SKAPA DITT 2022

"djupdykning för kreativa"

av
Sofi A

The rariphotic zone

Fisken förkommer ofta i drömmar liksom i sagor, myter och är en rik och spännande symbol att utforska. Fisk kan symbolisera självet, vara fruktbarhetssymboler som gör oss medvetna om försummade och okända skapande krafter inom oss och mycket annat vårt personliga jag får reda i. Med experiment, lust och nyfikenhet kan du under året som kommer utforska din the rariphotic zone. Men vad är det?

Cirka 95 procent av det bebodda utrymmet på vår planet befinner sig i havet, ändå har bara en bråkdel av det utrymmet utforskats. På ett upp till 309 meters djup dit solens strålar knappt kan nå, har forskare funnit många nya arter av färggranna fiskar och unik ekologisk rikedom. De föreslog namnet "the rariphotic zone". Vad passar bättre än just fisk och detta begeppe för oss nyfikna med kreativa drömmar. Vi må ha sugit ut Moder Jords resurser, men besitter enorma inre tillgångar vi nu kan sätta sprätt på.

Give a man a fish and you feed him for a day; teach a man to fish and you feed him for a lifetime.

The opposite for courage is not cowardice, it is conformity. Even a dead fish can go with the flow.
Jim Hightower

Fiskar lär sig inte att simma - de bara gör det!

Telling a teenager the facts of life is like giving a fish a bath.
Arnold H. Glasow

Skapa ditt 2022

I denna 2022 årsplanering dyker du rakt in i ditt NU för att omfamna det gångna årets alla händelser, erfarenheter, det som hänt och det som inte blev som du tänkt. Med frågor och skapande uttrycksformer fiskar du efter meningen med det du gör och inte gör, fattar beslut, klarlägger tankar, genomsöker vrak och putsar dina övertygelser guldglänsande. Risken? Eller chansen är stor att du finner en skattkista i de omedvetnas djupa mörker, med potential du idag vet lite om men som kan berika ditt liv i det lilla såväl som i det stora.

Om det känns som om att året eller åren upprepa sig är symboler, ord, kritor och lekfull inställning är pålitliga fiskedon. Med dessa kan du se i mörker, reda ut nät du trasslat in dig i, lossa ankaret för att finna och lägga till vid en ny plats.

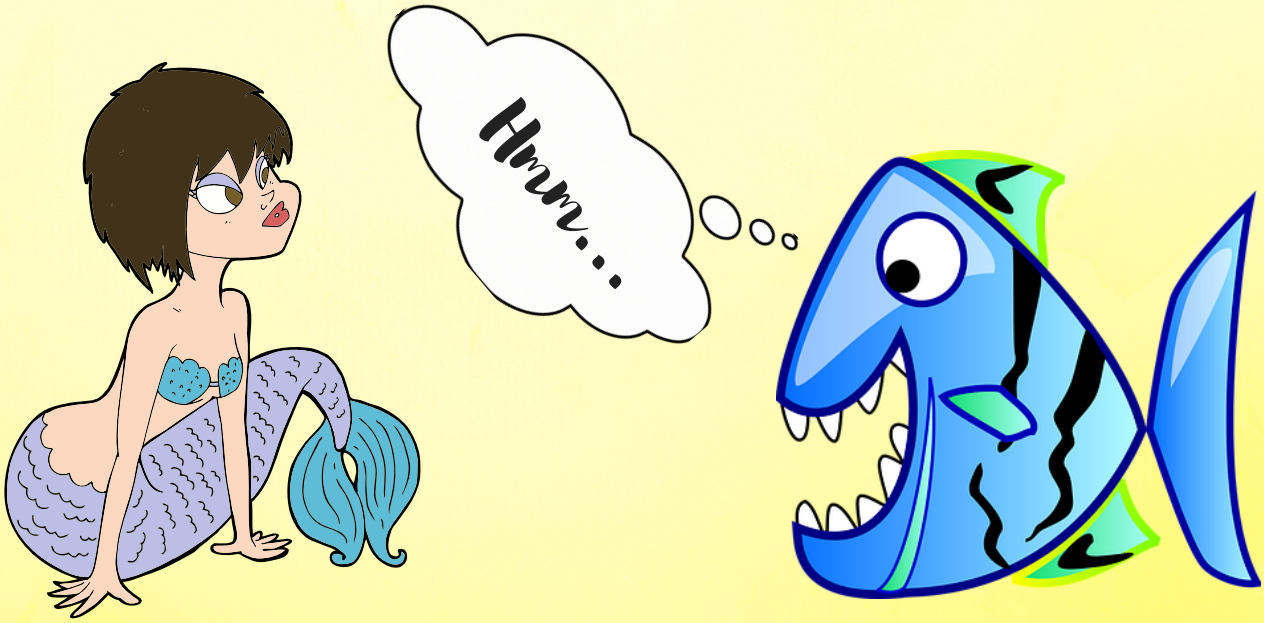
Precis som haven är ifyllda av bråte, är vårt sinne nersölat med slagg som fastnat i begränsade föreställningar om oss själva, om vad lycka är, om vad som menas med att lyckas, om ålder, liv och död, uppbrott och kreativ kraft.

