

"Frigör din inre Bohemi:
Återuppväck Färgerna i Livet"



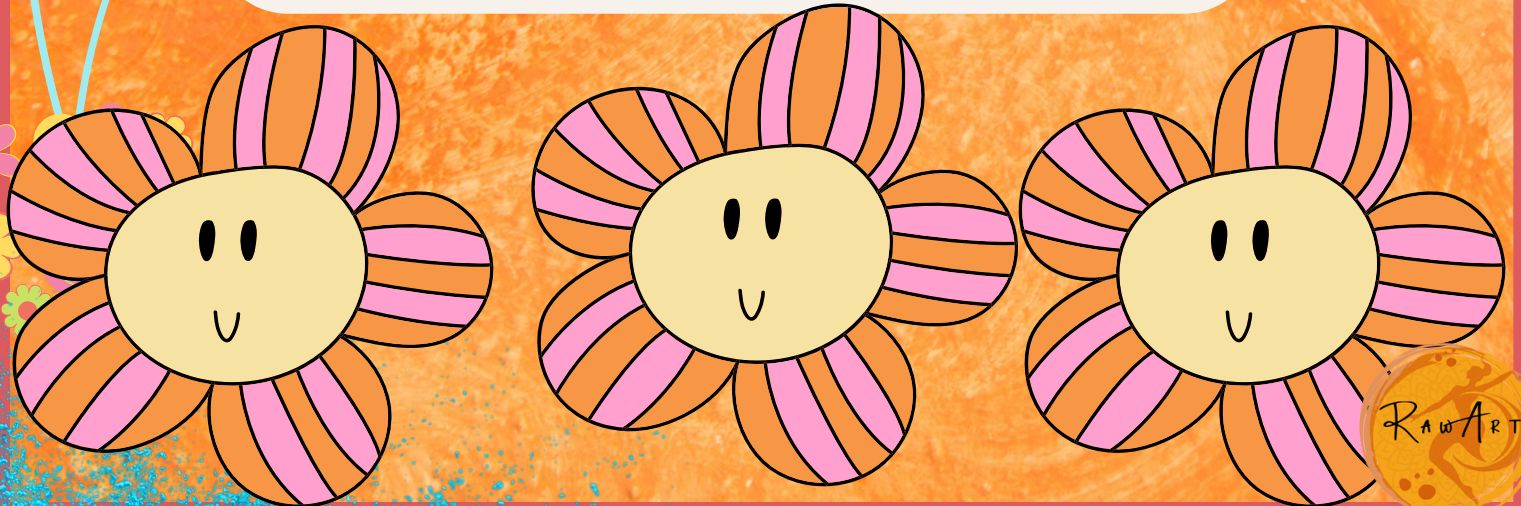
"Frigör din inre Bohemi: Återuppväck Färgerna i Livet"

En bohem lever utanför ramarna, dansar genom livet till takten av sin egen melodi. Det är ett sätt att vara som inte passar in i fyrkantiga rutor eller stelnade regler. Där livet inte mäts i kronor och ören utan i ögonblick av passion och kreativitet. De ifrågasätter normer, utforskar det okända och omfamnar det oväntade. För bohemen är världen en scen och livet en improvisation. Platsen för bohemen är överallt där inspirationen flödar. Själen i bohemlivet är rotad i naturen, i de enkla nöjerna och skönheten i vardagen. De söker ekologi i sitt sätt att leva, ett respektfullt förhållningssätt till miljön som omger dem.

. I en värld som ofta känns för strukturerad och förutsägbar, representerar bohemen ett löfte om frihet och spontanitet. De är rebellerna som påminner oss om att livet är en resa att utforska, inte en lista att bocka av.

Många bär inom sig en längtan att ge sin inre bohem uttryck. Det är en längtan efter frihet från konventioner och förväntningar, en önskan att släppa loss kreativiteten och utforska nya vägar. Den inre bohemen representerar en rebellisk anda som vägrar att böja sig för normer och istället väljer att följa sitt eget hjärta och sin egen intuition. Genom att ge uttryck åt den inre bohemens energi kan vi uppleva en känsla av autenticitet och frihet som berikar våra liv och berör våra själar på ett djupt plan. Det handlar om att omfamna det som gör oss unika och att våga stå upp för våra sanna önskningar och drömmar, oavsett vad omvärlden må säga.

