

SELVKÆRLIGHEDS RETRÆTE

Et selvkærligt retræte giver dig mulighed for at trykke på den store pauseknop.

Smukke dig, jeg har her lavet et selvkærligt retræte for dig, der trænger til at få ro og ny energi.

Har du brug for selvkærlighed, for at pleje din krop og sind, for at finde stilhed og klarhed og lige tjekke ind med dig selv.

Så vil jeg anbefale dig at trække stikket og plejer krop og sjæl.

Hvis du ikke har mulighed for eller lyst til at tage på et skønt wellness ophold, så vil jeg anbefale dig at gennemføre dette retræte. Det behøver nemlig ikke være dyrt eller krævende, at drage omsorg for dig selv og fylde dit eget bæger op med velvære og wellness.

Det er vigtigt med ro og hvile i det daglige, men nogle gange er det godt at mærke lidt dybere efter, hvordan du har det og give krop og sjæl en pause.

Derfor har jeg lavet dette retræte til dig.

Ordet "retræte" betyder tilbagetrækning. Det handler om at skabe rammer til ro og rum til, at du kan mærke dig selv og finde klarhed og stilhed.

Hvordan du gør, er der ingen regler for, det er helt op til dig.

Husk kære dig, at det er vigtigt at fylde dit eget bæger op, så du kan være der mere for dig selv og dem du elsker og holder af.

Dette retræte skaber ro og klarhed i dit sind.



Her er en række punkter, som er en god ide at klargøre inden du afholder dit retræte:

- Forbered mad og drikke på forhånd. Spis sund og let mad og drik masser af vand.
- Husk tøj til bevægelse, til yoga og til udendørs brug alt efter, hvordan dit retræte skal forløbe.
- Hav guidede meditationer og yogavideoer eller lignende klar, hvis du skal bruge det.
- Hav yogamåtte, tæppe, meditationspude, røgelse, stearinlys, æteriske olier eller andet klar.
- Hav en notesbog eller dagbog klar til noter og skriveøvelser.
- Meld ud, at du ikke svarer på telefonen, og sæt mobilen på lydløs eller sluk den.
- Planlæg din retræte og skriv ned, hvordan den skal forløbe.

Hvilke elementer din retræte kan bestå af

Det kan bestå af præcis de ting, du gerne vil have som en del af dit retræte. Men her får du et overblik over aktiviteter, du kan tage med som elementer på dit retræte.

Naturen skaber fantastiske rammer på et retræte. Hvad end du tilbringer hele dagen udenfor eller du går ud og nyder naturen fra en terrasse eller går en tur, er op til dig.

Bevægelse, der skaber nærvær. Yoga, qi gong, langsomme gåture, dans og andre typer af bevægelse, der skaber ro og nærvær, er egnede til et retræte. For mange kan det være godt at veksle mellem bevægelse og mere stillesiddende eller liggende aktiviteter, og hvis du har megen uro i kroppen, kan det være mere tilgængeligt at bruge forskellige typer af bevægelse end helt stillesiddende aktiviteter.



Meditation med fokus på åndedræt, tanker og følelser. Der findes mange typer af meditation, men en klassisk form for meditation er mindfulnessmeditation med fokus på åndedrættet og med fokus på at være med (i stedet for at reagere på) tanker og følelser.

Åndedrættet er en bro mellem kroppen og sindet, og meditation med fokus på tanker kan dæmpe tankemylder (men kan nogle gange være for udfordrende, hvis man har mange tanker og nemt bliver kapret af dem).

Bodyscan er en meditationstype, der er god til at skabe kropsbevidsthed, og som kan udføres på forskellige måder både liggende, siddende og stående. Kropsfokuserede meditationer kan give en større jordforbindelse, en bedre kontakt til følelserne og kan være en gave til kroppen, hvis du har smerter, er syg eller har det svært med din krop.

Meditationer med fokus på sanserne. Det kan være fokus på lytning, på duft, på smag eller andre sanser.

I de senere år har meditationer vundet frem i psykologien og i forskningen, og mange oplever, at netop fokus på indre venlighed og omsorg for os selv og andre giver en oplevelse af at "få hul igennem".

Skriveøvelser. Forskellige typer af skriveøvelser og dagbogsøvelser kan være gode.

Nærvær og mindfulness under måltider er en vigtig del af dagen også den måde, du udfører alle andre aktiviteter på. Her kan du også træne nærvær, som fx når du spiser og drikker.



