



Designa din egen  
julstämning!  
“så här gör du”



RÅWart



## **Rannsaka dina julkänslor och designa din egen julstämning.**


Tycker du som jag att känslor är ett knepigt kapitel. Vi är i så fall inte ensamma. Vi tillhör en hel generation som upplever rädsla för och okunskap om det vi känner. Detta leder till att känslor kan spela oss spratt och husera i oss hur som helst.

Att välja det vi vill känna kan verka vara en slags manipulering eller flykt. Men saken är den att många av de känslor vi känner är reaktioner på det vi tro oss borde känna eller så känner vi det vi känner av ren vana.

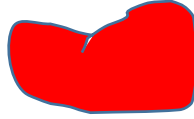
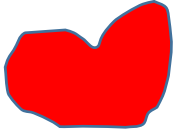
Därför kan vi använda oss av konsten att i nuet välja vad vi vill känna. Det bästa med det här är, att även om situationen för tillfället förblir den samma, kan vi förändra vårt sätt att förhålla oss till denna och det vi känner i situationen. Då är det vi som håller i rodret istället för att vara offer för onödiga känslostormar.

Väljer vi känslor vi tycker vore bra i vårt liv och fokuserar på dessa börjar de skjuta skott för att så småningom rotar sig för att bli en vana. Eftersom vår yttre verklighet reflekterar vår inre, sker en naturligt förändring även i vår verklighet

Exempel: Om vi meditera och öva i vardagslivet på att uppleva känslor som har att göra med t.ex. tillit, inre frid, inre säkerhet, känslan att vara värdefull och älskad kommer dessa så småningom utgöra våra grundkänslor.

- 
- Tänk om någon kritiserar dig att du istället för att reagera med mindervärde, känner ditt värde och kan välja att reflektera över kritiken istället för att ta in den med hull och hår, eller så kastar du den som ett bananskal över axeln för att s fortsätta med ditt liv, utan att älta.
  - Tänk om du råkar ut för något som får dig att tappa fotfästet men naturligt finner stabilitet i tillit.

Det handlar det inte om att förneka känslor eller sätta dit en känsla som plåster på någon annan. *What you can feel you can heal* – om vi tillåter känslornas existens och ge smärta, glädje, kärlek, sorg och rädsla utrymme så kan dessa bli livsenergi. Men om vi övar in de känslor vi vill känna får vi hjälp att bryta med känslomässiga ovanor och detta kan ha en förlösande effekt av äkta känslor.



**Ta dig egen tid, ett anteckningsblock eller skriv ut denna pdf och skriv ner svar på dessa frågor så ärligt och omfattande du kan.**

**Skriv ner de julminnen du bär med dig.**

Låt de glada och roliga blomma ut och de smärtsamma tala. Denna skrivrannsakan är en utrensning likt de känslor vi skulle befatta oss med om vi fick en nyckel till en gammal garderob med möbler, saker och lådor med hopvikta minnen från hela vår livstid.

De glada minnena kan faktisk vara mer smärtsamma än de smärtsamma. Var beredd på att en massor av känslor kanske sätts i rörelse.

*Denna övning gör att du kan leva i nuet och skapa en jul efter det som är för tillfället istället för att hindras av en massa känslor, borden, måsten och minnen som finns i det förflutna.*



Vilka tankar associerar du med julen?

Vad är bra?

Vad är mindre bra?

Vad kan du vara utan?

Hur skulle du vilja fira julen och HUR KÄNNES DET NÄR DU FIRAR JULEN PÅ DET SÄTT DU ÖNSKAR? (ingen dröm är för stor här)

Hur firar du julen nu?

Vad för enstaka handling kan du göra för att lyfta ditt julfirande idag? Använd din dröm till detta?

Vad skulle hända om du berättade om hur du känner för julen och hur du skulle vilja ha det?

