Ghill BORGEFORS

FYRA ENKLA ÖVNINGAR

för inre lugn

ÖVNINGAR FÖR INRE BALANS

Längtar du som jag gjorde efter en mer balanserad vardag som ger möjlighet att känna in vad du behöver, vad du vill och vilka beslut du behöver ta för att nå dit?

Ge dig då lite andrum varje dag och börja öva dig i några enkla steg. De kan tyckas alldeles för enkla men med enkelhet skapas uthållighet och det är så nya vanor sätts.

Om du ger det här en liten stund varje dag så kommer du att ha bra men enkla verktyg med dig för livet. Börja med övning 1 och gör den tills du känner att den fungerar för dig innan du lägger till nr 2 etc.

Använd ljudfilen som stöd för övningen

Varmt lycka till

Ghill Borgefors

Ghill BORGEFORS

ÖVNING 1

Lägg ner rötter i moder jord, andas upp energin och tillåt moder jord att bjuda på ett ord för dagen

- Stanna upp och ta några andetag
- Följ andetaget ända ner i magen
- Tänk dig rötter ner i jorden
- Ta några andetag ända nerifrån jordens mitt och upp i kroppen
- Ta emot ett ord
- Skriv ner
- Ta fram det på kvällen och reflektera
- Gör detta varje dag under några dagar tills du känner att det fungerar enkelt.

Nu är det dags för din andra nya vana nämligen att lägga till en kort daglig promenad med någon form av naturkontakt.

Fortsätt med din nya vana som du fick i övning 1, - att lägga ner dina rötter och ta emot ditt ord och lägg sen in en stund under din dag där du kan ta dig lite luft, få möjlighet att lämna det du håller på med en stund och ge både kroppen och huvudet lite nytt syre och energi.

När vi rör oss skapas endorfiner i kroppen och det är vårt eget må bra hormon så även om det bara är en kort stilla promenad så kommer du att känna dig både bättre och gladare.

Har du nära till en park eller skog så gå dit. Sök gärna en plats där du kan gå eller stå en stund utan asfalt under fötterna. Jag upplever alltid att det kommer en avslappning i kroppen varje gång jag kan slippa ha asfalt under mig och kanske kommer du att uppleva detsamma.

ÖVNING 2

Övning i korthet:

- Stanna upp och ta några andetag
- Lägg ner dina rötter och ta emot dagens ord, skriv ner
- Planera in en tid för din promenad och sätt ev. en påminnelse
- Ta din promenad, det räcker med några minuter.
- Reflektera kort om hur det kändes, vad det gav
- Ta fram lappen på kvällen och reflektera kort över ordet och promenaden
- Gör detta varje dag under några dagar tills du känner att det fungerar enkelt

Ställ en fråga och lyssna in svaret

Det här är en enkel övning som kommer att fördjupa din kontakt med ditt högre jag.

Lägg ner dina rötter och ta emot ditt ord men lägg till en enkel fråga som du söker svar på. Börja enkelt så blir det lättare för dig att ”höra” och förstå svaret.

Lyssna noga på svaret som kommer upp och skriv ner det. Det kan komma som ett enda ord, en insikt, en känsla som gör att du vet vad svaret är eller så kommer det i ord, kanske en hel mening.

Lyssna noga, säg det högt och skriv ner det UTAN att börja ifrågasätta eller fundera på om det egentligen skulle varit ett annat svar.

ÖVNING 3

Övning i korthet:

- Stanna upp och ta några andetag, lägg ner dina rötter och ta emot dagens ord, skriv ner det.
- Formulera din fråga, skriv ner och be om vägledande svar under dagen
- Planera in en tid för din promenad och sätt ev en påminnelse
- Ta din promenad, notera hur ordet varit med dig
- Reflektera kort när du kommer tillbaka in om hur du upplevde promenaden
- Gör detta varje dag under några dagar tills du känner att det fungerar enkelt.

Notera vad du ser och hör runt omkring dig

Det kommer att stärka din uppmärksamhet och ditt samtal med ditt högre jag.

Notera det som du ser, hör och upplever runt om dig. Möter du något djur, ser du någon vacker blomma, molnformation eller något i vädret och vinden som vill förmedla någon känsla eller nya tankar till dig.

Vad väcker det du upplever inom dig?
Notera och ta med det i din korta genomgång på kvällen.

ÖVNING 4

Övning i korthet:

- Ta några långa sköna andetag, lägg ner dina rötter och ta emot dagens ord, skriv ner det.
- Formulera din fråga, skriv ner och be om vägledande svar under dagen

Låt det ta tid
Ge gärna varje övning en vecka innan du lägger till nästa. När du har gett dig själv den här tiden att höra dig själv, - reflektera gärna över ;

- vad som kommit upp i dina reflektioner
- vilka insikter du fått
- hur det känns nu

Skriv ned dina svar och andra tankar som känns viktiga för dig.

Känner du att dessa övningar har varit hjälpsamma, och blir nyfiken på att göra ett ännu mer omfattande reflektionsarbete, boka en gratis 30 minuters telefonkonsultation där du får prova på hur det är att gå in i en djupare avslappning tillsammans med mig.

KONTAKT