Är du en av dom?



"När Bohemen inte får plats"

Konformitet och Normer: Samhället kan ibland uppmuntra konformitet och följa etablerade normer. Detta kan leda till att människor känner sig pressade att passa in i en viss mall eller att följa förväntade beteenden och livsstilar. Detta gör det svårt för den inre bohemen att blomstra fritt, eftersom den ofta representerar individualitet och uttryck utanför normen.

Fokus på Produktivitet och Prestanda: Vårt moderna samhälle betonar ofta produktivitet, effektivitet och prestanda. Detta kan leda till att människor prioriterar uppgifter och krav som inte alltid främjar kreativitet eller självutforskning. Den inre bohemen är viktig för att påminna oss om värdet av kreativitet, lekfullhet och personlig tillväxt.

Materialism och Konsumtion: Konsumtionssamhället kan fokusera mycket på materiella tillgångar, status och yttre framgång. Detta kan skapa en kultur där människor strävar efter att uppfylla yttre förväntningar snarare än att utforska sina innersta drömmar och passioner. Att inkludera ekologiska aspekter som rent vatten, fair trade och hållbara konsumtionsval kan vara en viktig del av bohemens uttryck, som värderar naturen och rättvisa.

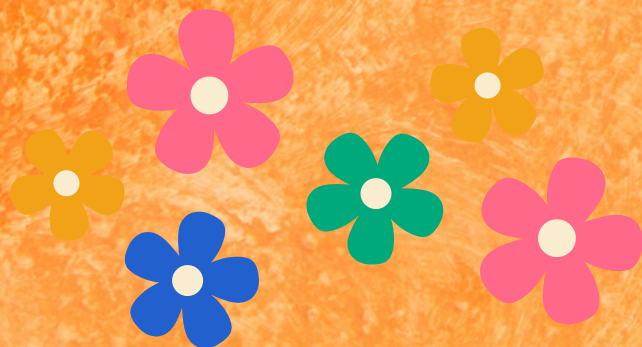
Stress och Hektisk Värld: Vår moderna livsstil kan vara stressande och hektisk. En väl-dränerad grogrund till välfärdssjukdomar, missbruk och utmattning som får läkemedelsbranschen att blomstra när de borde hålla tillbaka. Den inre bohemen tror på naturlig medicin som finns i skapande uttryck, kontakt med naturen för hälsa och helande och återupprätta relationen med själen. Att offra kontakten med äkta läkning för snabba fix är inget för bohemen.



"Är du redo att lära känna din Inre Bohem?"

Här kommer avslöjande frågor...

Sätt ett eller flera där de passar!





Vilken relation har du till din fantasi och kreativitet?

- Mina kreativa gnistor är i viloläge.
- Ibland hittar jag glimtar av inspiration.
- Jag utforskar små kreativa äventyr då och då.
- Kreativitet är en del av min själ och mitt dagliga liv.
- Jag känner mig som en konstnär. alltid redo att skapa!
- Kreativitet är mitt bränsle och min källa till glädje.
- Jag lever och andas kreativitet. alltid redo att utforska nya idéer.

Känner du ibland att du gömmer din verkliga själ bakom en polerad fasad?

- Jag kämpar med att visa mina unika nyanser för världen.
- Ibland smälter jag in. men jag längtar efter äkthet.
- Jag är på väg att omfamna mitt sanna Själ. även om det är skrämmande.
- Jag älskar mina egenheter och omfamnar min autentiska själ.
- Jag bär mina sanningar med stolthet och passion.
- Jag är en målare av sanningar och bryter gärna normer.
- Jag är transparent och modig med mitt uttryck. redo att lysa starkt.

När tar du dig tid för dig?

- Egen tid känns som en exotisk fågel. sällsynt men önskad.
- Jag hittar små öar av lugn i havet av vardagen.
- Jag skapar utrymme för mig själv och för djupare reflektion.
- Jag värdesätter min tid och njuter av att utforska min inre värld.
- Jag badar i mina tankar och känslor dagligen.
- Mitt inre tempel är min fristad och inspirationens källa.
- Jag är en mästare på att odla mitt inre landskap och njuta av min själ.



2

Hur levande är dina visioner och drömmar för framtiden?

