født med lysende fantastiske sjæle og et vidunderligt, uendeligt potentiale – og det er du også. I løbet af barndom ungdom og liv kodes vi til at klare os igennem livet på en bestemt måde; have bestemte adfærdsmønstre, forstå verden på en bestemt måde, forstå os selv på en bestemt måde og danne relationer på en bestemt måde. Denne ”programmering” er som en slags kode, som et program på din pc, der designer den måde du lever dit liv. Og det er denne kode, som du må rydde op i, for at finde din egen sande vej og frigøre din egen livskraft og potentiale – og blive dit eget livs designer. Hvis ikke du gør dette, vil du aldrig frigøre den vidunderlige kraft og det lys, du er her for at nyde og leve.

Sådan bliver du dit eget livs designer

Der er 3 helt essentielle nøgler til det fantastiske liv – og det er nogen, du kan dreje på her og nu. Det koster dig ikke en krone og vil sætte dig fri:

1. Drøm stort - Som i urealistisk stort og fantastisk. Hvis alt kunne lade sig gøre, hvad ville du så? Sæt ord på hvordan det ville være, føles, se ud, lugte og smage. Forestil dig det så levende du kan. Her giver du din sjæl et fixpunkt at rette kompasset mod – så klarer den resten.
2. Giv slip - Giv slip på alt der ikke tjener dig og er i samklang med dine værdier. Lav en liste over alt det du ikke gider at bekymre dig om mere, alt det du vil af med, alt det der gør dig træt, tung og ked af det. Acceptér at det forlader dit liv. Træk dine grænser og nyd din frihed og den nye plads til gode ting.
3. Rum din kraft - Hvil i din egen kraft, plej den og nyd den ofte. Dyrk dit indre potentiale og magnetisme ved at dyrke det, der får dig til at gløde.

Hvad tilbyder jeg?

Jeg har specialiseret mig i at undervise i Life Mastery og Life Design online. På min hjemmeside sabinelineberg.dk finder du både et gratis kursus i livsnydelse, masser af inspiration og information om mit online kursus Upgrade, som lærer dig alle de bedste teknikker til at designe, skabe og leve dit ultimative dejlige liv, med overskud og overflod.

Sabine Lindeberg Kremmer

Master Upgrader & Life Designer, www.sabinelineberg.dk

Upgrade Your Life



Sabine Lindeberg Kremmer
Master Upgrader & Life Designer

www.sabinelineberg.dk

Involverende kommunikation giver dig succesfulde møder



Kommunikation handler om, hvordan vi taler sammen – hvordan vi inviterer hinanden ind i en samtale, fører samtalen og slutter den. Hvad er vores intentioner? Hvad vil vi gerne? Hvorfor inddrager vi andre?

Vi kommunikerer, fordi vi gerne vil opnå noget. Og vi opnår bedst noget ved at tale ud fra vores hvorfor – vores passion, vores følelser. En følge heraf er, at vi må involvere os – vise, hvem vi er, og hvad vi står for. Og nok så vigtigt må vi involvere den person, vi ønsker at kommunikere med. Ellers udstikker vi blot en ordrer, hvilket motiverer de færreste til at hjælpe dig med at opnå det, du gerne vil.

Ved at involvere den anden person viser du implicit interesse for personen og hans/hendes synspunkter. Et perspektiv i kommunikationen, der alt for ofte bliver glemt, fordi vi har så travlt med at vinde...at vise, hvor gode og dygtige vi selv er til at tage de rigtige beslutninger, hvor gode vi er til at gå foran, hvor gode vi er til at tage styringen.

Det vigtigste element i en succesfuld strategi er, at alle har oplevelsen af at bidrage

Vi kan alle godt lide at blive spurgt til råds, og det er der absolut ikke noget i vejen med. Tværtimod. Åbner du din kommunikation og beder om andres input, kan du komme et syv mile-skridt – både i dit output og i din relation. Og næste gang kan du blive den, der bliver spurgt til råds. Og hvorfor tage halv gode beslutninger, der kan skabe stor modstand, når du ved at bruge involverende kommunikation kan tage beslutninger, der inddrager og rækker langt videre?

5 spørgsmål, der skaber involvering og engagement

- Hvad vil du gerne bidrage med til vores møde/formål med mødet?
- Hvilket spørgsmål, hvis besvaret, kunne gøre den største forskel for dig/vores møde?
- Hvad kunne det næste elegante skridt være for os/formålet med vores møde?
- Hvad har været særlig godt? Hvad har du syntes særlig godt om?
- Hvilke uløste spørgsmål mangler vi at tale om?

Jeg brænder for involverende kommunikation og samskabende processer, fordi alle får lov til at bidrage med deres perspektiver. Det skaber deltagelse og ansvar – og dermed mening for alle.

Involverende kommunikation giver dig succesfulde møder



Thine Jensen

CEO, Change facilitator and Communication advisor

www.interaktion.dk

Hvordan du kan opnå mere glæde, lethed og nydelse med dine børn

Du elsker dit barn, du gør dit bedste. Du vil give det alt det bedste på jorden. Det er der ingen tvivl om, at alle forældre vil.

