



Velkommen til forvandl dit liv til et festfyrværkeri's workshop

Kære skønne kvinde.

Tillykke med du har valgt at investere tid i dig selv.

For at du får mest mulig ud af materialet. anbefaler jeg at du gennem læser materialet her allerførst. Så du ved hvad det er du skal igennem, fra punkt 1 – 5 og hvorfor.

Overblik over materialet

- **1:** Start med at læse materialet
- **2:** Video 1 Indeholder øvelser til om morgenen
- **3:** Video 2 Indeholder øvelser til om dagen
- **4:** Slut dagen med at skrive i din bog
- **5.** Meditation efter behov

- **2: Video 1 laver du om morgenen.**

Stå evt. 20 min tidligere op.

Da jeg i sin tid startede med at lave disse øvelser kørte mine tanker som en 4 sporet motorvej. Jeg syntes pauserne var meget lange.

Stille og roligt blev der ro i mit hoved og jeg begyndte at elske pauserne. På den måde kunne jeg mærke mig selv og min krop, hvad jeg havde brug for. Hvad der gjorde mig glad. Jeg kunne ikke mærke noget som helst, dengang jeg var i hovedet hele tiden.

Jeg havde en rigtig dårlig ryg, så i starten var jeg meget stiv og min krop knagede og bragede. Det er der intet farligt i. Det forsvinder jo mere du laver øvelserne.

I videoen viser jeg hvordan du laver øvelserne, så du kan lave dem sammen med mig.

Der er 4 øvelser der tager knap 15 min at lave.

Øvelse 1-2 Flexer du din rygsøjle. Når du har en fleksibel rygsøjle, er du også fleksibel i dit sind.

Øvelse 3 Balancerer stofskiftet. Din kommunikation. Du bliver bedre til at kommunikerer.

Øvelse 4 Gir mere livs energi. Jo ældre vi bliver, jo flere spændinger får vi i nakken og skuldrene. Der ved blokerer vi for Qi = livsenergien.

Hvor stammer øvelserne fra ?

Øvelse 1-3 Stammer fra Kundalini yoga

Øvelse 4 Stammer fra Qi gong

Hvorfor lave øvelserne?

Øvelserne laver du fordi, det er den hurtigste vej ned i kroppen. Det frigiver mere energi, når du får løsnet op for eventuelle spændinger. Du bliver mere fleksibel både i sind og krop. Du får mere livsenergi= mere glæde. Du kommer fra venstre hjernehalvdel over i højre hjernehalvdel. Dvs. der hvor alle vores ideer og mulige løsninger ligger (højre hjernehalvdel), så du bedre kan handle fra venstre hjernehalvdel. Dvs det bliver nemmere for dig at løse opgaver.

Du bliver bedre til at mærke din krop, hvad den fortæller den har brug for. Du bliver bedre til at lytte og opfylde dine ønsker og behov

Derfor anbefaler jeg at starte med øvelserne fra Video 1 om morgenen. For fra starten af dagen at, komme ned i din krop og få frigivet energi til resten af dagen. Kort sagt du starter dagen med mere overskud og energi.

Når du laver disse 4 øvelser skal du holde ligeså lang pause som du laver en øvelse, på denne måde får du mulighed for at få ro i dine tanker og komme ned i kroppen og mærke den.

De sidste 5 min ud af de 20 min. Anbefaler jeg du bruger på at ligge eller sidde stille og mærke efter, hvad der er det vigtigste, at nå i løbet af dagen.

- **3: Video 2 laver du om dagen.**

Det er en kort øvelse der tager 1-2 minutter.

Hvordan gør du?

I videoen viser jeg hvordan du skal gøre og fortæller lidt om hvorfor.

Stil uret til hver time når du arbejder. Lav denne øvelse.

Er dette ikke muligt hver time, så minimum 3 gange om dagen.

Stræk dig, rul lidt med hoved, skuldrer.

Luk dine øjne, tag 3 dybe indåndinger, pust langsomt ud. Gerne med lyd på. Lav evt. et dybt tilfreds suk.

Mærk hvad er der brug for li nu – observer.

Hvorfor strække os?

For at slippe eventuelle spændinger. Spændinger kan nemt føre til energi mangel og udmattelse.

Strækøvelser fører blod til hjernen, gir energi og et psykisk løft.

Hvorfor lave dybe vejrtrækninger?

Fordi når åndedrætter er roligt eller uroligt er sindet det også.

En utrænnet vejrtrækning, fører ofte til træthed eller hovedpine og påvirker mange af dine indre organer negativt.

Ved bevidst at gribe fat i din vejrtrækning, har du en enestående mulighed for at ændre og styrke både din krop og dit sind.

Når du puster langsomt ud eller tager en lidt dybere indånding end normalt, vil der blive sendt besked til hjernen om, at det er tid til at slappe af.

Det giver ro i nervesystemet dvs. mere energi til at klare opgaverne.

Jo langsommere du trækker vejret, jo mere bevidsthed.

Det vil med garanti få dig til, at føle dig bedre tilpas.

- **4: Slut dagen med at skrive i din bog**

Køb en bog til at skrive i, som du kan li.

Evt. selv dekorerer den.

Det er din taknemmelighedsbog.

Taknemmelighedsbogen skal du skrive i hver aften, inden du lægger dig til at sove.

Du skal skrive 3 ting du har været taknemmelig for i løbet af dagen.

På denne måde ændrer du dine tanker / bevidsthed fra "måske" at være lidt negative, til at begynde at lægge mærke til alt det fantastiske der er i dit liv, som du faktisk kan være / er taknemmelig for.

Det vi fokuserer på vokser, det kommer lige så stille til at fylde mere og mere.

Så når du fokuserer på det du er taknemmelig for, er det svært at være negativ samtidig.

Det er jo en fantastisk energi at falde i søvn i.

Hvis det er svært til og starte med, kan du f.eks skrive:

Du er taknemmelig for din varme seng.

Du bor i Danmark, et land med fred.

Du får mad hver dag osv.

- **5: Meditationen**

Meditationen skal du bruge til at mærke hvad der er nydelse for dig. Hvordan du bliver fyldt op. Dine længsler, som du måske slet ikke var klar over du havde, eller som du måske slet ikke har kunnet mærke.

Hør meditationen så tit du har behov for det.

Sæt dig i en stol, eller læg dig hvor du ikke bliver forstyrret.

Med lukkede øjne

Hvordan ser dit liv ud fyldt med nydelse, bobler, energi og glæde.

Til slut:

Start i det små...

Meditationen kan altid kobles på.

Det er vigtigt med små skridt for at opnå succes og varige resultater.

Formålet med workshoppen er at komme ned i kroppen, begynde at mærke dig selv, blive mere nærværende.

Med små skridt, stille og roligt kan du ændre dit liv og fylde det med bobler og festfyrværkeri.

HUSK det tager tid, at ændre din måde at leve på, vær blid, meget kærlig og tålmodig med dig selv.

Rigtig god fornøjelse

Kærligst

Tenna Lømann 