Blunda, tänk och känn känslan att detta kan bli ditt bästa år någonsin.

Kreativitetens rötter är lek...sääää LETS PLAY!
Sätt igång att omsätta dina drömmar. Återvinn kraften i allt inre skräp.
SKRIV....MÅLA...KLISTRA...ERKÄNN...DRÖM...SKRATTA....
GRÅT....LEK....DRÖM IGEN...AGERA!!!
Varför inte låta detta år bli en resa där du utforskar din glädje, dina önskningar och det du har. Öppna upp sidor av dig själv som ligger och trycker under rädslor för vad andra ska säga och tycka.
Hoppa ur akvariet om det känns som om du lever i ett och sök dig längs porlande åar, rasande vitala vattenfall och förena dig med havets mystik, rikedom och djup. Fatta tag i en våg och surfa.

Nu sätter vi gång!

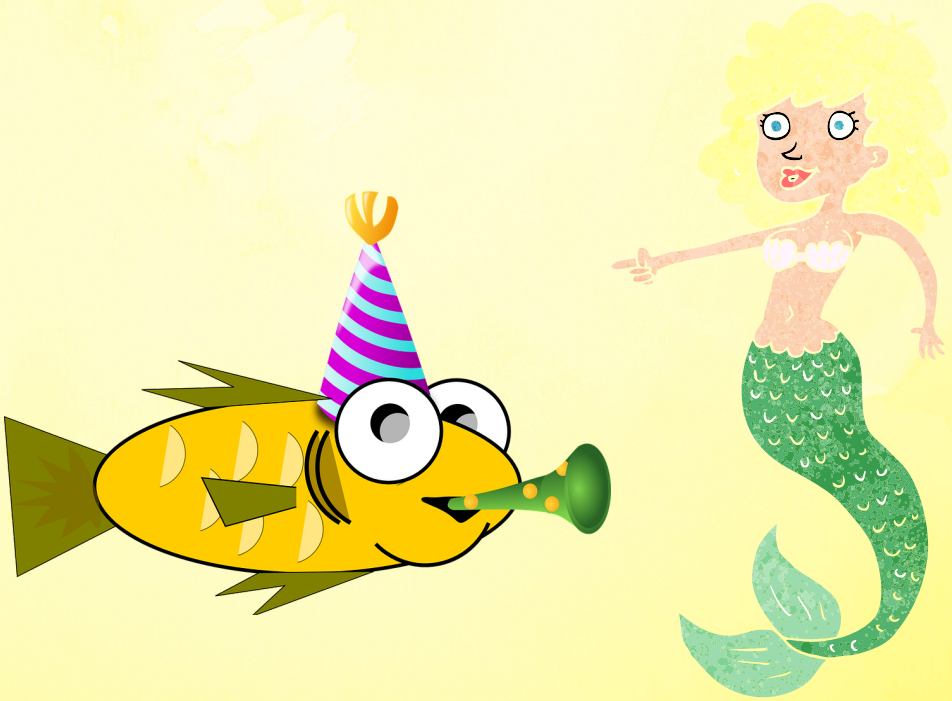
Vilken allmän känsla och vilka tankar har du om året som gått?
Om du skulle beskriva året med ett enda ord, vilket skulle det då vara?



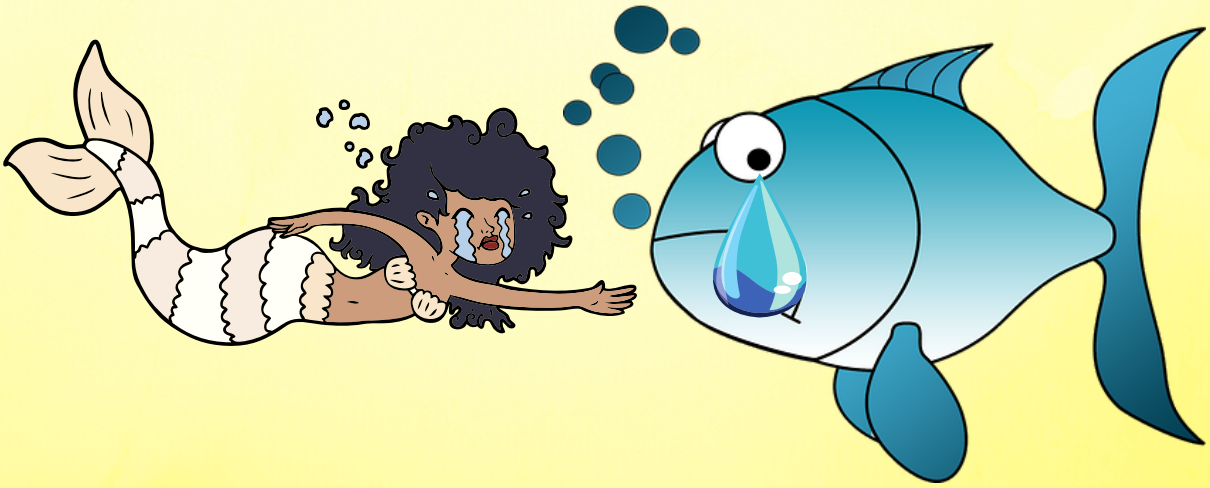
Vad har varit glädjefullt och vad minns du med värme?

