



**Sådan booster du din livskraft
– så den slår gnister!
Magisk & kærligt**

**Josephine Larsen
Biopat, coach & kinesiolog**

7 guidelines til din daglige rutine

Som uanset hvilken udfordring du står midt i – kropsligt, spirituelt, mentalt eller følelsesmæssigt – vil styrke dit fundament til at fortsætte med at så de frø, du har brug for. Blive ved med at gå de skridt hen imod at leve med gnist og livskraft.

Din livskraft og sundhed er konstant påvirket af alt det som sker i dit liv. Alt det du selv vælger at gøre eller ikke gøre, alt det som opstår og sker, der er ude af dine hænder. For mange er hverdagen noget som suser af sted, opsluger nærværet og kører i vanernes spor. Vaner som på den korte bane er okay, men på den lange bane er dem, der sender krop, sind og den iboende selvhelbredende livskraft i knæ.

Kender du til at stå midt i orkanens øje? Undrende, lige før det kommer – fordi du ikke så det komme. Pludselig larmer kroppen med symptomer, der får dit humør til at svinge og i stedet for energi og kraft er du træt, trist, lammet, uden frihed, påvirket af andre, slået i gulvet af noget udefra...

Sæt selv ind _____ det du kender.

Du overlever og gør det, som du kender fra lignende oplevelser, på trods af, det måske ej heller dengang gav et kærligt resultat. Du opgiver, snakker, handler, giver andre skylden, lader dig opsluge af følelser - fordømmelse, bebrejdelser, frygt, skam... tusinde tanker som fører dig i alle retninger, spiser eller undlader at spise, tager ikke valget om det du vil, drømmer om eller ønsker...

Sæt selv ind _____ det du kender.

Det du har brug for hér er at R.E.C.H.A.R.G.E

Som det eneste for en tid. Hvor lang tid ved du først når du gør det. Det kan være 5 min, 1 time, dage, ugevis eller flere måneder. Bare du gør det før der opstår et virkeligt sammenbrud.

R.E.C.H.A.R.G.E

Trække vejret, sidde stille og genoplade din energi og med kontakt til hvad der giver dig mest værdi og tjener situationen bedst. ▶

Hvad delen er livskraft?

Du kender den med garanti fra de gange hvor du føler dig 'IN SYNC' med dig selv, hvor der er højt til himmels og den er blå - og du er fyldt op med følelsen 'DET SKAL SGU NOK GÅ'. Hvor du lader din indre stemme komme til udtryk, mærker gnisterne for drømme og ønsker – og mærker lysten til at omsætte det til en handling som gør en forskel. For dig, og dem du holder af.

***”At omsætte livsgnisten, den indre rastløshed i sindet
til noget kærlighedsfuldt”
- Thomas Blachman***

Alle har en iboende livskraft og potentialet til at være tilstede i den og i kontakt med den. Leve i kraften og få den ud i verden.

Den bor i kroppen og din sundhed har brug for den gnist af kraft. For kroppen er et organisk system som hele tiden er i en cyklisk forandring, hvor den mister sin balance for derefter at genoprette den. Det er dens naturlige bevægelse og under påvirkninger fra - dit daglige liv, dine følelser og relationer, din konstitution, det du nærer dig med, dine vaner, årstider, mikroorganismer og virus, det fysiske miljø du er omgivet af, dine værdier og tro o.s.v – er kroppen konstant udfordret i dens rejse til at skabe balance.

Du kan hjælpe den proces ved at sende din krop budskaber om støtte ved hjælp af nærende, positive tanker, hvile og stilhed, spise sundt, lytte til den intuitive stemme, lave aktiviteter der giver dig glæde og mening... Når du tager vare på din krop vil du opdage, at den tager sig af dig.

Kroppen er huset for din sjæl og dine selvhelbredende livskræfter. Og det er i stilhed du kan forbinde dig indtil ki-men af dit potentiale for sundhed og lytte til de budskaber, og den rastløshed du mærker kommer derfra. Det er din kraft – smuk og sårbar i sin form. Jo mere du tillader dig selv at være tilstede i den kraft, jo mere bevidst kan du skabe din trivsel, og sundhed.

Dine 7 guidelines til livskraft der kan slå gnister

1 Mød dig selv i din dagligdag

- Hvilket humør møder du oftest dagen med?
- Hvilke tanker har du flest af?
- Hvilke kropslige signaler mærker du mest?
- Hvilken handling gør du oftest i løbet af en dag?

