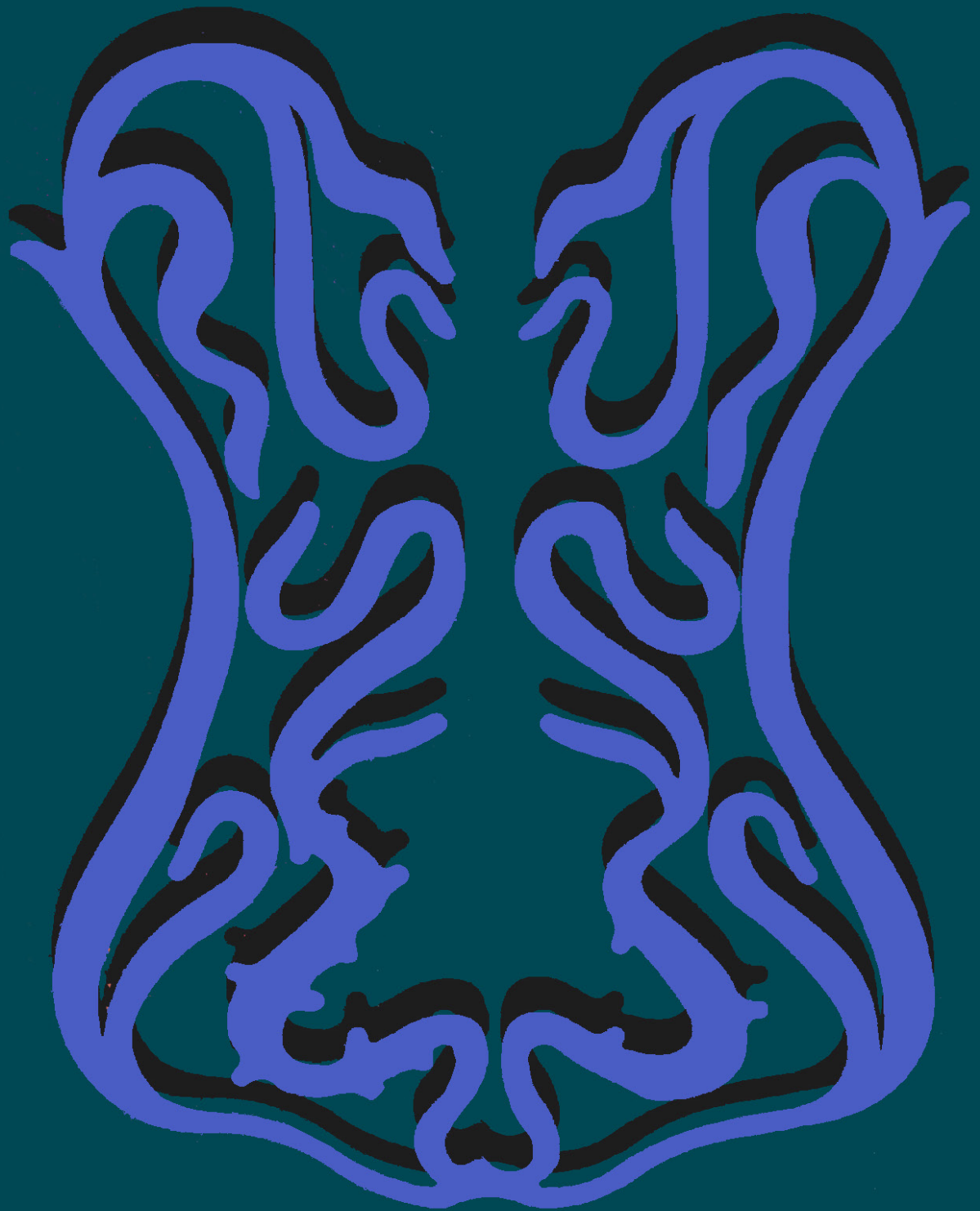


# THE RITUALS





# ”Låt mig vara ditt ankare”

En taktil  
sinnesupplevelse  
Tänkt att fungera  
som ett Ankare.  
Som tar Dig  
tillbaka till här  
och nu,  
Och hjälper till  
med avslappning  
vila och Att ta en  
stund för sig  
själv.

