VÄLKOMNA

Att leva livet levande

HAR NI HAFT NÅGON INRE UPPLEVELSE?
JAG ÄR OPERERAD FÖR MAGSÅR...

❖ ”Vår fantastiska hjärna är gjord för att bry sig om!”

- Balans

Tryck här
för
ACCEPTANS

Tryck här
för
ACCEPTANS

Acceptans
är att ge upp allt
hopp om att det
förflutna
skulle vara
annorlunda
www.rolfing-yoga.se

Mot alla odds…

❖ Vad kan jag göra?!

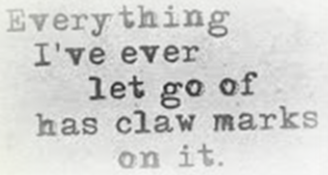
Sörj dina sår

TA HJÄLP!

- vi klarar inte allting själva
- det är inte ens meningen
- tillsammans är vi starka

- Omringa dig med människor som vill dig väl

Släpp taget



Om jag släpper taget om
andra människor en stund,
betyder inte det att
jag inte längre älskar dem.
Det betyder bara att

JAG BEHÖVER TA HAND OM MIG SJÄLV

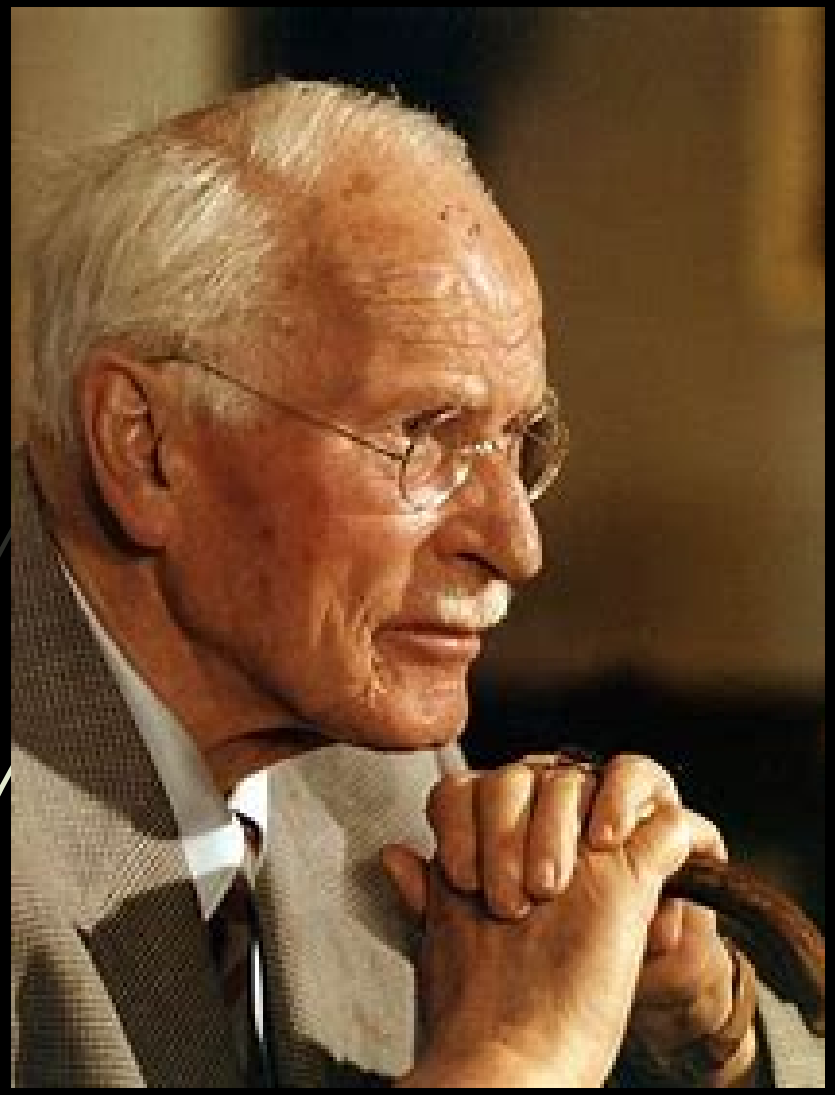
borde och måste
är två as
som inte är bjudna
på mitt kalas
but

❖ Vad kan jag göra?!