Men skal det være hårdt arbejde med opslidende konflikter? Nej, det er slet ikke nødvendigt.

Vi ved godt, hvad vi gerne vil give vores børn, men mangler ofte indsigt i børnenes verden og værktøjer til at opnå det.

Her er 5 værktøjer til at møde dit barn i øjenhøjde.

Tal altid ud fra dig selv!

Sig: "Jeg vil gerne have, at du tager tøj på" i stedet for "du skal tage dit tøj på".

Så træder du i karakter og viser vej, frem for at styre dit barn.

Dit barns følelse, dit barns behov!

Sig: "Du er vred, kom vi giver puderne en gang tæsk". Fremfor: "Hvad er der i vejen? Hvorfor er du vred?"

Så vil dit barn føle sig set og anerkendt, og I kan sammen løse problemet.

Tag hensyn til dit barns alder.

Der er rigtigt stor forskel på, hvad en 2 årig og en 4 årig kan forholde sig. Læg mærke til, når dit barn ikke ved, hvad det skal svare, eller når det bliver tvær og sur. Det kan være, at du bare skal justere din måde at tale på og graden af selvbestemmelse.

Hvilket temperament er dit barn.

Børn er meget forskellige, søskende er meget forskellige. Læg mærke til om dit barn er let påvirkelig af omgivelserne, reagerer indad eller udad, har brug for meget tid alene eller sammen med andre. Det hjælper at acceptere dit barns temperament og ikke prøve at lave det om eller se det som en mangel.

Respekter dit barns grænser.

Vi tror, at øvelse gør mester. Så når den lille 1-årige ikke kan gå, prøver vi at øve det ved at holde barnet i armene, eller når han spørger om at blive holdt i hånden, siger vi, "kom nu, du kan godt." I disse situationer vil vi opfordre vores barn til at overskride egne grænser, før det selv er klar til at gøre det. Hav tålmodighed og vent på, at dit barn selv tager det skridt, der skal til for at lære nyt.

Jeg hedder Sille Schaumburg. Jeg er familie rådgiver for forældre med børn i alderen 0-3 år.

Jeg har 30 års erfaring med børn i alle aldre som lærer og pædagog, hvor jeg de sidste 5 år har haft vuggestuen "Frøkontoret". Nu er Frøkontoret navnet på min familie rådgivning. Se mere på www.silleschaumburg.dk.

Jeg har udgivet bogen "Fordi jeg kan!", som handler om det lille barn fra 9 mdr. til 18 mdr. Den kan købes her: www.saxo.com.

Hvordan du kan opnå mere glæde, lethed og nydelse med dine børn



Sille Schaumburg
Familie rådgiver

www.silleschaumburg.dk

Kærlighed til dig selv gennem yoga

skab åndehuller, flow, overskud & energi i din hverdag

Yoga er mere end de fysiske øvelser, som vi kender dem fra yogamåtten. Yoga er nemlig også en old-gammel tradition, der rækker langt udover yogamåtten og helt ind i dit liv.

Derfor kan yoga gå hen og blive en livsfilosofi. En bestemt måde, hvorpå du vælger at leve dit liv, der giver dig et liv med mere glæde, lethed og nydelse <3. Dette vil jeg gerne give dig et eksempel på herunder.

Skab åndehuller og kærlige rutiner

Gi' dig selv frirum og åndehuller. Tillad dig selv at give slip og bare være med dig selv i løbet af dagen. Det er så vigtigt at du sætter tempoet ned ind imellem, for det er her dit nervesystem får en pause og det er her, du restituerer. Når du er i ro med dig selv, vil du naturligt opleve mere flow, energi og overskud – og hvem vil ikke gerne åbne lige dét? ;-)

Herunder er 11 forslag til hvordan du kan skabe åndehuller i hverdagen. Du kan med fordel have det/de samme åndehul hver dag på nogenlunde samme tidspunkt eller blot ta' et åndehul, når du har brug for det.

Forslag til MorgenÅndehuller:

- Drik et glas varmt vand (let afkølet kogt vand) med citronsaft og evt. et par skiver frisk ingefær. Denne drik på tom mave fra morgenstunden er godt for dit tarmsystem og din fordøjelse.
- Rul yogamåtten ud og lav et par solhilsner. Brug videoen "Mithi's udgave af en blid solhilsen" eller "Klassiske Solhilsner", via linket nederst på siden.
- Forlæng din egentid når du er i bad, hvor du tager dig tid til at skrubbe din hud med en skrub lavet på sukker og mandelolie og evt. nogle dråber lavendelduft.