- Mina drömmar är skyldiga semesterdagar.
- Jag har gnistor av visioner, men de är ibland dimmiga.
- Jag styr min egen resa, men en karta skulle vara bra.
- Min dröm är min kompass, och jag går stadigt mot den.
- Jag ser klart mina drömmar och vet hur jag ska nå dem.
- Min vision är min levnadsregel, som jag förverkligar med intention och handling.
- Jag lever min dröm och känner mig hemma i min framtid.

Hur hanterar du tankar om framtiden och det okända?

- Jag är som en känslomässig meteorolog, alltid beredd på oväder.
- Jag kastas ibland av stormiga tankar om det som kommer.
- Jag dansar med det okända, även när det är läskigt.
- Jag välkomnar framtiden med en öppen famn och en varm kopp te med ängshonung.
- Jag är en optimistisk äventyrare i livets okända landskap.
- Jag omfamnar det ovissa som en möjlighet till tillväxt och förändring.
- Jag är en nyfiken upptäcktsresande, ivrig att se vad morgondagen bär med sig.

Vilken relation har du till din inre bohem idag?

- Jag kanske bär en bohemisk gnista, men jag är inte säker.
- Jag känner en glimt av bohemisk magi i mitt hjärta.
- Jag tror att min bohemiska själ väntar på att få dansa fritt.
- Jag är en autentisk bohem med ett hjärta fyllt av kreativitet.
- Jag omfamnar mitt bohemiska jag och lever mitt liv som konstverk.
- Jag är en bohem inifrån och ut!

MAKE LOVE
NOT WAR



3

Vikten av vikt och utseende: Hur mycket fokuserar du på din vikt och utseende?

- Ibland fastnar jag i en förvrängd spegel av samhällets ideal.
- Jag går ibland vilse i uppfattningen om att vikt är värde.
- Jag ser vikt som en del av min historia, men inte hela boken.
- Jag älskar min kropp för dess unika styrkor och skönhet.
- Jag är vän med min kropp, oavsett dess form eller storlek.
- Jag ser min kropp som en helig plats för min själ att bo.
- Jag hyllar min kropp som en mirakulös konstverk av naturens skapande kraft.

Hur ser ditt förhållande till mat ut, från den bohemiska synvinkeln av njutning och näring?

- Jag känner mig ibland fången av tankar på synd när jag äter njutbara livsmedel som bakelser, vilket hindrar mig från att fullt ut uppskatta matens skönhet och smak.
- Ibland finner jag mig själv fördjupad i kaloriräknare och skuld känslor när jag äter.
- Jag är på väg att omfamna mat som både en njutning och en källa till näring, men ibland känner jag mig fortfarande fast i tanken att mat är en synd eller en belöning.
- Jag älskar att njuta av mat som en konstform, där varje tugga är en smakrik upptäcktsresa och varje måltid är en fest för mina sinnen och min själ.
- Jag strävar efter balans mellan njutning och näring när jag äter, och jag ser mat som en källa till både fysisk och andlig välbefinnande.
- Jag är en passionerad matälskare som omfamnar måltider med glädje och entusiasm, med en övertygelse om att mat ska vara njutbar och näringsrik samtidigt.
- Jag ser mat som en gåva från naturen, och jag njuter av varje måltid som en möjlighet att hylla kroppen och själen med hälsosam och läcker näring.

Let
LOVE
Grow

4

Hur bra är du på att ta tid för ditt eget skapande?

- Nästan aldrig - jag är som en kock som aldrig smakar sin egen mat. Andra projekt tar alltid över.
- Ibland - men oftast känner jag mig som en skattletare som bara hittar pyttepytte små gnuttar av tid för mitt eget skapande.
- Jag gör i alla fall små skissar i marginalerna på mina mötesanteckningar.
- Jag värdesätter min egen tid och reflekterar regelbundet över mina drömmar.
- Jag ägnar mig regelbundet åt självvård för att må bra och ge min inre konstnär en hel drös med färger att leka med.
- Jag har skapat en hel liten ateljé där jag kan utforska mina kreativa projekt. min inre bohem har en stol och jag en.
- Jag är en mästare på att skämma bort min inre bohem och njuter av mitt eget sällskap - jag bjuder henne på en lyxig konstnärlig upplevelse varje dag!

Oro för framtiden: Hur hanterar du tankar om framtiden och det okända?