**4** Matt madrasser  
Ett Mantra täcke  
En Ritual

# 4 Matt madrasser

Matt madrasserna kan användas ihop eller separat.

Dom är i olika delar för att man ska kunna justera vart dom ligger, utefter kropp och längd. Men också för att kunna användas på olika sätt i olika situationer efter behov.

Det följer med en ritual som man kan använda på madrasserna.

En ljudfil som guidar dig genom denna taktila sinnesupplevelse och

Avslappningsövning på väg till ditt innersta center.

Varje person kan såklart kan hitta sina egna sätt att använda madrasserna på och skapa sina egna ritualer. ensam eller tillsammans.

Här är några exempel, på hur de kan användas utanför ritualen.





# ”Focus on Things You Can Control”

Dagliga Ritualer är ett element som inspirerar meningens syfte och koppling till oss själva och tiden , Ritualer Ger oss ett hälsosamt perspektiv på tid och förhållandet till den. Men hjälper också till att strukturera vår dag och att känna oss i lite mer i kontroll över vår vardag, när det finns saker vi kanske inte har kontroll över som stressar oss.

De kan också hjälpa oss att göra plats för andra saker som är viktigt. Ritualer kan hjälpa vår mentala hälsa. Men också hjälpa oss att hantera förändringar, att bilda hälsosamma vanor och att minska våra stressnivåer.

Ritualen kan vara ett ankare. Säkerheten i den ritualen vi skapat kan hjälpa oss att hantera den osäkerhet som livet kan kasta på oss ibland. Att klara av oförutsägbara tidsperioder kan kännas mer möjligt när vi har någon form av struktur på plats för att hjälpa oss att känna oss lite mer i kontroll.

Skillnaden mellan en ritual och en rutin är framförallt att du gör ritualen med en större mening, även om det är sättet du gör ditt kaffe på. Så länge den djupare meningen , intentionen finns där i görandet och rörelserna.

Dom här matt madrasserna jag skapat är skapade i en ritual, och har en ritual med sig. Som bjuder in till ett sätt att ta sig an dom och bli omfamnad utav dom. Där din känsel och syn får leda dig i början , för att sedan komma ner i avslappning och bekvämt kunna resa i ditt medvetande. Jag tänker att det är en ritual i sig att ta fram dom , lägga ut dom och göra iordning platsen runtomkring där dom ska vara. Eller dom kanske redan har en specifik plats i ditt hem , ett sacred space. Du är såklart också välkommen att sätta dina egna intentioner och skapa dina egna ritualer.

# RITUALENS OLIKA DELAR

## 1

En taktil sinnessupplevelse med öppna ögon. Tar dig ner på mattan och flyttar ditt fokus. Från det som rör sig i ditt huvud, till dina händer och det du ser och känner.

## 2

Liggandes med slutna ögon. Andningsövning som tar ner din puls och sakta tar dig innåt. Där du släpper ut negativ energi och fyller på med positiv energi.  
(Inspi japansk tvagning)

## 3

Du ligger fortfarande ner på mattan och blundar. Vi visualiserar nu en plats, ditt egna safespace som du kan plocka fram när du behöver.

## 4

Avslappningsövning med fortsatt stängda ögon. Där medvetandet reser genom hela kroppen.

## 5

Avslut. Affirmationer att lyssna på eller läsa med i.



# RITUALEN

Välkommen till denna stund som är tänkt att fungera som en avslappnings ritual som ska fungera som ett hjälpmedel för att hitta tillbaka till ditt center, slappna av, och att ta en stund för dig själv.

Den består av olika delar, där vi i den första kommer använda oss av våra händer och fingrar för att känna oss fram på matt madrasserna och på de olika taktila ytor och färger vi ser.