(glöm inte de där små episoderna)

Hur ofta har du lett? Skrattat så det gör ont i magen?



Vad har varit sorgligt och smärtsamt? Vad har gjort dig besviken?

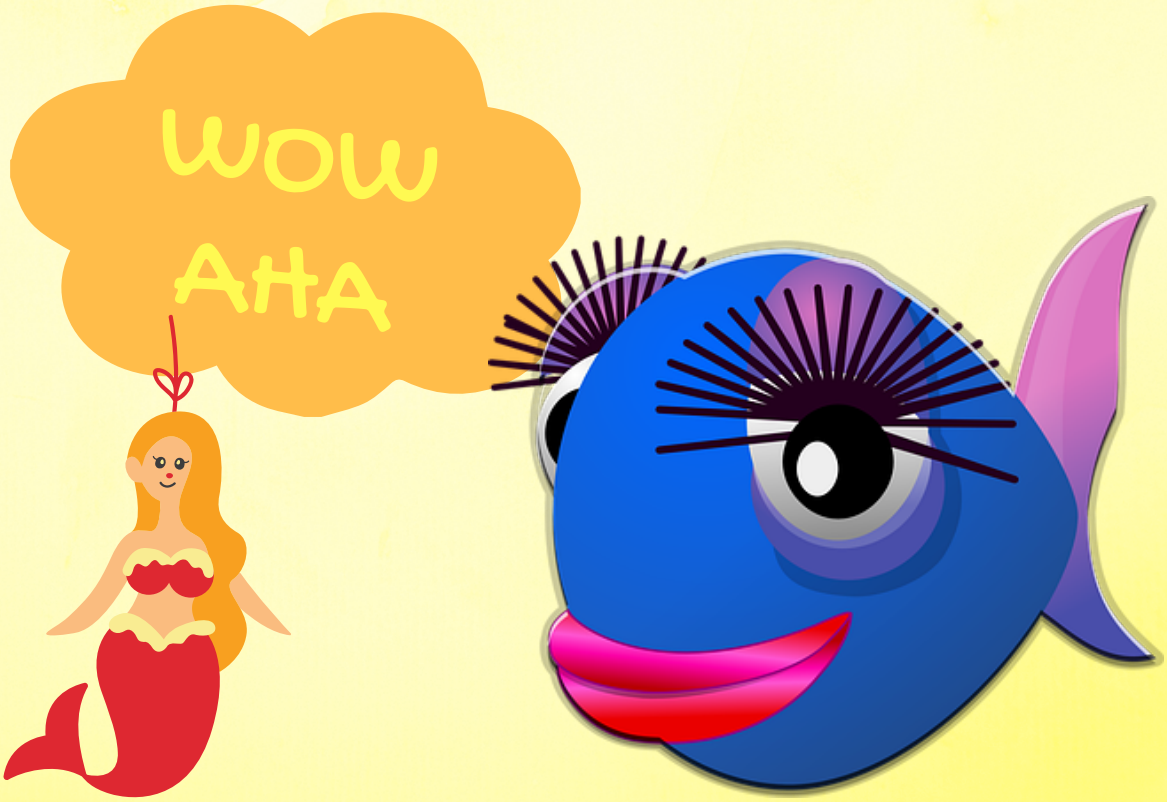


Ventilera känslor, tankar och beteenden som trycker dig. Vilka situationer som upprepar sig - ingen censur ! Är du slav under något beroende? Ord är frigörande.