Forslag til Midt-På-Dagen-Åndehuller:

- Rul yogamåtten ud og lav et par stående yogastillinger. Brug videoen "Stående Stillinger med Mithi Yoga", via linket nederst på siden.
- Lav en juice på grøntsager og evt. lidt frugt og et stykke ingefær, det giver god energi.
- Dagdrøm et par minutter ved at kigge ud af vinduet, kigge op i skyerne, iagttag fuglene, egerne eller noget andet levende, eller ved at lukke øjnene nogle minutter.
- Skinner solen, så sørg for at komme ud og sug et par stråler i dig ;-)

Forslag til AftenÅndehuller:

- Sæt dig et godt og blødt sted, tænd gerne et stearinlys og luk øjnene i 5 minutter og bare mærk din vejrtrækning og læg mærke til dine tanker, og på den måde slip dagen, der er gået.
- Ta' et varmt bad inden går seng og på den måde skyl dagen af dig.
- Gå en lille tur og mærk din krop i bevægelse og den friske luft, der gør dig godt.
- Lig med benene op ad af væggen inden du går i seng, så sover du bedre!

Go fornøjelse og kom godt kærligt igennem din dag. Og husk nu at trække vejret i åndehullerne ;-).

Snebjørk Toft, www.mithiyoga.dk. Hent 3 små gratis yogavideoer her: www.mithiyoga.dk/mere-mithi-3

Kærlighed til dig selv gennem yoga

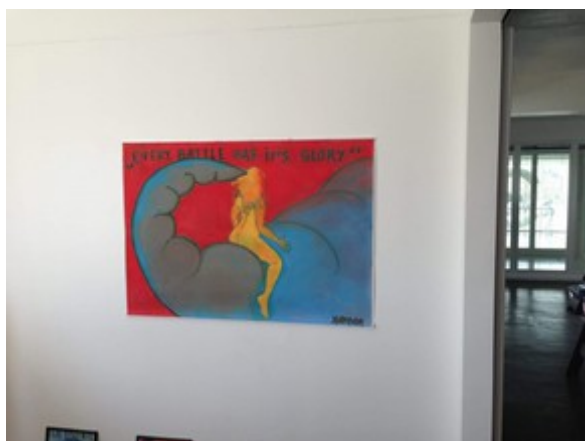


Snebjørk Toft
Yogalærer

www.mithiyoga.dk

For Glæde, Nydelse og Lethed!

Min navn er Esmeralda Sophie von Lindholm, og jeg har opfundet Opiliones. Opiliones bor i PIE ligesom Kali der kommer ud af Dhurgas pande bortset fra, at Kali er vild og det er Opiliones ikke. Hun er blid og idérig.



(La Bataille - Every Battle has its Glory)

I PIE tegner hun tegninger af franske hunkønsord, termer som 'La Laine' og 'La Bataille'. De er nøgne, kvinderne som repræsenterer og personificerer ordene, som regel. Det er de fordi klædning alt for ofte er med til at inddеле folk, ja, nogle gange hele folkeslag, i kasser baseret på køn, trosretning og prestige, det tilstræber Opiliones ikke. Hun er socialist! Hun er faktisk liberal socialist, berører alle 4 verdenshjørner med en fod i hver lejr.

Hun forstår sig ikke på politik.
Gud bedre det.

Alt for ofte har hun set tøj brugt helt forkert og det nøgne underbygger hendes manifest af frihed, lighed og... Garderobeskab! For sådan ét er godt at have, navnligt når man har så god en smag som hende.

En ægte feinschmecker, en æstetik!

Hendes figurer fremhæver således det frie, ekspressive udtryk uanset individet eller personen bag. De customizes alle i størrelsen, så de lægger sig så tæt op ad kundens ønske som muligt. De blæses op eller skaleres ned, uden gryn eller korn, men med lethed, glæde og nydelse. Motiverne laves aldrig i over 50 eksemplarer uanset udformning, det er således unika, uerstattelige og eksklusive.

På min hjemmeside, som står under her, kan du se et udvalg.

Esmeralda

www.specie.dk

es@specie.dk

Tel. +45 22717150

For Glæde, Nydelse og Lethed!



Esmeralda Sophie von Lindholm
Kunstner

www.specie.dk

Her får du mine 4 bedste tips til at få mere lethed og glæde i dit forhold til din krop

Jeg hedder Frieda Linn, og jeg er BodyLove Facilitator. Jeg brænder for at hjælpe selvkritiske kvinder med at elske deres kroppe, så de kan stråle af selvsikkerhed og leve i ultimativ frihed.

1. Selvkærlig sundhed

Start med at ændre dit fokus omkring sundhedsaktiviteter, fra noget du bør eller skal, og for at komme til at se ud på en bestemt måde - til noget du gør af omsorg for dig selv, for at passe på dig selv og dit helbred. Begynd at anskue din sunde livsstil som din selvkærlighedspraksis - selvkærlig sundhed, som handler om nydelse og næring, taknemmelighed, venlighed og samarbejde. Aldrig pres, stress og kamp!