Hånden på hjertet - mød dig selv kærligt og ærligt. Overvej hvorfor og hvordan det påvirker din livskraft?

***“Vær opmærksom på dine tanker, for de bliver dine ord.
Vær opmærksom på dine ord, for de bliver dine handlinger.
Vær opmærksom på dine handlinger, for de bliver dine vaner.
Vær opmærksom på dine vaner,
for de bliver til din skæbne”
- citat fra ukendt***

2 Skab bevidsthed omkring din fordøjelse

Din fordøjelse spejler din bevidsthed og hvordan du fordøjer dit liv – og er hjernen til saft og kraft i din krop. En sund fordøjelse betyder, at du kan modtage fra andre – og at du kan give til dig selv. Den hjælper dig med at optage næring fra den mad du spiser, og udskille alt det din krop ikke har glæde af. Den er fundamentet for din krops styrke og danner de hormoner, der får dig til at føle dig i godt humør og have en sund hud.

Ifølge den tyske forsker Giulia Enders er der 7 typer for afføring.

Type 1: særskilte, hårde klumper, som nødder (svære at komme af med)

Type 2: pølseformede, men klumpede

Type 3: som en pølse, men med revner i overfladen

Type 4: som en pølse eller slange, blød og glat (som tandpasta)

Type 5: bløde klatter med klare kanter

Type 6: uformelige klatter med ujævne kanter, grødlignende konsistens

Type 7: vandig, ingen stykker i fast form, helt flydende

Fra 'Tarme med charme' af Giulia Enders "

Hvilken type er du mest?

Type 4 is the happy one! Det er den sunde afføring. De 3 typer før tyder på skjult forstoppelse og de 3 efterfølgende typer tyder på skjult diarree, som der kan være mange forskellige årsager bag.

Sammensætningen af mikroorganismer i tarmen er afgørende for din sundhedstilstand. Derfor er det vigtigt at du både via din kost spiser præprobiotika som nærer de gavnlige tarmbakterier, og bruger relevante gavnlige probiotika til at skabe en sund mikroflora. Det skaber en overvægt af de sundhedsfremmende bakterier til at holde de sygdomsfremkaldende bakterier nede.

SØRG FOR AT

løg, hvidløg, porre, pastinak, jordskok, julesalat, fennikel, artiskok eller rucola indgår i dine daglige måltider.

Styrk din tarm med probiotika før sengetid. Spørg i helsebixen hvilken der passer bedst til din fordøjelse.

Forhold dig dagligt til din afføring og hvordan du fordøjer livet og de næringsstoffer du indtager. Hver gang du opdager, at du ikke har det godt i din mave, er der brug for, din opmærksomhed. Den skal være glad og let – og er den ikke det, er der brug for at du aktivt handler på det. Finder frem til hvad der kan hjælpe den og dig.

3 Giv dig selv tid. Tid til selvpleje

Selvpleje giver livskraft og skaber et kærligt forhold til dig selv. Pleje af dig selv tid. Din tid hvor du kan mærke dig, reflektere og opdage hvilke følelser, der kalder på dig. Følelser som har brug for din omsorg.

Selvpleje kan være morgen øvelser, de fem tibetanere, gåtur med vejtrækning, meditation, at danse til højt musik, sidde og trække vejret, fodbad, tørbørst og bodyscrub, ja alt det, som du ved, vil nære dig med livsenergi. ▶

Når du vågner om morgenen, så vent et par minutter med at stå op. Brug lidt tid på at strække din krop. Trække vejret og tage kontakt til dit hjerte.

4 Gør stilhed til en del af dit daglige program

Stilhed giver dig værktøjer til at sanse hvad der omkring dig. Det giver dig ro til at sanse dig selv, dine kropssignaler og dit hjertes sprog. Stilhed viser dig vej til din kraft.

Stilhed et øjeblik, stilhed i 5 minutter, stilhed så længe du kan. Du kan starte dagen i stilhed, gå fra arbejds møder i stilhed, skabe stilhed imens du spiser, tage et spontant timeout og opfordre til stilhed.

Lav en brainstorm over alle de måder du kunne have skabt stilhed i dag. Det vil skabe stilhed ind i din bevidsthed, lige til at føre ud i livet i morgen.