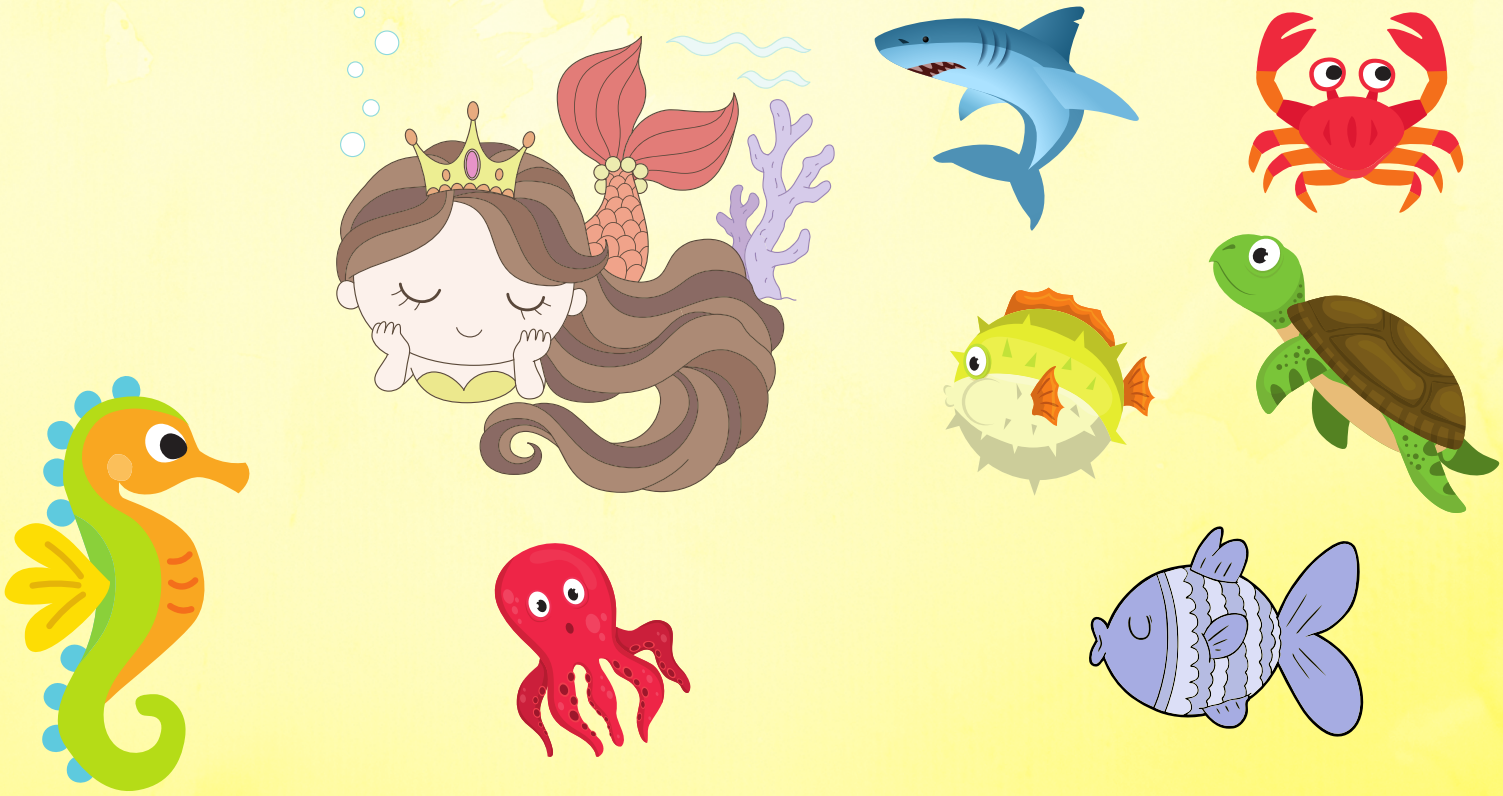
Skriv om rädsla, hur den känns, var den sitter i kroppen och vad den gör med dig.
Påminn dig om situationer där det du trodde det mest hemska skulle hända men sedan inte hände.
Fiskar begränsar inte sin rörelse av tankar om att de kanske slutar i en sardinburk. Eller vad tror du?

Vad har du gjort, tänkt och känt annorlunda under 2021 i jämförelse med 2020?