2. Taknemmelighed for din krop

Har du svært ved at være glad for din krops udseende, så start med at være taknemmelig for din krop. Fokuser på din krops funktioner, og vær taknemmelig for alt det fantastiske din krop er og kan, i stedet for at fokusere på hvordan den ser ud. Skriv taknemmelighedsdagbog inden sengetid, om alt det du kan være taknemmelig for ved din krop. Det vil skabe store positive forandringer i dit forhold til din krop!

3. Ingen fordømmelse

Fordømmelse og taknemmelighed kan ikke sameksistere, så jo mere du er i taknemmelighed for din krop, desto mindre vil du være i fordømmelse af din krop. Hvis du kommer til at fordømme dig selv eller andre, så stop dig selv med det samme! Bliv helt bevidst om, hvad det egentlig skaber i dig når du fordømmer, og spørg dig selv: Er det her støttende eller nedbrydende for mig?

4. Kommunikation og samarbejde med din krop

Snak med din krop og ansku din krop som din samarbejdspartner og sande visdom. Dit intellekt ved intet om hvad din krop ønsker, det ved kun din krop. Så når du presser din krop til noget som ikke føles let og sandt - så er det et overgreb. I stedet, spørg din krop hvad DEN har lyst til, så vil din krop svare igen med balance, energi og sprudlende vitalitet.

Find mere inspiration på www.friedalinn.dk, hvor du også kan få min GRATIS e-bog og meditation til at styrke dit selvværd, så du kan hvile i dig selv, nyde din krop og føle dig fri.

Her får du mine 4 bedste tips til at få mere lethed og glæde
i dit forhold til din krop



Frieda Linn

Holistisk Sundhedsmentor og Behandler

www.friedalinn.dk

Ønsker du mere nærvær og bedre kommunikation i dine relationer?

Forestil dig en samtale med en, du holder af, som deler nogle meget personlige overvejelser eller en svær udfordring med dig. Forestil dig, hvordan du normalt ville reagere. Og prøv så at lege med et scenarie, hvor du måske inddrager nogle af, eller alle, nedenstående 7 mindfulness principper. Ville det gøre en forskel?

- ➔ Det kan være utrolig nemt at bedømme det, vi møder, som rigtigt eller forkert, godt eller dårligt osv. I det øjeblik, vi har lavet en dom, så vil vores respons også afspejle denne. Prøv at møde det, der er, åbent og nysgerrigt. Prøv at lytte ordentligt efter den andens budskab. Mærk efter hvordan du selv har det med det, og hvorfor du måske har behov for at dømme. Vær nysgerrig på, hvad der sker i dig og ved situationen, når du undlader at dømme.
- ➔ Ting har det ofte med at løse sig selv – også uden vores kontrol af alle elementer. Vi kan ikke forcere en god udvikling. Prøv at være tålmodig, venlig og medfølelse overfor dig selv såvel som overfor andre. Hvis det hjalp os at slå os selv eller andre oven i hovedet pga. det, vi ikke kan, så havde vi jo for længst løst alle vores problemer.
- ➔ Prøv at møde oplevelser og mennesker med samme åbenhed og nysgerrighed som et barn. Ganske enkelt møde alt, som var det første gang, du oplever dette. Hvis nu du aldrig havde stået i denne situation, talt med dette menneske, hørt denne historie eller gjort dig denne erfaring tidligere, hvordan ville du så reagere i lige netop dette nu i forhold til det, du møder?
- ➔ Bag vores ord og handlinger er som oftest en positiv intention – også når den kan være svær at få øje på. Prøv at have tillid til, at den anden vil sig selv, dig eller situationen det bedste. Prøv at have tillid til, at den anden sagtens kan klare sine ting uden din indblanding. Prøv at vise dig selv samme tillid.
- ➔ Det er fint at stræbe efter et mål, men lad ikke det at komme i mål overskygge nuet og processen frem mod målet. Måske du kan se en rigtig god løsning for den anden, men personen er bare ikke helt klar endnu, eller måske ville en anden løsning være mere egnet.
- ➔ Acceptér nuet! Hvis du bruger din tid og energi på at ønske, at nuet var anderledes, end det rent faktisk er, så forsvinder nærværet. Hvis du accepterer, at sådan er situationen i lige netop dette øjeblik, så skaber du et ærligt fundament at gå videre fra. Både med det, der fungerer for dig, og med det, du gerne vil ændre.
- ➔ Pyt! Nogle ting er bare ikke din tid og din energi værd! Du behøver ikke at gå ind i alt, du møder på din vej. Har du nogle mere stædige tanker/følelser/historier, der udfordrer dig i forhold til at være den, du gerne vil være nu, så gå igennem disse uden at dømme dem. Accepter det, du ser og oplever. Vær nysgerrig på, hvordan det påvirker dit liv, og hvad du ønsker i stedet for. Det er fantastisk at give slip på det, der ikke længere nærer os, og i stedet at fokusere på det, vi ønsker.

Og husk nu, at nærværet også gælder i mødet med dig selv! Ved at slippe dine domme og i stedet møde dig selv åbent og nysgerrigt med venlighed, tålmodighed og tillid, vil du begynde at hvile mere i dig selv og folde dig ud, som lige netop den unikke blomst, du er.