5 Begynd med de skridt du tror på

Noget er livgivende, spreder glæde og får andre sider i dig til at gro. Andet dræner dig for kraft og skaber uoverensstemmelse i dig.

- Hvad og hvem suger gnisten ud af dig?
- Hvad vil du gerne have mere af for at fylde dig med kraft og glæde?
- Hvad vil du gerne have mere af for at motivere dig til at blive ved med at søge din livskraft?

Lad det støtte sandheden i dit hjerte og være meningsfuldt for dig.

6 Samtaler med en ven

Et liv uden nære relationer udhuler dig. Skaber et hul af sorg og ensomhed som dræner kraften ud af dig. Det kan gøre dig bims ikke at få input fra andre. Jeg oplever rigtig mange mennesker som er ensomme. Ikke fordi de behøver at være det, men fordi det er opstået af livets drejning og af skam over at række ud og bede om kontakt. Fordi dem de kendte fik familie, udviklede sig i andre retninger, stress sammenbrud og en masse andre grunde.

Sørg for at få et knus, en latter og et kærligt indspark fra en ven hver dag.

Og er din situation helt umulig hvad det angår, hvordan kan den så vendes?

Lav en lille brainstorm på hvad der er muligt, hvad du kan gøre for at komme ud i nye sammenhænge og møde mennesker.



Det kunne være frivilligt arbejde, at du igangsætter en samtale med én du møder på din vej, deltager i gratis begivenheder, begynder på et kursus/træning/meditation... begynde at iværksætte de ideer, der altid har rumsteret i dit indre...

7 Få det til at slå gnister i dine celler

Drik ½ dl. ingefær shot hver morgen!

DU SKAL BRUGE:

2 liter vand

200 gram økologisk ingefær

2 økologiske citroner

4 cm økologisk gurkemejerod

1-2 spsk. manuka honning

eller agavesirup

Skræl ingefær og skær i skiver. Skær de hele citroner i skiver med skal på. Skræl gurkemejerod og skær i skiver. (brug handsker da dens farve giver gule fingre. Meget gule fingre)

Tag en gryde og fyld med 2 liter vand. Tilsæt ingefær, citron og gurkemejerod og lad det koge op og derefter småsimre en lille times tid.

Si vandet, tilsæt manuka honning og lad det afkøle. Hæld det på glasflasker og sæt på køl. Det holder en cirka en måned i køleskab, men du har drukket det lang tid før det.

Det hæmmer inflammation i kroppen, booster dit kredsløb, immunforsvar, fordøjelse og nærer dig med antioxidanter.

Og så en lille bonus til dig fra mig!

- en indre visualisering hvor du skaber kontakt til din iboende livskraft. Som kan ændre de mørke dage til lys og give mod til at blive ved. Og gøre de lyse dage endnu lysere, fyldt med endnu mere tiltro og mod på livet.

Nogen dage er gode. Andre ikke. Nogle dage er er du i kontakt med dig selv og føler et flow, og de indre billeder er fyldt med magi. Andre dage kører tankerne på fuld speed, hvor du ikke kan skabe grounding.

Hvis du får mange tanker under visualiseringen, så bare lad dem strømme forbi som skyer på himlen. Pust dem blot videre hver gang de kommer forbi og stjæler lidt af din opmærksomhed. Det er helt okay.

Når jeg lytter og tager kontakt til min livskraft, er det en følelse af champagnebobler bag min navle. Jeg forestiller mig at det sparkler ligesom en stjerneaster med lysgnister, w udi hele mig. Derfra tager jeg kontakt til mit hjerte og lytter til den indre gnist af rastløshed.

På mine gode dage giver det mig kraft til at mærke hvem jeg er. Mod til at være sårbar og tro mod mig selv. Sanser mine følelser og indre strømninger. Leve det liv jeg ønsker trods modstand, modgang, svækkelse og udfordringer.

På de mindre gode dage er der mindre af det hele, men nok til at få et glimt, en gnist af livskraftens tilstedeværelse. Vedholdenhed er det hele værd.

• Har du lyst til at kontakte din indre gnist af kraft? Og gå ud i verden med den?

Du har brug for:

- et rum hvor du er uforstyrret, hvor al elektronik er slukket. Helt slukket.
- en stol du sidder godt i og hvor du kan nå gulvet med flad fod.
- papir, blyant, farver... til at skrive og tegne med.
- at lave øvelsen flere gange, hvis det er ukendt for dig at søge indad, eller hvis du har brug for at møde den dybere.
- læs nedenstående igennem et par gange og prøv.

