

LEV MEDVETET OCH HELA DIG SJÄLV

ÖVNINGBLAD DU KAN SKRIVA UT

För att hela du ska må bra på alla nivåer, den fysiska, emotionella och psykiska nivån, behöver du se din kropp, ditt liv och ditt psyke som en helhet. En helhet där allt påverkar allt. För att du ska kunna hela dig själv inifrån och ut behöver du vara i så god balans som möjligt inom så många områden som möjligt. Att sträva efter perfektion här är ingen större idé eftersom livet ständigt kommer att "hända" och när livet händer kastas du ut ur din bekvämlighetszon och upplever obalanserna som förmodligen ligger och pyr under ytan.

Ju mer medveten du blir om hur du fungerar, vad som driver dig, var dina gränser går och vilka behov du har desto mer kommer du vilja leva efter detta. När du lever på ett sätt som är respektfullt mot dig själv kommer livet spegla tillbaka på samma nivå. Du kommer kunna läka dina åkommor snabbare och med ett mer varaktigt resultat.

Det vi tänker styr hur vi känner. Det vi tänker och känner styr hur vi beter oss och vilka beslut vi fattar. De beslut vi fattar leder till ett resultat. Om du inte gillar resultatet gå tillbaka till start och börja från början vilket betyder att jobba med dina tankar och känslor och att läka dem. Du kan använda de frågeställningar du hittar i arbetsbladet för att reflektera och se vad som kan komma ut av det.

FRÅGA 1:

Hur trygg är du i grunden?

Har du en trygg inkomst? Har du en familj eller andra som är som en familj att luta dig emot? Är din hälsa god eller har du någon åkomma du behöver läka? Finns det något här du behöver jobba på? Lägga mer energi på eller förändra på något sätt? Vad i så fall?

FRÅGA 2:

Hur är din relation till dig själv?

Tycker du om dig själv? Har du hittat och erkänt de talanger du har? Känner du dig kreativ? Brinner du för något? Till vilken grad kan du njuta av livet, av god mat, sex, vackra ting, naturen osv? Finns det något här du behöver jobba på? Lägga mer energi på eller förändra på något sätt? Vad i så fall?

FRÅGA 3:**Hur använder du din personliga kraft?**

Är du fylld av energi? Tar du ansvar för ditt liv, för dina arbetsuppgifter, för hur du känner dig, för vad du gör och det resultat du i så fall får? Kan du sätta sunda gränser? Finns det något här du behöver jobba på? Lägga mer energi på eller förändra på något sätt? Vad i så fall?

FRÅGA 4:**Hur ser dina relationer till andra människor ut?**

Omger du dig med människor som du tycker om? Har du balanserade relationer. Finns det en balans mellan hur mycket du ger och hur mycket du tar emot? Har du en empatisk och förlåtande syn på din omgivning? Finns det något här du behöver jobba på? Lägga mer energi på eller förändra på något sätt? Vad i så fall?

FRÅGA 5:**Har du förmåga att uttrycka vad du tänker och känner?**

Lyssnar du och tar in vad andra säger till dig? Kan du uttrycka vad du själv vill på ett balanserat sätt? Finns det något här du behöver jobba på? Lägga mer energi på eller förändra på något sätt? Vad i så fall?

FRÅGA 6:**Hur ser dina tankebanor ut?**

Hur ser du på dig själv och din omvärld? Tänker du i positiva eller negativa termer? Har du en realistisk och positiv syn på dig själv, på ditt liv och din omvärld? Till vilken grad tänker du i termer som är lösningsorienterade eller ser du utmaningar mer som problem. Har du förhoppningar och drömmar du vill realisera? Finns det något här du behöver jobba på? Lägga mer energi på eller förändra på något sätt? Vad i så fall?

FRÅGA 7:

Finns det en medvetenhet hos dig om att du är en del av något större?

Till vilken grad känner du samhörighet med andra, med universum och ditt högre syfte? Vet du varför du är här, vad du ska lära och utveckla? Känner du dig vägledad och omhändertagen? Till vilken grad har du tillit till livet självt? Finns det något här du behöver jobba på? Lägga mer energi på eller förändra på något sätt? Vad i så fall?



HUR DU KAN KOMMA VIDARE

Välj ut en eller några få saker som du är villig att ta itu med och förändra. Om det är en konkret åtgärd som till exempel att storstäda hemmet, ändra kost eller att söka ett nytt jobb, bestäm när du ska göra det, hur du ska göra det och håll dig själv ansvarig för att du också gör det. Starta inte för många förändringsprocesser på en och samma gång. Kom ihåg att ha små belöningar redo till dig själv. Det kan vara en klapp på axeln, en blomsterbukett eller något annat som ger dig glädje. Det är mycket lättare att göra förändringar, särskilt om det är något jobbigt, om man också för in något positivt och uppmuntrande.