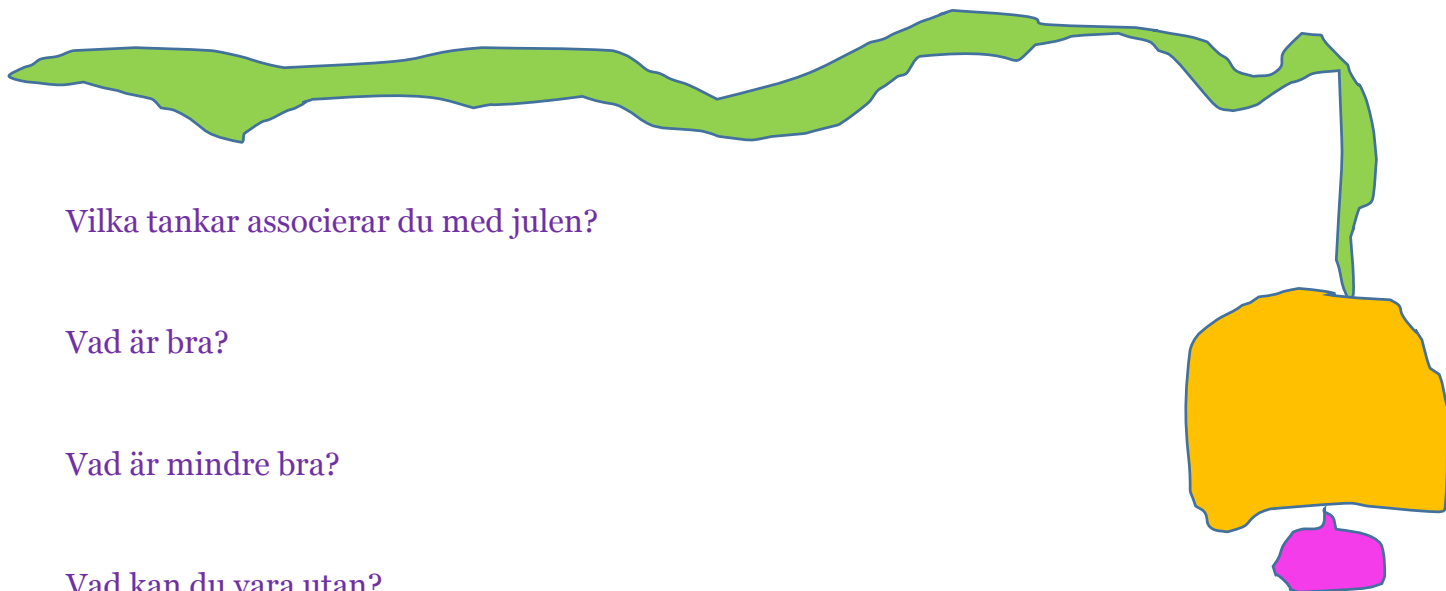
Negativ utgång?

Positiv utgång?

Skriv alla de känslor du känner inför denna jul?

Vad brukar du känna när du firar jul?

Vad brukar du känna efter julen?





Vilken känsla vill du bjuda in att känna inför julen?

Vilken känsla vill du bjuda in att känna när du firar jul?

Vilken känsla vill du bjuda in att känna efter jul?

Vad hindrar dig att känna som du önskar?

#### Exempel på känslor

glädje, frid, tacksamhet, vila, gemenskap, generositet, kärlek, omtanke, humor, överflöd, trygghet, allt är bra, respekt, tillit, styrka, självkärlek, jag kan, jag är, släppa taget, tänk om det blir jätte bra, kul, ljus, värme ... fortsatt.....

Välj ut en eller två känslor som känns rätt och bra för dig?

Meditera på dessa d.v.s. sätt dig i tystnad under några tillfällen varje dag och bjud in dessa under avslappnat tillstånd. Låt känslorna lära dig deras betydelse(låter kanske konstigt, men våra känslor är urgamla och kloka).

Hur känns det att känna dessa känslor?

Var i kroppen känner du dem?

**Ta nu ständigt kontakt med dessa känslor under dagen för att skapa ett kroppsminne som gör att de införlivas i ditt känsloregister och blir normala för dig.**

Detta gör genom att i så många tillfällen under dagen låta dessa vara en del av din upplevelse. Det kan vara när du är ute och handlar, lagar mat, tänker på människor du vill träffa eller helst vill slippa att se.

Använd djupa härliga andningar samtidigt!!!!!!

Om du är ensam i julhelgen kan du bjuda in samma känslor. Att umgås med dig själv och din själ kan vara en upplevelse som kan förändra ditt liv på alla plan.

Kom ihåg;

- Bara för att människor är tillsammans behöver det inte innebära att de känner gemenskap. Vi har gärna lätt att tro att gräset är grönare ..eller hur?

-Att det du går igenom idag kan vara förutsättningen för att den gemenskap du längtar faktiskt blir verklighet.