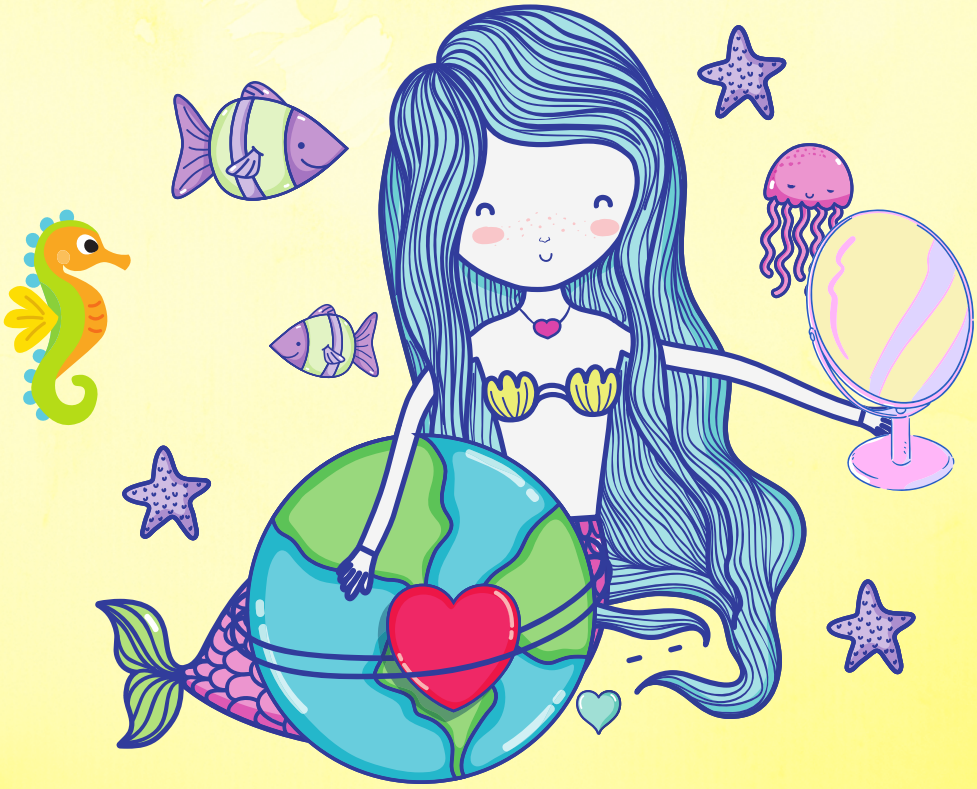
Nämn några ögonöppnare!



Vilka inspirerar dig?
Vilket djur? vilket träd? Vilken årstid? Vilken väderlek? Vilket naturfenomen? Vilken person?
varför? Är det egenskaper du har eller vill utveckla?



Vad är du stolt över?
Vad är det bästa med att vara du?



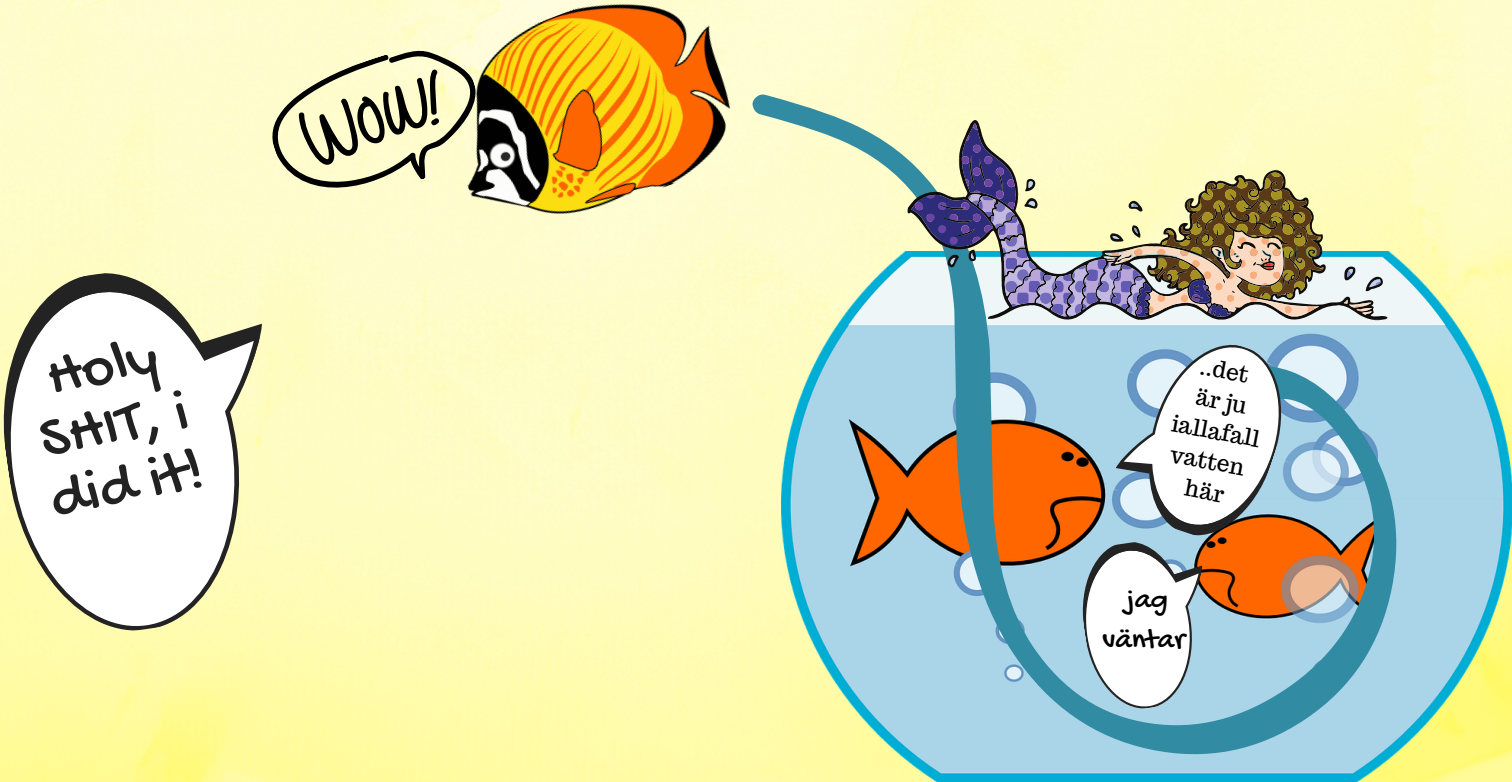
Vad är dags att släppa för gott?