Dagsprogram for en heldagsretræte

Jeg kommer herunder med et forslag til, hvordan dit dags retreat kan se ud, du er naturligvis velkommen til at tilpasse det, så det passer præcis til dig. For husk det er vigtigt, at du gør det du kan mærke at du har brug for.

Dette dagsprogram begynder kl. 08.30 og varer til kl. 18.

Kl. 08.30: Start med at sætte intentionen og retning for dagen. Mens du drikker et stort glas lunkent vand med økologisk citron.

Kl. 08.45: Sørg for at dine batterier vender rigtig og praktiser taknemmelighed.

Kl. 9.00: Koldt bad i sø eller hav (eller en tur under den kolde bruser) afsluttes med et lækkert varmt fodbad med epsom salt.

Kl. 9.30: 45 minutters yoga eller anden langsom bevægelse, der skaber nærvær.

Kl. 10.00: 25 minutters liggende bodyscan.

Kl. 10.30: 15 minutters skriveøvelse/kanalisering.

Kl. 11.00: Gåtur i naturen 30-60 minutter. Praktiser mindfulness/nærvær.

Kl. 12.00: Frokostpause med let frokost + powernap. Drik gerne en lækker grønsagsjuice.

Husk at drikke masser af vand.



Kl. 13.30: 10 minutter hvor du kigger ind i et stearinlys.

Kl. 13.40: 20 minutters siddende hjerteåbnende meditation.

Kl. 14.00: 30 minutters sanse- og nydelsestur i naturen.

Kl. 14.30: Eftermiddagspause med urtete og eventuelt lidt frugt + powernap.

Kl. 16.00: Dans eller anden spontan bevægelse + smil.

Kl. 16.30: 30 minutter hvor du giver dig selv intuitiv zoneterapi på hænder eller fødder.

Kl. 17.00: 20 minutters skriveøvelse – brev til dig selv fra kærligheden.

Kl. 17.20: Let aftenmåltid.

Efter aftensmaden kan du eventuelt afslutte dit retreat med en langsom gåtur udenfor, hvile dig og tage et varmt bad med æteriske olier.

Husk at bruge dine energikoder hver gang der opstår en modstand på dit retreat.



Hvor finder du meditationer og øvelser?

Du kan meditere uden en guide, eller bruge en blanding af guidede meditationer og stilhed. Du kan eventuel udvælge dine yndlings meditationer fra kurset og bruge på dit retræte.

Der findes også mange gode gratis meditationer og yogavideoer på Youtube, og især på engelsk er udvalget stort.

Du kan danse til din playliste, som du nemt kan lave på Spotify med dit egnet musik til både meditation, skriveøvelser og dans, hvis du ikke har en i forvejen. Du kan også søge "afslappende musik" på Youtube, så dukker der også gode playlister op.

Udfordringer og overraskelser, der kan dukke op undervejs

Du kan aldrig vide på forhånd, hvordan din retræteoplevelse bliver. Den kan være intens – også selvom det er en hjemmeretræte. Det er normalt, at der dukker diverse følelser op i løbet af dagen lige fra rastløshed, kedsomhed, utålmodighed, uro, ubehag, smerte, sorg eller vrede. Og du skal vide at det er et godt tegn, for når du begynder at komme i kontakt med de følelser, der ligger gemt under overfladen, som du måske ikke har så meget kontakt til i hverdagen, da de ligger gemt dybt i underbevidstheden, de vil de gerne kigges på og elimineres, og det er super vigtigt at du rummer dem, tillade dem og trækker vejret dybt igennem dem, for så at slippe og eliminere dem.

Det kræver ofte en del selvdisciplin, at du holder dig til dit planlagte selvkærligheds retræte. Når du er sammen med andre, hvor rammen er sat, er det som regel nemmere at blive ved, selvom en meditation bliver kedelig eller frustrerende, og samvær med andre kan nogle gange fordybe processen og øge nærvær. Omvendt kan dét at være alene give rum og ro til følelser og oplevelser, som ikke altid er tilgængelige, når vi er sammen med andre.



Efterhånden som dagen skrider frem, bliver du typisk træt men kan også have korte eller længere perioder med intens energi og glæde. Noget af det, der er interessant at observere på en heldagsretræte, er, hvilke undvigemanøvrer og forsvarsmekanismer, der dukker op. I det daglige er det nemt at aflede os selv, men når vi afsætter et stykke tid til nærvær, bliver det pludseligt tydeligt, hvor gode vi er til at undgå at mærke os selv og fokusere opmærksomheden på her og nu.

Rigtig god fornøjelse med dit retræte!