- Ät så nyttigt du kan och så lite onyttigt som möjligt!
- RÖR PÅ DIG!
- GÅ (UT)!

•Lev nu!

Behåll dina vackra drömmar



- Jag är inte bara det jag varit med om.
- Jag är lika mycket det jag väljer att bli.

Carl Gustav Jung

NEVER GIVE UP
ON YOUR
DREAMS.
Ge
aldrig
upp

Ibland
när jag säger
att allt är OK,
önskar jag
att någon
såg mig i ögonen
och sa
"säg som det är"

Berätta din historia

Berätta *din* historia

Vårda dina närande relationer!

Lev i dialog

Väder och vind

Väder och vind

Praktiskt, viktigt, roligt, intressant
Tråkigt, sorgligt, svårt, sjukdom

Väder och vind

Praktiskt, viktigt, roligt, intressant

Förtroligt

Väder och vind

Praktiskt, viktigt, intressant

Förtroligt

Du, jag, vi

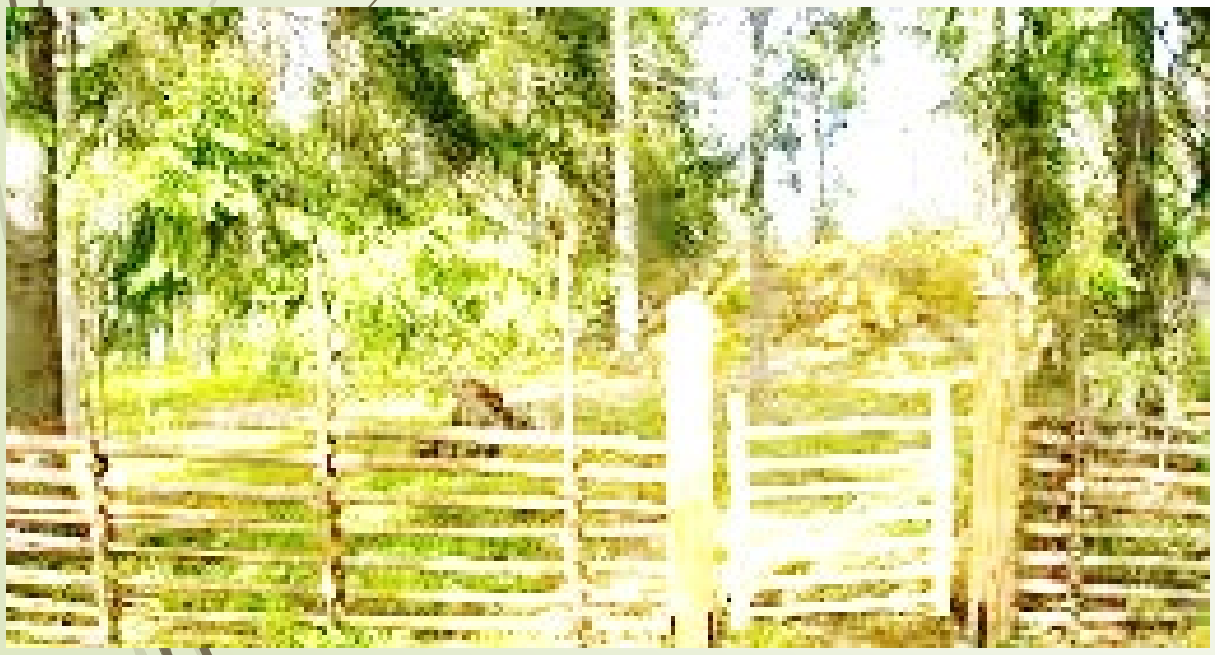
Den ordlösa dialogen och relationen

- Livet är begränsat

… så sätt gränser!