Ånger som gnager, misstag du skäms över, en situation inte blev som du hoppades på, ett felsteg, något du önskar ogjort.

Vifta med trollspöet och ta ett djupt andetag samtidigt som du fyller i gluggarna nedan.

Andas in
- Nu är tiden inne att släppa....
-Med lätthet frigör jag ... och öppnar mig för känslan av frihet och plats för något nytt som får mig att må bra.
Andas ut!
Släpp taget och låt allt sjunka in.

Vilka modiga risker du tagit i år? Vilka risker önskar du att du tagit?



Vad har tiden med Corona hittills fått dig att inse? Forma den framtidsvisionen du vill ska skapas är det gäller dig själv, dina närmsta, samhället i stort liksom världsläget?

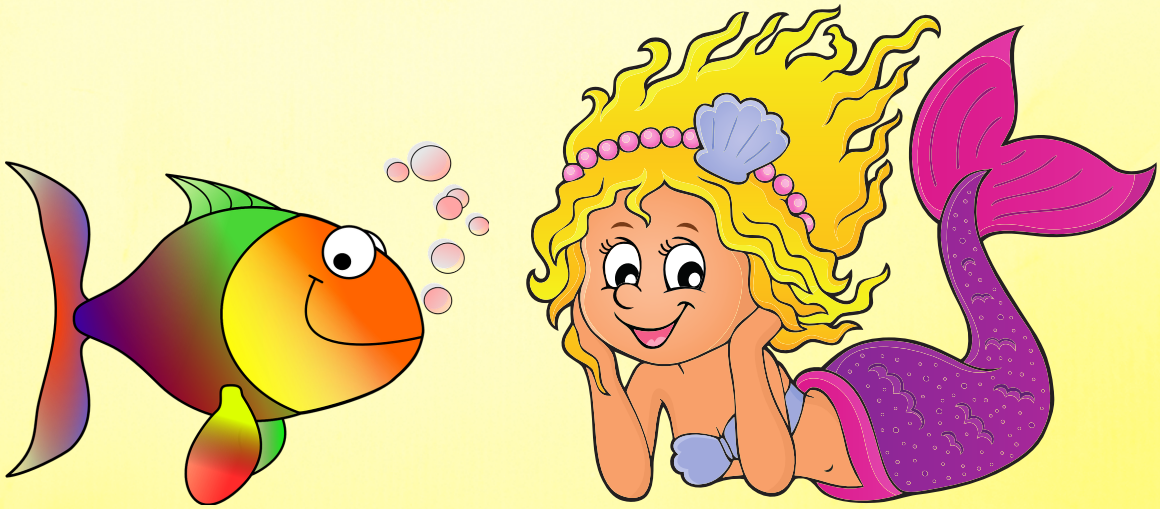
Vad är det du inte gjort som du i början av året bestämde dig för att göra 2021?
Är det något som förlorat i kraft och du ska släppa eller fullfölja under 2022?

Plocka fram kritor och MÅLA dig som FISK!

Prova även måla med "fel" hand.

Skriv ner allt du är tacksam för i ditt liv.

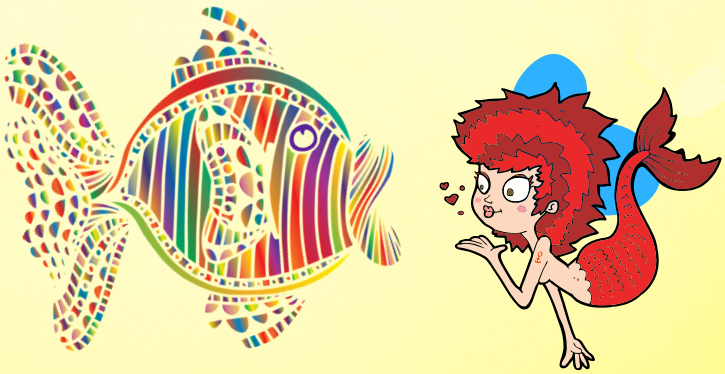
Skriv ännu mer om allt du är tacksam för i ditt liv.



