

"Skål för ett nytt år och en ny chans för oss att göra det rätt" Oprah Winfrey

Ja, varför har vi egentligen livet indelat i tid? nytt år, ny månad, vecka osv. Jag tänker att vi har ett behov att strukturera upp livet och tillvaron. Nyårslöften kan lätt bli lite negativt laddade, men jag tror ändå att det kan vara bra att tänka till när man ser tillbaka på det gångna året. Fundera på om man skulle vilja göra något annorlunda det nya året och vad som varit bra, som man vill fortsätta med.

Några idéer som jag hört av vänner som har tilltalat mig och som kanske kan vara något för dig också är följande:

Bucketlist för året, saker som du vill göra under året. Det kan vara bra att dela upp listan t ex på följande sätt: En större händelse, som jag vill göra en gång det här året, kanske en resa, jag har bokat Island, ska bli så spännande. Du kan sedan dela upp listan i halvår, månad, vecka och dagligen. Vad vill du få in som du gör varje dag? Själv tänker jag att jag vill göra något som är bra för min hälsa, en stund ska vara min kropp & själs varje dag. Jag ska varva mellan motion/träning och meditation eller både och de dagar jag hinner. En gång i veckan vill jag göra något som är roligt och får mig att skratta, det kan vara träffa en vän, gå på bio/teater, se en rolig film på TV, lyssna på ett föredrag, läsa en bra bok. Månadsvis vill jag gå på något lyxigt, behandling, klippa mig eller åka på Spa och halvårsvis gå någon utbildning/kurs som inspirerar mig.

Jaga inte någon annans drömmar eller tänkt ut något för att imponera på andra. Försök att undvika att det blir en lista som blir materiell med saker du ska köpa, utan försök hitta vad som är dina drömmar. Min lista ska inte vara din lista, utan komponera din alldeles egna, mina tankar var lite för att inspirera dig att komma igång.

Den andra idén jag tänkt att genomföra är att ha en vacker burk där man stoppar ner en lapp varje gång man har gjort något som har varit givande, kul, inspirerande som har gjort mig lycklig. Vid årets slut öppnar man burken och läser lapparna och upplever och minns allt det härliga som man gjort. Vissa saker kanske du känner att det här vill jag ta med mig till nästa år också.

Jag hoppas att något av det som jag har på programmet är något som du vill ha med på din lista. Jag bifogar en fil med Vt program, närmast på gång är **Kurs, start mån 25/1 4 ggr Meditation/Mindfulness** med Guidad meditation, andningsövningar, genomgång hur vi kan använda oss av våra sinnen för att bli mer medvetet närvarande, tips från aromaterapi och ayurveda. Vill du vara med så hör av dig snarast, pris 1000 kr.

Jättekul att jag ska samarbeta med Value lifte, på Storg 4 i Kba detta året. Jag och duktiga Eva Björklund ska ha en kurs tillsammans, Eva B kommer att lära er Chakra yoga och jag kommer att sätta in er i ama som är slaggprodukter och rasayana, det som för igång kroppen eget livselexir och självläkning. Det ena vill vi ha mindre av och det andra vill vi ha mer av.

Därefter finns allt från Aromakurs, Healingkväll, Änglameditation, Ayurveda föredrag, Yoga och Ayurveda. Har du några frågor så hör gärna av dig.

Jag kör en Reikihealing steg 1+2 kurs lör -sön 13-14/2 pris 3000kr. Reikihealing är det mest fantastiska redskap jag har fått med mig i mitt liv. Jag kan ge till mig själv för att stärka mig själv, om jag har ont ngn stans kan jag lägga händerna där, för att lättare komma in i meditation/avslappning, träna upp min intuition. Dessutom en gåva att ge till andra och hjälpa dem på sin andliga resa eller med något fysiskt besvär och framförallt som en djupavslappning vid stress. Denna metod kan alla lära sig, du måste inte ha några speciella förmågor eller kunskap. Denna metod är något som alla borde lära sig och är superaktuell just nu med all stress i tillvaron + allt som händer i världen.

Ayurveda är mitt andra stora hjälpmedel i livet, vad passar bäst för mig att äta, vilken motion passar mig, vilka rutiner bör jag försöka ha för att skapa min egen hälsa och må bra.

Ayurveda steg 1 blir to-fre 17-18/3, jag tänker att vi kör eftermiddag/kväll, så att vi kan försöka få ihop det för dig som jobbar. Steg 2 och 3 blir på helg 19-20/3 för 2an och 9-10/4 för 3an. Varje steg kostar 2200 kr. Du kan välja att gå ett eller flera steg, allt för att lära dig mer om ditt unika jag och vad du mår bäst av, Ayurveda är den mest logiska självhjälpslära jag hittat i mitt sökande.

Förkylningstips i dessa tider, förresten något som vi lär oss i Ayurveda steg 1, det finns en logik i varför du blir förkyld och hur de olika faserna i förkylningen utvecklar sig och hur du kan göra för att inte hamna där.

Hemma kan du prova en **aromalampa med en droppe tee tree, bakteriedödande och 1 droppe apelsin eller annan citrus olja** bekämpar virus. Förebygg med daglig shot med ingefära, citron och gurkmeja. Om du väl blivit förkyld blanda lite kryddor, kardemumma, kanel, svartpeppar, ingefära i lite honung och ät en tesked några gånger under dagen.

Känner du att **förkylningen trots det smyger sig på så är Ayu 22 Udana eller Ayu 23 Swarlin**, alltid oslagbara. Du kan köpa på Yogaroom, komma förbi mig i Vallda eller jag skickar mot porto. En burk kostar 200 kr.

Jag har lite **Willow tree figurer** kvar som jag skulle vilja sälja av och har därför ett mycket förmånligt pris. Jag lägger ut bilder på Facebook så kan ni gå in och titta. Sök på Insikten, Lyngfällsvägen på Facebook. Gå gärna in och gilla sidan så får du upp tips och lite annat kul som jag delar där.

Kommer att lägga ut **en teetree olja till utlottning** där så håll utkik och gå in och gilla.

"Det bästa är att veta vad man letar efter innan man börjar leta efter det" visa Nalle Puh AA Miles

Så leta efter rätt saker i år. Jag letar efter fred, hopp, kärlek, visdom, hälsa och lycka, vad letar du efter?

Lev väl!

Eva, insikten