Sæt dig på en stol og træk vejret et øjeblik. Træk dine skuldre op til ørene og slip igen så du får følelsen af, at skulderbladene falder ned i baglommen. Gør det gerne et par gange imens du trækker vejret dybt ned i maven. Sæt dig godt tilrette på stolen. Mærk baglårerne og din numse sidde på stolen. Mærk din ryg læne sig op ad ryglænet.

Ret din opmærksomhed mod dine fødder og mærk hele fodsålen i gulvet. Luk dine øjne og forstil dig rødder vokse ud af dine fødder, og sprede sig ned i næringsrig muld. Giv dig god tid til at sprede dine rødder. Træk vejret. Forstil dig, at dine rødder spreder sig dybt ned i moder jord og at jorden deler sin kraft med dig. Rød og glødende.

Når du mærker dine rødder spredt ud til et kæmpe rodnet som gør, at du nu er forbundet med hele kloden, vender du din opmærksomhed mod din krop. ▶

Lad din opmærksomhed løbe fra fødderne og op igennem hele kroppen for at sanse dens tilstand. De steder du intet mærker, bevæg dig lidt for at tiltrække liv. Mærk efter om kroppen giver dig signaler og prøv at gå med det – hvad synes du signalerne fortæller dig?

Vend nu din opmærksomhed mod dit åndedræt og følg dets rytme. Skaber rytmen ro og nærvær, eller høj energi og tankestrømme?

Træk vejret ind gennem næsen, og lad luften fylde din mave op til en stor ballon ned forbi navlen. Slip i maven og pust luften ud ad munden. Find din rytme. Stille og roligt. Vend nu din opmærksomhed indad. Indad til det sted du oplever er dybden af dig. Bare lad dig guide af det som sker, til hvilket billede der dukker op. Ind til det sted, hvor du sanser din iboende livskraft. Vær med din livskraft. Tillad den at fylde dig ud. Lad den vise dig sin kraft. Sug din kraft til dig. Det er din livskraft.

Hver gang du opdager at du er blevet forført af lyde, tanker etc. væk fra din livskraft, så slip og søg tilbage.

Når du er klar vender du tilbage til din krop, sanser dens signaler. Bevæger og strækker dig.

Sid et øjeblik med det, inden du beskriver eller tegner din livskraft.

• **Hvad er det vigtigste du kan gøre for dig selv for at nærme din livskraft?** ▶

*Det er i processen guld det er
Kærligst, Josephine*

Josephine Larsen, biopat, coach & kinesiolog

Holistisk udvikling der skaber en glad, frugtbar krop med livskraft. Din unikke vej til kropsbevidsthed, selvomsorg, sundhed og vitale ressourcer i HELE DIG

Sundhed og livskraft handler for mig om, at have det godt som den du er. Mærke gnisten i dine drømme, og have kraften til at gå med dem. Finde balance i livets udfordringer, og stå fast i det. Ikke fordi sundhedsdogmer, mønstre eller overbevisninger siger at dette er vejen, men fordi din historie, din livsvej, og din krop guider dig til det. At det er sådan DU skaber din balance til at leve dit liv, som du ønsker det.

Om det er som coach, biopat, kinesiolog med sessioner, workshops eller om det er som iværksætter med prototyper og produkter, så er kernen i alt hvad jeg laver den holistiske bevidsthed. At være changemaker og medskaber af en bæredygtig spirende fremtid.

www.josephinelarsen.dk

www.kvinderderonskeratskabeliv.dk

www.theoil.dk



DISCLAIMER Jeg skriver om mine erfaringer og praktisk viden fra min praksis. Det skal betragtes som inspiration der stilles til rådighed uden nogen form for garanti. Der er ikke kun én sandhed. Der er ikke kun én vej. Det er vigtigt at du mærker i dig, hvad der giver mening - og handler ud fra det.

Der er intet i denne mini guide 'Sådan booster du din livskraft – så den slår gnister' som kan træde istedet for din læges diagnose eller for livsvigtig receptpligtig medicin. Naturmedicin kan skabe kontraindikationer med sygdomme og medicin og det kan give bivirkninger. Derfor, har du en kronisk sygdom, er syg lige nu og/eller bruger medicin, så skal du i samråd med din læge undersøge, hvad der er godt for dig.