Skriv ner det unika med dig. Det som gör dig till Du. Låt inte domaren, kritikern, åklagaren komma till tals. Ofta tar vi för givet det vi klarat av och gör. Synar sömmarna av ditt mod och sätt förstoringsglaset på dig som unik.

Tar du dig på för stort allvar? Var hamnar du på en skala mellan 1 - 10 i denna fråga?
Här talar vi om det där allvaret som inte ger dig utrymme att experimentera, göra misstag, ha roligt. Som får dig att simma i den där trygga skålen. Om du ringar in nr. 4, vad är det som gör att du inte ligger på siffra 3 eller två? Eller ringar in noll. Varför är det då inte minus 1?

Önskar du det var en annan siffra? I så fall vilken?
Låt svaret påverkar dig i din vardag och påminna dig i situationer att tagga ner, lägga in en exra växel, ha tillit, säga ja, säga nej, lämna trygghetszoonen (i skålen) och skratta MED dig själv.

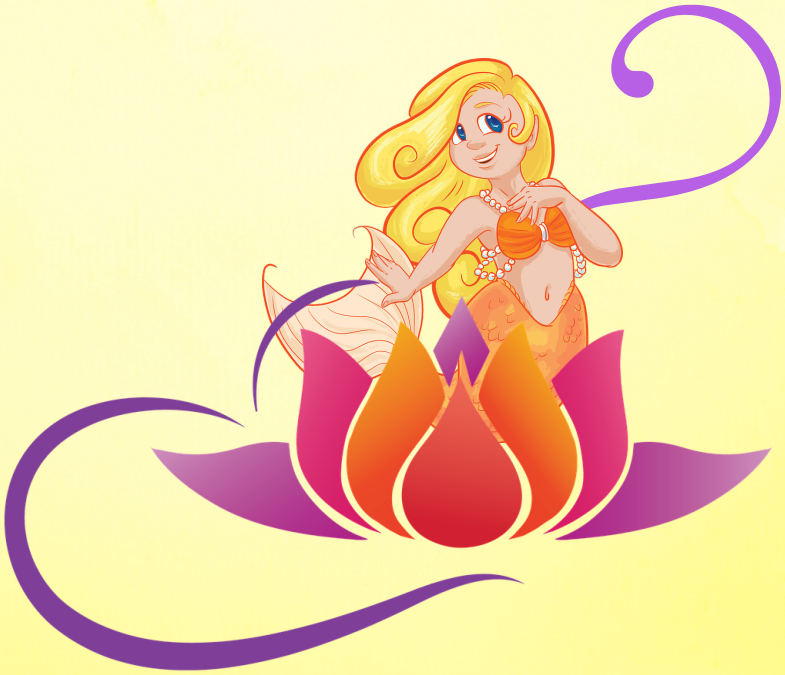


Tack 2021 för...

2022

Livet händer oss och mycket kan vi inte kontrollera, men det vi har makt över är hur vi hanterar det som händer. Att uppdatera tillvaron, ta ett första steg, sätta igång här och nu om än så lite, omdirigera riktning, Säga ja, säga nej, lyssna in, våga ta risker är det som utgör en kreativ livsstil.

Att visualisera och framtisvisionera det vi vill ska ske rör igång starka krafter som går under attraktionslagen. Vi fyller oss med ny bilder och börjar bekanta oss med känslor som om det vi vill ska ske redan skett. Och faktiskt leva som det redan har hänt.
Vi tillåter små förändringar att ta plats och håller ett öga på tankar och känslor som är bundna till hur vi har det just nu. För det kan krävas en uppsättning med verktyg. Dans, meditation, yoga, promenad, skriva dagbok, andnings- pausa, återuppta en tonårshobby som att rida, spela badminton....är några.



2022

Livet hålls levande av rörelsen som pågår genom att vi aktivt gör något eller stilla oss för att känna in den inom oss. Ibland när allt tycks dött och inget verkar hända är det just i djupet av vårt vara som rörelsen kommer. En utmanande process där vi praktiserar tillit. Det gamla ska dö och det som komma skall börjar vakna.

Den bästa tiden att värna om sig själv är inte enbart när det krisat ihop och vi befinner oss på botten. Utan när allt flyter på och vi mår sådär mänskligt bra. Allt är kanske inte på topp, det finns saker som funkar, andra som kan fungera bättre och tillvaron har sina ljuspunkter. Då det känns som vi har en grund att stå på.

