



Eget rum

Det finns inget egoistiskt med att vara och göra något för sig själv. Anordna ett rum i almanackan och planera in egen tid några veckor framöver. Det kan vara allt från tjugo minuter. Prioritera detta egna utrymme, även om det känns ovant och en smula egoistiskt. Även om folk undrar eller om du får nys om att jorden kommer att gå under.

Morgonsidor

Att varje morgon skriva är som att borsta tänderna för att slippa plack, fast en inre rengöring bland tankar och känslor, dina åsikter och det du gör fastän du inte vill. Här på tre tomma A4 sidor kan allt hända. Ingen censur och grammatisk granskning äger icke tillträde. Var uppmärksam på insikter, haffa en tanke en idé i farten och tryck fast denna på pappret.

Morgonsidor påminner om det vi gör när vi lukar. Vi drar bort ogräs, försöker få med rotsystemet för att ge plats, näring och ljus åt de växter som vi vill ha i vårt trädgårdsland.

Rörelse

När du rör dig kommer du ur din knopp och ner i din visa kropp. Det som idéer och lösningar dyker upp från ingenstans. Du renar kroppen genom en snabbare andning.

Du smörjer dina leder och lossar på kroppshållningen som blir mer rörlig och kan lossa på extra bagage du bär med dig sedan forna tider. Dina ord får kraft och liv genom ett synkat kroppsspråk. Sätt gärna till musik som gör dig glad och kraftfull.

Inre kärna

Till varje hjärta ska du skaffa något som symbolisera ditt hjärtas innersta. Porten till själen essensen, kraftens ursprung. Det som är och kommer alltid vara. Det som aldrig kan söras, förstöras eller försvinna. Det i dig som aldrig åldras eller får rynkor. Det som får dig att öppna ditt hjärta igen fastän du blivit sviken eller grundligt lurad. o Kärlekens, passionens, glädjen, tacksamhetens, medkänslans hemland, där din egen sång har sin äkta stämma.

Välj en talande symbol för denna inre kärna som du sedan ska lägga i ditt papper mache hjärta. Det kan t.ex. vara

- en pärla
- ett smycke
- något från naturen
- ett meddelande på ett papper
- en låda
- en kärna eller ett frö