- Jag är som en känslomässig meteorolog. alltid beredd på oväder.
- Jag kastas ibland av stormiga tankar om det som kommer.
- Jag dansar med det okända. även när det är läskigt.
- Jag välkomnar framtiden med en öppen famn och en varm kopp te med ängshonung.
- Jag är en optimistisk äventyrare i livets okända landskap.
- Jag omfamnar det ovissa som en möjlighet till tillväxt och förändring.
- Jag är en nyfiken upptäcktsresande. ivrig att se vad morgondagen bär med sig.



5

Hur bra är du på att säga nej och ja?

- Jag kämpar med att hitta balansen mellan att säga nej och ja.
- Jag arbetar på att stå upp för mina gränser och prioriteringar.
- Jag blir bättre på att säga nej när det behövs och ja när det känns rätt.
- Jag följer min inre kompass när jag säger nej eller ja.
- Jag är självsäker i min förmåga att säga nej och ja när det behövs.
- Jag är bra på att etablera tydliga gränser och tar beslut som är bäst för mig.
- Jag är en mästare på att säga nej när det behövs och ja när det är meningsfullt för mig.

Hur navigerar du genom självsabotage och de djupare skuggorna av familjehemligheter och trauma?

- Jag känner mig fast i mönster av självsabotage, som om jag vore en konstnär av min egen begränsning, påverkad av familjehemligheter och ouppklarade traumor.
- Mitt förhållande till självsabotage är djupt rotat i mina erfarenheter, men jag ser varje hinder som en möjlighet till djupare förståelse och helande.
- Trots att jag kämpar med många jobbiga känslor, ser jag varje steg i min personliga utveckling som en seger över det förflutna och en möjlighet att skapa min egen väg mot inre frid och lycka.
- Jag omfamnar mina upplevelser av självsabotage, familjehemligheter och trauma som en del av min unika resa och ser dem som källor till styrka och visdom som hjälper mig att växa och blomstra.
- Mitt förhållande till självsabotage, familjehemligheter och trauma är en del av min djupa förståelse för livets komplexitet, och jag väljer att använda dessa erfarenheter som bränsle för min personliga och andliga tillväxt.



6

Tror du på mirakler och vilken syn har du på tillit till livets magi?

- Jag är skeptisk till mirakler och tenderar att vara mer förnuftsbetonad och skeptisk till det övernaturliga.
- Jag är öppen för tanken på mirakler och ser dem som tecken på det outgrundliga i tillvaron, vilket väcker min nyfikenhet.
- Jag har tillit till mirakler och tror på livets magi, och ser dem som en påminnelse om det osynliga nätverk av möjligheter och sammanhang som binder oss samman.
- Mirakler är en del av min vardag, och jag ser dem som uttryck för universums visdom och vägledning i mitt liv.
- Jag omfamnar mirakler och tillåter dem att vägleda mig genom livets mysterier och utmaningar, med tillit till det fantastiska som väntar runt varje hörn.

- Att inte tro på mirakler är som att blunda för den underbara mångfalden av livets möjligheter.
- Att ha tillit till mirakler är som att omfamna det oväntade med öppna armar och se världen med nyfikna ögon.
- Det är att lita på att även i de mörkaste stunderna finns ett ljus som väntar på att bryta igenom.
- Tillit till mirakler är att tillåta sig själv att drömma stort och tro på det fantastiska, även när det verkar omöjligt.
- Det handlar om att vara förankrad i tillit till livets mysterier och att låta sig inspireras av det som är bortom vår förståelse.
- Att ha tillit till mirakler är som att släppa taget om kontrollen och låta universum visa oss sin magi.
- Det är att se vardagens ögonblick av synkronicitet och tillskriva dem en djupare mening och vägledning.



7

Om att leva med andra:

- Nej, det kan vara utmanande att vara sin sanna själv när man måste ta hänsyn till andras behov och förväntningar inom familjen.
- Nej, det kan vara svårt att bevara sin unika stil och kreativitet när man delar vardagen med familjemedlemmar som har olika syn på livet.
- Jag är osäker, det kan vara en balansgång mellan att vara autentisk och att anpassa sig för att upprätthålla harmoni inom familjen.
- Ja, det är fullt möjligt att vara sin inre bohem och samtidigt skapa en positiv och stödjande atmosfär i familjen.
- Absolut! Att leva med sin inre bohem handlar om att omfamna sin personlighet och inspirera andra familjemedlemmar att göra detsamma.
- Ja, det är möjligt att vara sin bohemiska själ och samtidigt vara en närvarande och kärleksfull familjemedlem.
- Ja, det är som att vara en färgstark blomma som blomstrar mitt i familjelivet, sprider glädje och färg i vardagen.