Ønsker du mere inspiration til, hvordan mindfulness kan hjælpe dig til at skabe bedre rum til dig selv, til nærende relationer og til bedre kommunikation, så se mere på www.leannelohtuz.dk, hvor du kan finde mine kontaktoplysninger, følge min blog og skrive dig op til mit nyhedsbrev.

Leanne Lohtuz, Mindfulness Mentor for Børn, Unge & Familier

Ønsker du mere nærvær og bedre kommunikation i dine relationer?



Leanne Lohtuz

Mindfulness Mentor for Børn, Unge & Familier

www.leannelohtuz.dk

Letheden kommer med kontakten til hele dig gennem din krop

Mit arbejde, hvor kærligheden og hjertet er i centrum, både som et redskab til at forbinde os selv med vores værdier og selvkærlighed, men også som et central navigerings redskab for vores tilstedeværelse i kroppen her og nu og vores altafgørende forbindelse til vores sandhed, vores væren. Denne værens tilstand sætter os i kontakt med de dybeste dele af vores væsen, som derfor kan vejlede os med sin visdom indefra. Vi bruger ord som at *kroppen husker, et stik i hjertet, mavefornemmelsen siger mig, sommerfugle i maven* som alle afspejler forskellige kropfornemmelser for følelser og indre oplevelser af energi. Når vi forbinder os med kroppen og vores hjerte, så har vi også mulighed for at forbinde os med jordens krop og hjerte. Så når vi arbejder inde fra vores kerne afspejles vores arbejde sig i vores ydre virkelighed, heraf vi siger at tingene, udfordringerne bliver lettere, nemmere at håndtere fordi vi ved, vi har fået en bevidsthed om hvad der foregår inde i dig selv og kan nå at omforme tanker og følelser før de manifesteres fysisk i som uden for dig.

Letheden kommer ikke ud fra hvad vi gør, men ud fra hvorfor og ikke mindst hvordan vi gør det, vi gør. At blive herre i eget hus så at sige. For at blive det, må du konstant og vedvarende scanne dig selv, for at identificere, at kende dine egne motiver, bevæggrunde og hvad de er farvet af, hvilken indflydelse disse påvirkninger har gjort eller gør at du i dag f.eks. føler en disharmoni ved handlingen og derfor modarbejder dig selv. At identificere ubalancer hos dig selv, erkende, føle følelsen, være med det som er. Blot det at være villig til at konfrontere kan opløse den.

Det handler således om at skifte vores fokus, fra gøren, fra hovedet med bussy mind, til væren, til hjertet, med fuldt tilstedeværelse i kroppen. Og dermed også til din essens.

I energifeltet i din væren kan erkendelser, forståelser for skjulte sammenhænge, sandheder, viden, værdier komme til din bevidsthed.

Hvorfor? Grunden til vores splittelse og adskillelse fra helheden og hele os, fra hele mig.

Er det en følelse i kroppen der adskiller? Eller er det en overbevisning, en blind tro? Ikke noget vi selv har oplevet, erkendt.

Frø som er blevet sået i os fra andre, fra kulturen, fra religionen, fra familien, fra intime relationer.

Hvordan:

Den lethed vi søger kan ikke opfyldes i den ydre verden, i vores gøren, men i vores vedholdende indre arbejde med os selv. Heri ligger gaven, den frihed at være os selv i verdenen og opfylde os selv indefra med selvkærlighed.

At elske os selv så højt at vi ikke går på kompromis med vores værdier og at vi vælger hvad vi laver, ud fra vores passion, det ultimative bedste, det som skaber størst glæde, kærlighed, opfyldelse og væren.

Fordi det som skaber størst sandhedsværdi for mig er også det som skaber størst sandhedsværdi for fællesskabet.

Letheden kommer i vores væren, når den er fristat fra tidligere programmeringer, såvel følelse som tankemønstre. Når vi har fristat og sluppet mønstrene, har vi fristat vores væren og er fuldt ud tilstede her og nu.

Her kommer letheden, for vi har ingen dagsorden på hvordan, vi har blot styr på hvad vi vil, vores drømme, vores passion og mission, vores fokus og vores værdi, men ikke hvordan rejsen kommer til at udspilles.

Letheden kommer når vi har tillid til at vi bliver støttet, elsket og vejledet fra vores egent visdoms aspekt, når vi træder ud på rejsen, skridt for skridt.

Se & læs mere på min hjemmeside: www.Lovevisions.dk Hvis du tilmelder dig mit nyhedsbrev med aktuelle emner og tilbud fra mig, får du en gratis prøve kanalisering af 15 min varighed over Skype.

Letheden kommer med kontakten til hele dig gennem din krop



Maria Kristensen
Lydhealer, meditativ maler og forfatter

www.lovevisions.dk

Du er ikke alene

Nogle gange er **livet** vidunderligt, andre gange vanskeligt og til tider bare så hårdt...

