

MeditationWorkShop Own Voice Meditation Guideline 5–10m. (För att spela in med din egen röst).

Utformad för en holistisk inriktning – varm, djup och med omsorg från hjärtat

1 Förberedelse innan inspelning

- Tala lite långsammare än vanligt. Drick varmt vatten innan du talar.
- Sänk rösten cirka 10–15% så att den blir mjukare och djupare. Spela in utan musik först och lägg sedan till mjuk bakgrundsmusik.
- Le mjukt medan du talar (det gör rösten naturligt varm).
- Pausa 3–5 sekunder mellan meningarna.
- Föreställ dig att du talar till “dig själv”.

Grundläggande andningsövning för nybörjare

1 Position

Ligg plant i en bekväm position.

Placera ena handen på magen.

2 Andas in (4 takter)

Andas in långsamt genom näsan.

Känn att luften eller syret flödar ner i magen.

Föreställ dig att magen är som en ballong.

När luften kommer in... expanderar ballongen långsamt.

Räkna tyst långsamt: 1... 2... 3... 4...

3 Håll andan (5 takter)

Behåll andetaget i magen.

Känn att magen fortfarande är utvidgad.

Räkna långsamt: 1... 2... 3... 4... 5...

4 Andas ut (6 takter)

Andas långsamt ut genom näsan.

Känn att magen mjukt sjunker tillbaka.

Handen på magen hjälper dig att känna
att luften långsamt lämnar kroppen helt.

Räkna långsamt:

1... 2... 3... 4... 5... 6...

✨ Andas långsamt, mjukt och jämnt.

När du förstår den korrekta andningstekniken
kan du meditera i alla kroppens positioner.

Oavsett om du sitter, ligger, står eller går återvänd bara till andetaget.
Var medveten om inandningen... och utandningen...

Varje ögonblick kan vara ett ögonblick av stillhet
när du återvänder till dig själv 🧡

Detta är grunden för korrekt andning.

Det hjälper nervsystemet att slappna av och sinnet att bli lugnt 🧡

Andningsrytm under meditationen

: Andas in 4 takter (räkna tyst 1.....2.....3.....4..... långsamt... mjukt...)

: Håll andan i magen 5 takter med fokus (räkna tyst 1.....2.....3.....4.....5..... lugnt... mjukt...)

: Andas ut 6 takter (räkna tyst 1.....2.....3.....4.....5.....6..... långsamt... mjukt...)

🌸 Inledning till lugn (minut 0–2)

“Välkommen... du... (säg ditt namn)...

Den här stunden..... är din..... (säg ditt namn)...

Blunda och låt kroppen mjukt slappna av...

Skanna från huvudet... hjärnan... säg till dig själv: slappna aaav..... vi är trygga.....

Skanna ansiktet... ögonbrynen... rynka dem inte... slappna av...

Le lätt... säg till dig själv: jag är trygg nu... slappna av...

Skanna axlarna... låt dem sjunka ner bekvämt... mjukt... slappna av...

Andas in långsamt...

Och andas ut långt och mjukt...

En gång till...

Andas in lugn... komfort... avslappning...

Och andas ut spänning... trötthet... stelhet... smärta där den finns...

Låt det följa med utandningen...”

 Lägg till växelvis andning (Alternate Nostril Breathing)

(Håll tonen mjuk, djup och lämplig för inspelning)

Tala långsamt... pausa... så att du själv som lyssnare hinner följa med...

“Nu...

Lyft höger hand mjukt...

Placera tummen nära höger näsborre...

Och ringfingret nära vänster näsborre...

Stäng försiktigt vänster näsborre med ringfingret...”

(Paus)

“Andas in långsamt genom höger näsborre...

Låt magen mjukt expandera... 4 takter (rösten ska vara stadig och långsam)

Räkna tyst...

1.....2.....3.....4..... takter

Föreställ dig att...

Du andas in en känsla av trygghet...

Andas in lugn...

Andas in stabil och grundad energi i din kropp...”