- Att släppa fram min inre bohem i vardagen med andra är som att hitta balansen mellan att vara autentisk och respektera andras behov. Det handlar om att skapa ett utrymme för min egen kreativitet och självuttryck samtidigt som jag tar hänsyn till gemenskapens dynamik och harmoni.
- Att vara en skvätt bohemisk omgiven av andra är som att odla ett litet träd mitt i en trädgård. Det kräver omsorg och uppmärksamhet för att växa och blomstra, samtidigt som det får plats i den gemensamma miljön.
- Att leva med min inre bohem i vardagen handlar om att vara sann mot mig själv samtidigt som jag är medveten om mina omgivningars behov och gränser. Det är en ständig balansgång mellan att uttrycka min individualitet och vara en del av gemenskapen.
- Att låta min inre bohem blomstra trots andra är som att odla ett eget litet grönsaksland i ett kollektivt trädgårdsprojekt. Det handlar om att njuta av min egen skörd av kreativitet och självuttryck samtidigt som jag bidrar till den gemensamma grönskan.
- Att vara en inre bohem mitt ibland andra är som att lära sig att dansa i takt med olika rytmer. Det kräver flexibilitet och lyhördhet för att hitta samklang och samtidigt bevara sin egen unika rytm.

FOCUS
on the good



8

Vad innebär det för dig att väcka livets färger med din inre bohem?

- Att väcka livets färger betyder att släppa loss regnbågens enhörningar och låta dem dansa över mina drömmar.
- För mig är det som att kasta en målarpensel över himlen och se stjärnorna måla sitt eget kaos.
- Att väcka livets färger är som att öppna dörren till en garderob och upptäcka att Narnia är bara ett steg bort.
- Det är som att blanda solnedgångar och kaffesump för att skapa min egen konstnärliga revolution varje dag.
- För mig är det att dyka in i en hav av målade penseldrag och simma bland drömmar och äventyr.
- Att väcka livets färger är som att klämma ur en tub av stjärndamm och strö det över världen för att se den glittra.
- Det är som att dansa en improviserad samba med universum och skratta åt livets lekfulla twists och turns.

Hur det kan visa sig i vardagen:

- Kreativitet är mitt hemliga vapen mot vardagens tristess! Att tänka utanför ramarna öppnar dörrar till nya lösningar och oväntade äventyr, vilket ger mig en balans mellan att slita och skratta.
- Mitt bohemiska tillflyktsort är en kokong av lugn och skönhet där jag landar efter dagens bravader. Varje vrå är omsorgsfullt inredd med min personliga touch, skapande en atmosfär av harmoni och välbefinnande.
- Jag är som en magnet för de som är likasinnade och de som har nya perspektiv att dela. Min öppenhet för andra och min nyfikenhet förvandlar vardagliga samtal till djupa och meningsfulla upplevelser.
- Mina kreativa uttryck är som en spegel av min inre värld, fylld av nyfikenhet och utforskande. Genom olika konstformer och hantverk hittar jag nya sätt att uttrycka min unika själ och skapa en djupare förbindelse med mig själv och andra.
- Jag sprider en känsla av optimism och möjligheter, även i de mest utmanande situationerna. Min medvetenhet om världens problem driver mig att agera för förändring, medan min kreativitet ger mig styrka och inspiration att skapa en bättre och mer färgstark värld.

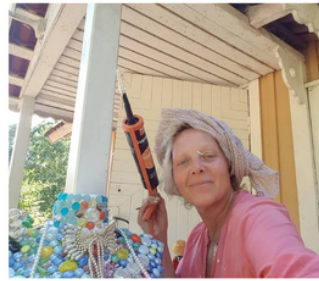


"Har du fått syn på Din Inre Bohem?
Måla och Skriv!"



"Lär känna din Inre Bohem!"

Håll utkik i mailboxen, för om ett par dagar får du lite tips, glöm inte kika i skräpkorgen om inget kommit.



LOVE

Abbt Gott
Sofi