-Julafton är en dag bland 365 dagar och är något som vi människor skapat. Varför inte göra alla dagar speciella.

Skriv ner dina egna tankar!

Ett exempel då jag nyligen använde mig av denna metod.

Jag stod inför ett utmanande projekt och kom på mig själv att *jag* förväntade mig att det skulle gå åt helvete. Med dessa känslor kom stressen som i sin tur använde min oro för att i min fantasi skapa de värsta scenarier.

Jag började då säga till mig själv (tyst eller högt) i tid och otid "tänk om det går hur bra som helst" och det viktiga JAG KÄNDE JUST DEN KÄNLAN ATT DET SKULLE GÅ BRA.

Tro mig, detta har minimerat min stress oerhört, istället för att ha vikt mig i oro har jag kunnat leva normalt (hm, vad det nu är....det få bli en annan blogg).



-Bara för att denna julen är som den är behöver det inte innebära att nästa års julafton kommer att bli den samma.

-Jämför inte din situation med någon annans, ingen vet vad som pågår i andra relationer.

-Gör något annorlunda. Det anordnas kurser som du kan anmäla dig till. Res iväg med en grupp eller ensam.

-Hjälp till i en hjälporganisation och umgås med utstötta. Bjud hem några nysvenskar, romer eller asylsökande. Det kan faktisk bli den finaste julen du upplevt.

-Berätta för de andra i familjen om vad du tycker ska ändras, risken eller chansen är stor att andra tänkt i samma banor. Skräddarsy ett julfirande ur alla idéer och önskningar.

-Bjud in en gäst. Min upplevelse är att vi i Sverige stänger dörren till andra människor som inte tillhör den egna klanen. I Israel fick jag massor av inbjudningar från folk jag kände och främlingar till att delta i högtidsdagarna.

-Skit i Kalle Anka och i den traditionella julmaten, sätt er eller dig själv för att måla, skulptera i papper mache, dansa loss. Laga en rawfood tårta ihop.

-Skypa med en vän som bor långt borta, ät och snacka... idag finns inga avstånd.

-Känns det för tufft, tveka inte att ringa en hjälplinje om du inte har någon du kan tala med. Det finns flera sådana och är till för alla som inte klarar av sin situation för tillfället. Alla kan hamna i denna situation!



**Vad jag verkligen rekommenderar för alla är att under julen göra ett avslut. Vi befinner oss i den mörkaste tiden under året, en symbol för att allt har sin död men också nytt liv som börjar i mörker.**

Skriv om året som varit!

-insikter

-vägval

-när du inte följde ditt hjärta

-när du tog upp för dig

-det du vill förändra

-det du vill fokusera på

-vilka mål förverkligade du?

-vilka förverkligade du inte?

-hade du mål?

-sätt igång din fantasi och andra inre energier genom att skriva ner minst 10 saker du är tacksam för



-umgås med misstagen och utvinn lärdomar ur dessa

-vilka känslor har under året varit de mest dominanta?

-vilka känslor vill du ha mer av i ditt liv?

-vad vill du känna nästa år vid den här tiden?

-vilka steg behöver du ta för att du ska känna dessa?

-vilka känslor ska du koncentrera dig på under följande år?

-hur ska du göra det?

-vilka känslor, händelser, det du ångrar, dispyter, självbild, mål och annat du kommer att tänka på är tiden inne för att begrava för att "let go" .....

Skriv upp dig på mitt nyhetsbrev så får du kreativa tips - helt gratis!



Skriv, klipp ut bilder, måla och dansa (extra bra för kroppsspråket) var fantasifull, kreativ, galen.....ha kul, gråt en skvätt om det behövs, dräm knytnäven i bordet (men gör dig inte illa) fantisera vilt utanför såväl som innanför "boxen" ...DANSA....ännu mer!



För Tänk om!!!

Denna jul kommer vara den mest speciella av alla. Inte för att den lever upp till förväntningar som inte alltid är verklighetsanpassade. Upptäck all det som finns i firandet av smaker, musik, färger och begrunda mörkret utanför fönstret. Var närvarande i möten, lyssna och berätta från hjärtat. Kanske upptäcker att det går att acceptera det som är, även om det finns dissonans och sår inom dig och mellan människor. Le åt andra när du är ute för chansen är stor att du får ett leende tillbaka. För även om du inte får det, så betyder ditt leende lika mycket för dig själv – eftersom det har sina rötter i vårt starka hjärta.

*Namaste*