“Nu... håll andan... 5 takter... och känn att magen fortfarande är utvidgad...”

Räkna tyst och långsamt:

1.....2.....3.....4.....5..... takter

“Släpp långsamt ringfingret från vänster näsborre... och använd tummen för att stänga höger näsborre...”

(kort paus)

“Andas ut långsamt... långt... genom vänster näsborre...

Låt magen mjukt sjunka ner...”

Räkna långsamt och utdraget:

1.....2.....3.....4.....5.....6..... takter

“Långt... mjukt... avslappnat...”

Byt sedan sida:

“Håll höger näsborre stängd... andas in genom vänster... 4 takter...” (räkna 1–4)

“Håll andan... 5 takter...” (räkna 1–5)

“Byt sida... stäng vänster... andas ut genom höger... 6 takter...

Långt... och långsamt...”

Upprepa 3–5 varv.

Rösten ska vara stadig, jämn och trygg.

 Avslutande mening efter andningsövningen:

“Känn skillnaden i din kropp...

Ditt nervsystem rör sig mot balans...

Vänster och höger sida återgår till harmoni...

Du är trygg.....

Du är lugn.....

Du är närvarande i detta ögonblick..... ”

Rekommenderas: 3–5 varv.

 Kroppsmedvetenhet och ryggradens linje

“För din uppmärksamhet till din ryggrad...

Från basen... svanskotan...

Hela vägen upp till huvudet...

Föreställ dig ett varmt, mjukt ljus från jorden, djupt under marken, som flödar uppåt... från ryggradens nedersta bas...

Den varma ljusstrålen flödar långsamt från den allra nedersta punkten... börjar vid svanskotan...

Passerar genom könsorganen...

Längs ryggraden...

Upp genom magen..... Genom hjärtat..... Genom halsen..... Genom luftstrupen.....

Genom det tredje ögat (placerat mellan ögonbrynen, i mitten av hjärnan, talldkörteln)...

Genom hjärnan, även kallad kronchakrat...

Och flödar vidare upp och ut i naturen utanför kroppen...”

“Börja nu att föreställa dig...

Ett varmt ljus ovanifrån...

Som mjukt strömmar ner genom ditt kronchakra... in i din hjärna...

Fortsätter att flöda till ditt tredje öga...

Strömmar ner genom halsen...

Ner genom nacken...

Vidare ner till ditt hjärta...

Passerar genom magen...

Flödar genom dina reproduktionsorgan...

Genom svanskotan...

Ner i jorden... under marken.

Detta ljus hjälper till att lugna ditt nervsystem...

Stillar ditt sinne...

Och återställer balansen inom dig...”

(Paus 5 sekunder)

“Om du märker någon plats med spänning... eller smärta... eller sorg... eller stress... eller oro...

Andas bara... eller rikta din uppmärksamhet varsamt till det området...

Bara vet att den platsen känns spänd.....Bara vet att den platsen känns stressad...

Bara vet att den platsen känns ledsen.....Bara vet att den platsen känns rädd eller orolig...

Bara uppmärksamma... uppmärksamma...

Och låt det mjukt lösas upp och försvinna...

Precis som andetaget...

Det finns en inandning...

En stilla paus...

Och en utandning som löses upp utåt...

Det börjar...

Det stannar en stund.....Och det försvinner...

Sedan börjar det igen..... En naturlig, ständig cykel...”



Kontakt med hjärtat och själen (Minut 5–8)

“Lägg ena handen mitt på bröstet...

Känn ditt hjärtslag...

Känn livsenergin inom dig.....Du är inte bara dina stressade tankar...

Du är inte bara din tidigare stress.....Du är lugn.....Du är trygghet...

Du är balans...

Du är hel i dig själv..."

(Lång paus)



Mjuk avslutning (Minut 8–10)

"Ta nu ett lite djupare andetag..."