Hvis du er i en livssituation, der er alt for kaotisk, alt for ulykkelig, eller alt for uoverskuelig –
Så er her en metode, der virker.

- | | |
|---------------------------|--|
| 1. Gør livet enkelt | Fokuser på det væsentlige og reducer alt andet |
| 2. Gør livet værd at leve | Hvad dræner dig? Hvad styrker dig? Hvad gør dig glad? Vælg |
| 3. Få hjælp og støtte | Brug dit netværk flittigt. Familie, venner, og naboer... |

Hvis dette ikke er nok, søg da professionel hjælp.

Jeg ønsker dig alt det bedste

Kærlig hilsen

Anne

Din professionelle krisehjelper

Kig ind på www.fjellebroterapiogcoaching.dk

Du er ikke alene



Anne Fjellebro Kristensen
Certificeret psykoterapeut og coach

www.fjellebroterapiogcoaching.dk

Mor med mere overskud

”Når Mor har det godt, har hele familien det godt” Det er en sætning, jeg ofte hører på min klinik. Jeg er zoneterapeut og komplementær behandler, jeg har i 16 år levet af at sætte mine kunder i balance. Fysisk, psykisk og mentalt.

Jeg har igennem mange år lyttet til familiers opture og nedture og noget der altid har optaget mig meget har været, hvad det var, der fik livet til at vende enten til det bedre eller det værre.

Og uanset om du er ung eller gammel, har store børn eller små børn. Rig eller fattig.

Så har svaret altid været det samme **”Når mor har det godt så har hele familien det godt”**

Kan det virkelig være så enkelt?

Svaret er **”ja, det er enkelt”**.

Når du kan mærke, at **NU** er du ved at miste fatningen og ungerne er ved at rive håret af hinanden eller manden igen valgte Tv’et frem for opvasken eller skolen har ringet for 17. gang fordi ”lille nuller” har slået Anna fra klassen. Eller hvad der lige er din udfordring.

Så er der én ting, alle glemmer...

At trække vejret....

Lige det, at stoppe op midt i alt kaos og trække vejret.

Prøv en gang... tag en dyb vejrtrækning og pust ud...

Du mærker sikkert, at du har svært ved at trække vejret helt ned i maven. Måske stopper det ved lungerne og det føles anspændt. Måske løfter du skulderne op til ørerne, når du tager luft ind og sænker dem, når du puster ud.

Prøv nu at puste et langt pust, til du ikke har mere luft, så vil du helt automatisk trække vejret, lige præcis på den måde, der er bedst for dig.

Du kan på linket **her:** (<https://www.youtube.com/watch?v=-L04WuDIH00>), se min video om, hvordan du med din vejrtrækning, hurtigt og enkelt genfinder din indre balance til at klare hverdagens udfordringer.



Når du trækker vejret på den rette måde, vil du påvirke kroppens store fordøjelses nerve (nerve Vagus), som vil blive stimuleret og afbalanceret.

Her på tegningen kan du se alle de organer, der bliver påvirket af Vagus-nerven. Når fordøjelses nerven er i balance, er kroppen i balance.

I mit online univers ”stærkt barn stærk familie” og i min bog ”lær at aflæs dit barn med babymassage” (forlag bod.dk), kan du læse mere om vagus nerven.

Dorte Vilhelmsen, www.clinic-dortev.dk

Mor med mere overskud



Dorte Vilhelmsen
Zoneterapeut og komplementær behandler

www.clinic-dortev.dk

Tager du hånd om din glædepleje?

Glæde og lykke har intet med held at gøre

Folk har for vane at forbinde glæde og lykke med tilfældet, noget der kan hænde én, hvis man er heldig. Men sådan fungerer glæde og lykke ikke. Glæde og lykke er resultatet af en personlig indsats, af at tage personligt lederskab.

Man yder en vedvarende indsats for den, holder fokus på den og rejser somme tider ud i verden for at jage den. Glæde og lykke kræver, at du tager aktivt del i manifestationen af din egen medgang!!!

Øg din bevidsthed

En god måde at skabe mere glæde i dit liv, er ved at øge din bevidsthed og træne dit nærvær.

95% af tiden agerer en gennemsnitsperson ud fra sin underbevidsthed af. Dvs. ud fra mønstre, tanker og idéer som er blevet skabt og lageret, mens du var mellem 0-7 år ud fra andres (dine omsorgs personer, dine forældre, daginstitutioner osv.) holdninger og meninger.

Disse har du suget til dig som en svamp og de styrer nu din underbevidsthed. Hvilket vil sige, at når du ikke er bevidst tilstede/nærværende agerer, taler og handler du ud fra andres holdninger, meninger, ideer osv.

Ved at øge din bevidsthed bliver du mere dig selv, så bliver beslutninger, handlinger, tanker og idéer dine, og du kommer til at træde frem, som den du er og ikke som den, din underbevidsthed har vist frem.