"Om du tänker positivt varje dag, arbetar hårt, strävar efter att bli den bästa versionen av dig själv, omger dig med inspirerande människor och aldrig ger upp, så finns det inga gränser, för hur utbränd du kan bli."

Svend Brinkmann, professor i psykologi (Danmark)



- Livet är begränsat…

…så sätt gränser

ker positivt varje dag, arbetar
r efter att bli den bästa
själv, omger dig med
iskor och aldrig ger
gränser, för hur
kan bli."

nann, professor i psykologi
(Danmark)

SKULD

EXPRESSEN
Tisdag 26 november 2019
BERÄTTANDE SOM BERÖR
TV Kämpade emot: ”Har de ingen egen mormor?”
GUDRUN, 86, FICK AXELN KROSSAD AV RÅNARE
JUST NU: Vild polisjakt efter beväpnad kvinna
Saknad person har hittats död
Hemtjänstkvinna stal smycken från äldre
Misstänks stulit smycken och pantsatt dem – nu åtalas hon
Ryskt stridsflyg skjöt robot nära brittiskt militärflygplan
DIREKTRAPPORT: Ryska förklaring: Tekniskt fel
Kameror i korridoren

Änglabudskap

Du kan ha artros utan att själv veta om det

Pirr i händerna kan vara dödlig sjukdom

Dolda symptomen på farkt

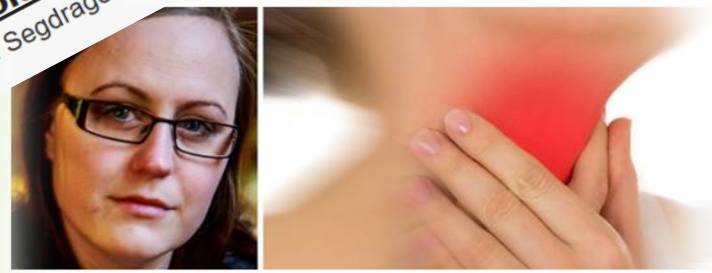
Symptomen är ofta

14 jan 2008 HÄLSA

Evig nästäppa kan vara dold sjukdom

Är du täbbt? Ofta? Du är inte ensam. Segdragen nästäppa drabba…

VILL VETA MER



Slem i halsen kan vara dold sjukdom

11 sep 2012 HÄLSA

Många kvinnor lider av en farlig sjukdom utan att veta om det

Vaknar du utan att känna dig utvilad? Då kan du lida av en farlig s…

Mensvärken kan vara dold sjukdom

100 000 svenska kvinnor drabbade – ändå

Oförklarlig trötthet kan vara dold sjukdom

PLUS NÄR DU VILL VETA MER

Dold sjukdom får dig att tappa tänder

Svullen mage kan vara dold sjukdom

11 saker i ditt hem som kan döda dig

Publicerad 22 jun 2017 14.38

- Lev din kreativitet!
  - vi är lika

- Lev din kreativitet!
  - vi är lika
  - men vi är också unika

Kreativitet:

- att göra något nytt av det gamla
- att göra något vackert av det vardagliga
- att ge det värdelösa värde
- att gör det osynliga synligt
- att göra trasigt till helt
- att beröra hjärtan
- att se det stora i det lilla
- att se mönster i kaos
- att ge av sig själv, utan att ge bort sig själv
- att våga det man inte törs

Rut Larsson hoppade fallskärm som 103-åring

Vår olevda kreativitet är lika skadlig för oss som våra djupaste oläkta sår.

Don´t die with your music still in You.

Wayne D. Dyer

- Lev andligt!

Andlighet

- att ge sitt hjärta till det goda, det rätta, det sanna, det vackra och det heliga

- hitta dina andliga kraftkällor

cosmic dance

Öva dig i tack-samhet

Hedra dig själv

Kintsukuroi

att laga med guld

THANK
YOU!