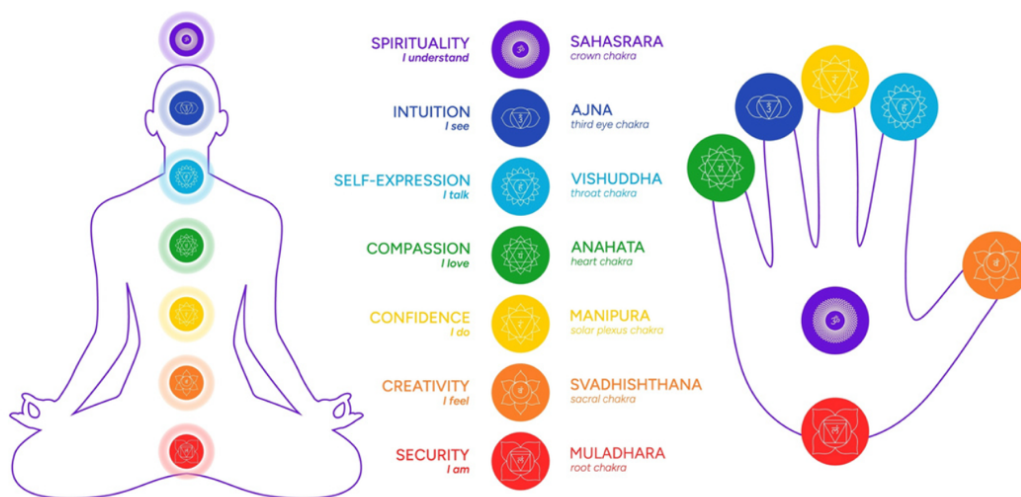
Rör försiktigt på dina fingrar...

När du känner dig redo...

Öppna ögonen mjukt...

Och ta med dig denna frid genom hela din dag..."

THE CHAKRA SYSTEM



Det svåraste är inte själva övningen ,det är att börja.

Börja idag, se resultat idag.

Fortsätt i 30 dagar,

och det blir en vana. Och förändra ditt liv för alltid. ❤️

🌻 Workshop 30dag (till varje dag).

Good Vibes Gratitude Journal

Tacksamhetsdagbok för god energi och inre balans

📅 Datum: _____

☀️ Morgonens tacksamhetsritual 🌸 Börja dagen med ett leende och en stund av tacksamhet.

✨ Min intention:

Vad för fint kommer att hända mig idag, tro?

(Skriv din positiva avsikt eller känsla för dagen.)

1. _____
2. _____
3. _____

💖 Tack för det jag redan har:

Tänk på tre enkla saker du känner tacksamhet för just nu – stora eller små. Det kan vara din andning, kroppen, hemmet, familjen, naturen, en kopp kaffe, eller en vänlig gest.

1. _____
2. _____
3. _____

🌙 Kvällens tacksamhetsritual

🕯️ Avsluta dagen med stillhet och uppskattning.

Vad fint har jag fått uppleva idag?

Skriv tre saker du känner tacksamhet för, något som fick dig att le, känna dig lugn eller tacksam under dagen.

1. _____
2. _____
3. _____

🌟 Reflektera en stund Innan du somnar, slut ögonen, andas lugnt och känn stillheten inom dig.

Tacka dig själv för den vackra dagen som har passerat.

Datum_____

Workshop 30dag : Bryt en vana du Ogillar

Datum_____

Skriv ner det du verkligen inte tycker om i ditt liv, det som du vill ta bort från ditt liv.

Bränn sedan upp det varje kväll, varje dag 1–3 punkter eller mer 

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.

.....Skära Ut.....

Datum_____

Skriv ner det du verkligen inte tycker om i ditt liv, det som du vill ta bort från ditt liv.

Bränn sedan upp det varje kväll, varje dag 1–3 punkter.eller mer 

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.

.....Skära Ut.....

Datum_____

Skriv ner det du verkligen inte tycker om i ditt liv, det som du vill ta bort från ditt liv.

Bränn sedan upp det varje kväll, varje dag 1–3 punkter.eller mer 

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.