Det kræver meget energi, for pludselig er der ikke nogen beslutninger eller handlinger, som bare kan køres på underbevidstheden. Du skal bevidst vælge til og fra hele tiden og forholde dig til rigtig mange ting, som måske tidligere bare har været styret af vanen/underbevidstheden.

Det er det hele værd - alt bliver så meget nemmere, når du tager personligt lederskab, fordi:

- du finder ud af, at du er værdifuld, præcis som du er
- du er lige så meget værd som alle andre
- dine meninger og dine følelser er legitime og har altid deres berettigelse
- du vil ikke være bange for at konfrontere andre, fordi der kan tales om alt, når du nu ved hvem du er og hvad du står for - og står ved det
- du kan nu opsøge glæden og gå efter den, fordi dit kendskab til dig selv vokser og du ved, hvad der gør dig glad
- ikke flere dramaer, de forsvinder, fordi du ikke længere vil være en del af dem

Sådan øger du din bevidsthed - det sker ikke bare fra den ene dag til den anden, det kræver arbejde, tålmodighed og tid – og du vil belønnes med en bedre forståelse af dig selv, større indre ro og en fantastisk udstråling:

1. Start med at observere dig selv i hverdagen, hvordan svarer du andre? Hvornår siger du ja og hvornår siger du nej – og hvorfor? Ud fra hvilke betragtninger? Dine egne? Eller andres?
2. Hvad gør dig glad og hvad dræner dig for energi?
3. Begynd at lade dit liv være styret af at gå efter det, som gør dig glad, på alle områder af dit liv
4. Brug længere tid, når du skal svare nogen på et spørgsmål, tag et øjeblik til lige at mærke dig selv og dit svar.
5. Vær nænsom og blid ved dig selv, du er på rette vej.

Emilie Storm P - Tlf. 30696973 – mail: kontakt@estormp.dk, Indehaver af Joyful Living – www.joyfulliving.nu
& Kvinde Kvinde Bedst – www.kvindekvindebedst.dk

Kærlighedsfuld personlig ledelse - Når kvinder hjælper hinanden bliver det magisk

Tager du hånd om din glædepleje?



**FEMININ POWER OG
ENERGI**

har du kontakt til livet og
glæden i dig selv?
Emilie Storm P
foredragsholder og inspirator

www.joyfulliving.nu

www.joyfulliving.nu

Skab et liv, du ikke har brug for ferie fra!

Er du træt af at leve fra weekend til weekend eller fra ferie til ferie? Så skab et liv, du ikke har brug for ferie fra! Mit navn er Maise Noel Lotus Sommer & jeg arbejder som livstilsmentor for mennesker, der ønsker at skabe forandring i deres liv. Mit mål for denne virksomhed er at få dig ud af knokleriet & frem til en liv med mere overskud & energi i din dagligdag, samt frigøre mere tid til dig selv. Så du kan blive den mor, kæreste eller ven du drømmer om, intet mindre end den bedste udgave af dig selv. Husk den bedste investering du kan gøre, er at investere i dig selv!

10 gratis tips til dig fra mig!

1. Tag en pause & træk vejret helt ned i maven, gerne flere gange dagligt, dette er med til at gøre dig mere frisk & klar, samt hjælpe dig til at træffe beslutninger, der er gode for dig.
2. Husk at drikke masser af vand, det hjælper dig til at holde fokus, din krop bruger 2-3 liter om dagen & når din krop er tørstig så den allerede i gang med at dehydrere.
3. Sørg for at få din søvn, din krop har brug for meget mere søvn end du tror, mellem 7-9 timer. Prøv dig frem & gå gerne i seng & stå op på nogenlunde samme tid hver dag.
4. Pas godt på din krop, den er det hus, som du skal bo i resten af dit liv, spørg dig selv dagligt er dette godt for mig & er det i virkeligheden det jeg har brug for lige nu?
5. Tag et skridt hen imod dit mål hver eneste dag, nogle dage vil det føles som store & andre gange små museskridt, og måske endda tilbage, det er okay, det går jo stadig frem!
6. Gør noget, der gør dig glad hver evig eneste dag. Måske er det blot små bitte ting i din hverdag, husk det vigtigste er, at det gør dig glad.
7. Færdiggør altid det du laver, inden du starter på noget nyt, uanset hvad end det er.
8. Hvis du bøvler med det samme igen & igen, så få hjælp. Måske er det 3. gang, så rækker du hånden ud & beder om hjælp. Mærk efter hvad der føles rigtigt for dig.
9. Husk din bolig skal afspejle dig & leve op til dine behov. Det er her at du skal kunne slappe af, samle energi & restituere.
10. Vær opmærksom på, at du bliver et produkt af de mennesker du omgås, så omgiv dig med mennesker som du bliver glad af, at være sammen med & endnu vigtigere giver dig energi.

