

PRAKTISERE STILHED

Det kan ikke lade sig gøre at bruge 100% energi flere steder på én gang. Så hvis du både prøver at være karriemenneske, mor/far, partner osv. samtidig med, at du også skal være noget for dig selv, så vil du simpelthen brænde ud.

Det kan godt skabe en konflikt inde i nervesystemet, da vi så gerne vil leve op til vores egne og andres forventninger.

Er det noget du kan genkende?

Derudover er vi også konstant eksponeret for en massiv strøm af information i form af al den viden og stimuli vi modtager fra vores telefon. Vi er slet ikke skabt til at skulle overstimuleres på den måde.

Jeg vil derfor gerne invitere dig til at øve dig i at lægge telefonen væk og praktisere stilhed i 30-60 minutter om dagen.

Vær tilstede i det du laver og træf en beslutning om at prioritere dig selv.

Du kan eventuelt praktisere stilhed ved at kigge ind i flammen på et lys, scanne din krop eller se dine fremtidige ønskeversion af dig selv.