Beskriv ditt BÄSTA ÅR

Använd ord och bilder som utlöser härliga känslor inom dig.

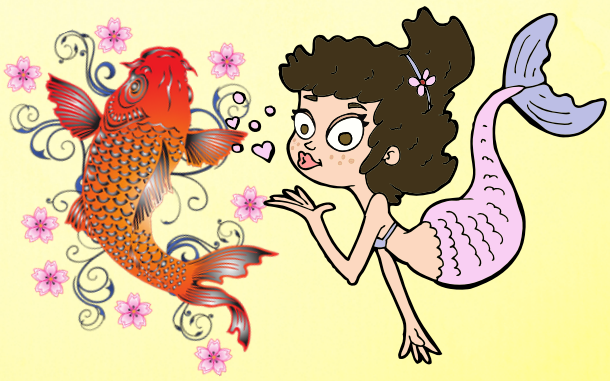
Skriv i presens som allt redan är just nu.

Beskriv ditt bästa år när det gäller din FRITID.

Beskriv ditt absolut bästa år när det gäller RELATIONER.

Beskriv ditt absolut bästa år
när det gäller ARBETE och PENGAR.

Beskriv ditt absolut bästa år när det handlar om din HÄLSA:
Hur vill du känna dig fysiskt, psykiskt, själsligt?
Hur tar du hand om dig själv på bästa sätt?



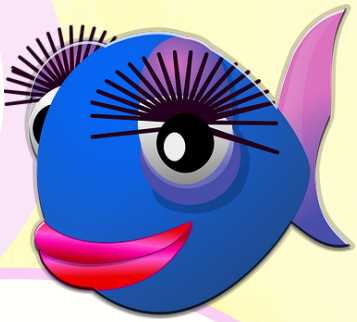
Vilken eller vilka inspirerar dig och varför?

Levande eller döda som du beundrar eller känner att du är själsligt besläktade med. Någon med samma kreativt DNA som väcker inspiration att sätta igång. Smyg in de kvaliteer du kommer fram till i livsstil.

Vilka färdigheter är du nyfiken på eller vet med dig att du behöver utveckla?

Konsten att fokusera, välja bort, stå på dig, säga ja, säga nej, ta risker, hantera sårbarhet, ta saker och ting med en nypa salt, vara mer tacksam, bli mer konflikttålig, mer närvarande, tillit, bättre på att lyssna, meditera, sätta upp mål, klappa dig på axeln, be om hjälp....?

Leta upp 3 inspirerande citat och skriv dem här.



Skriv upp 10 anledningar om varför du kan lita på mirakler.

vilken strategi har du för dagar eller perioder av stormar och motgångar eller då inget händer alls?

Hur finner du en plats av lugn i ditt inre där du kan beakta händelser och dina och andras agerande utan att reagera vanemässigt?

Vad är det som ger dig energi och få dig på gott humör som du kan tänka dig ge plats för varje dag under ett helt år?

Andningspaus, ta ett foto på samma träd, dansa (det väljer jag), meditera 3 minuter vid lunch, skriva dagbok, skriva ner drömmar, läsa en dikt, träna på att stå på händer, måla...

Fram med trollspöet igen och svinga det så många gånger som behövs för att resan i framtiden ska få dig att landa i skarven mellan år 22 och år 23.

Vilken allmän känsla ha du för året som gått - 2022?

Vad har du gjort, tänkt och känt annorlunda under detta året i jämförelse med 2021 ?

Ju mer du skapar, desto mer fantasifull blir du.
Ha roligt med denna bok. Avsätt tid till att ta dig in i föreställningarna med fantasi, bilder, måleri och dina egna ord. Veckla ut din verklighet, beakta dina drömmar, plita ner dina önskningar och föreställ dig livet du vill ska uppfyllas. Även om det verkar orealistiskt.

Hitta känslan av det du vill ska hända som det redan hänt och låt den bli hemmastadd i dig.

Skapelsen är mångfacetterad och organisk. Den kan upplevas motsägande, är mäktigare än våra tankar kan greppa och har lagar vi inte förstår. Det är lätt hänt att vi krymper in oss i en färdigformulerad och trygg vardag och finner oss till rätta i ett liv vi inte själva skapat. Ett okey liv, med fötterna ner och huvudet upp och inte ska vi klaga. Och vips har år gått som vi inte vet vart de tagit vägen. Ett kreativt liv levs i små detaljer, där vi själva sitter i förarhytten med själen som kartläsare. Där vi skissar upp en bild vi skymtat i en vanlig natt dröm eller hastigt påkommen tanke som sedan får tydligare struktur och färglagd genom livet vi lever , signeradt orginal av oss själva. signeras ocvi sedan ger Livet är världens chans att bli upplevt och levt. Här och nu! Andas in! Andas ut långsamt!

Lycka till!
www.rawart.se