Kunne du tænke dig at høre mere, så tilmeld dig mit nyhedsbrev & deltag samtidig i konkurrencen om en gratis plads på mit online forløb på linket her: <http://eepurl.com/bQsDoH>

Drømmer du om at få ryddet op & få mere energi & overskud i din dagligdag, så tryk på linket her: <https://www.facebook.com/www.highboost.dk/>

Ønsker du at arbejde med dig selv, så tryk på linket her: <https://www.facebook.com/Maisenoel/>

Skab et liv, du ikke har brug for ferie fra!



Maise Noel Lotus Sommer
Livstilsmentor

www.highboost.dk

Ønsker du mere kvalitet med dine børn?

Er det indimellem svært at kommunikere med dit barn/dine børn, så prøv flg.:

1. Lyt og spørg ind. Forestil dig, at du skal se det maleri dit barn ser
2. Gem din egen mening, lad dit barn have sin i fred
3. Er der noget der skal tales om igen, så gør det på et andet tidspunkt.

Dit barn har brug for at udtrykke sig, for at blive klog på hvad det selv mener, og have tid til at være i det nye, de har hørt sig selv fortælle.

Jeg hedder Anne Marie Bundgaard og jeg brænder for at skabe et rum for forældre, hvor de kan få mindre konflikter, mindre ensomhed og misforståelser. Og i stedet mere kvalitet med deres børn, lære dem bedre at kende, lære deres børn at give udtryk og skabe et trygt rum.

Når jeg tillader mig at gøre mig klog på det at være forældre, er det dels fordi:

- Jeg har øvet mig i rigtig mange år på mine 5 børn, hvilket har givet mig en del erfaringer 😊
- Jeg har arbejdet i faget i næsten 30 år og har en del efteruddannelse, tjek evt. min hjemmeside 😊

Har du lyst til at være med, kan du gå ind på min side på facebook, den hedder familiekrise. Eller på min blog på familiekrise.dk

Anne Marie Bundgaard, www.familiekrise.dk

Ønsker du mere kvalitet med dine børn?



Anne Marie Bundgaard
Familieterapeut

www.familiekrise.dk

Føler du dig **VÆRDIG** til mere glæde, lethed og nydelse i dit liv?

Det lyder skønt med mere glæde, frihed, sjov, nydelse og lethed, ikk? Og du har formentlig allerede en god fornemmelse af, *hvordan* du kunne opnå mere af dette i dit liv.

Og alligevel kan det være så svært at skabe forandringer i livet, som indebærer mere næring, ro og balance.

Hvorfor?

Min erfaring er, at det ofte hænger sammen med, at vi ikke føler os værdige eller gode nok, til denne forandring. At vi tidligt i livet lærte, *at vi ikke kunne få alt det vi gerne ville, at vi ikke skulle fylde for meget, at vi ikke skulle overstråle de andre, at vi var egoistiske hvis vi tænkte på os selv og at livet ikke er en dans på roser.*

Heldigvis er det muligt at opløse denne blokering, så du ikke længere behøver at gemme dig og skamme dig, når du nyder, glædes og giver slip på 'burde' og 'skulle'.

En god øvelse til at hjælpe på vej, er denne:

Sæt dig i ro 5-10 minutter, luk øjnene og træk vejret dybt nogle gange.

Forestil dig, hvordan du ser ud, når du gør dig selv mindre end du er, eller er bange for at være for meget? Hvordan ser dit ansigt ud? Hvordan er din kropsholdning? Siger du eller gør du noget bestemt?

Forsøg at se så mange detaljer som muligt. Når du har et billede af dig selv, så forestil dig, at du går over til den del af dig selv, som gemmer sig væk og tag hende i hænderne.

Kig hende i øjnene og sig: *'Jeg kan godt forstå du er bange for at skille dig ud og fylde for meget. Jeg er her for dig. Jeg passer på dig. Og vi klarer det her sammen'.*

Forsøg at holde den her forestilling bag dine lukkede øjne et stykke tid. Hold hinanden i hænderne og mærk hvordan du tillader hende at være en del af dig. Invitér hende indenfor i varmen – I er på samme hold.

Måske det ikke lykkes første eller anden gang, du prøver denne øvelse. Måske kan du slet ikke se den gemte dig, måske er det for svært at gå over til hende, eller måske vil hun ikke tillade det.

Og det er helt ok. Men giv det en chance og lav denne øvelse hver dag i den næste uge og blot observér, hvad der sker.

Måske det kan være åbningen til mere balance i dit liv <3

Kærligst Camilla Schou, Mentor for Mønsterbrydere, Ph.d. i Sundhedsvidenskab.

Læs mere om mit arbejde, hvor jeg hjælper kvinder med at give slip på fortiden, så de kan skabe balance i deres liv, på www.camillaschou.dk. Der kan du også gratis hente min e-bog: *Drop facaden og skab mere glæde og tillid i relationen til dig selv – mønsterbryder i balance, udenpå OG indeni.*

Føler du dig *VÆRDIG* til mere glæde, lethed og nydelse i dit liv?



Camilla Schou
Mentor for Mønsterbrydere

www.camillaschou.dk