Sedan kommer vi göra en andningsövning, som leder till en avslappningsövning och så avslutar vi med några affirmationer ,Det är bara att lyssna och hänga på min röst.

Taktil del , öppna ögon:

Ställ dig framför mattan med fötterna vid den schackrutiga delen, ta av dig strumporna och sätt dig sedan ner på knä på den röda och vinröda jordgloben eller på den schackrutiga delen, beroende på vad som känns bäst för dig .

Börja med att låta fingrarna och dina händer följa de olika blå vågformerna från varje sida tills de möts i mitten, låt sedan båda händerna följa den gröna stjälken hela vägen upp till blommans början , följ stjälken tillbaka igen mot vattnet. Gör sedan om samma rörelse och låt sedan händerna röra de olika bladen utåt och uppåt. Låt sedan dina händer ta tag om den mörkrosa kanten och klämma på den hela vägen nedåt

låt fingrarna vandra fritt över den ljusrosa delen och känn sedan på de olika lila öarna med händerna på varje sida till du ligger ned på madrassen och rör vid de sista lila öarna som är över solblomman . Följ sedan den orangea ringen runt om med båda händerna åt olika håll.

Rulla sedan över åt höger sida, låt huvudet vila mot vänster hand och låt höger hand följa först den gröna delen nere vid svansen och sedan alla persikofärgade delar först runt om varje och sedan över en och en tills du är uppe vid den på sälens huvud, rulla nu över på mage och rör händerna i cirklar inne i solen , följ ögat munnen och hakan med fingrarna och rulla sedan över till vänster sida. Låt ditt huvud vila på höger arm och låt din vänstra hand röra sig i en stor cirkel i månen där du bara nuddar det turkosa gör så 5 gånger kan sedan på de mörkblå delarna och kläm på dom en efter en .

kom upp lite på armen och låt huvudet vila mot höger hand låt din vänstra hand röra sig över alla de röda delarna på berg kudden en efter en , känn hela ytan med dina fingrar och handflata och borra sedan ned fingrarna i mattan några gånger , följ sedan de blåa linjerna och kläm på dom , dra sedan handen över den röda ytan över de blåa fram och tillbaka så att du känner av de olika höjderna och formerna på luggen, låt sedan din hand följa madrassen upp längs med kanten och lägg dig på rygg. Ta upp armarna över huvudet och känn kanten över dig åt båda hållen med handflatan på mattan och fingrarna mot den glansiga delen på framsidan och sedan baksidan , upprepa 3 gånger åt varje håll. Följ sedan madrassen nedåt mot fötterna längs med sidorna och sätt dig upp. Låt dina händer samtidigt röra alla turkosa rutor nedifrån och upp och inifrån och ut , känn sedan på alla gröna rutor , och låt tillslut fingrarna måla längs alla de rosa blombladen och ögonen. Lägg dig sedan ner igen och låt dina händer röra sig över mattan och kanten över ditt huvud som tidigare upprepa 3 gånger åt varje håll, böj dig sedan fram och hämta filten och lägg den över dig.

Blunda och ta ett djupt andetag , håll andan inne

Andas ut, töm luften ur magen och låt all negativ energi du bär på komma ut

Andas in, fyll på med energi och håll andan, och andas ut

Andas in håll , och andas ut.

Jag vill nu att du visualiserar en plats, den kan se ut hur som helst , vara på en strand kanske framför havet , en oändlig äng , en blå himmel , skogen som omfamnar dig , oavsett hur den ser ut så är den din, din alldeles egna trygga plats som finns till bara för dig, under den här övningen kommer vi att vara på den platsen.

Jag kommer nu att ta dig på en resa genom kroppen, Det enda du behöver göra är att följa med i mina ord

Så ta ditt medvetande ner till dina händer , känn tummen Pekfingret långfingret ringfingret känn ditt lillfinger Känn höger handflata vänster handflata och baksidan av handen Låt nu händerna vandra fritt över ytan du har under dina händer känn materialet mot din hud, låt dom känna det platta och det upphöjda , det kompakta och det mjuka , visualisera den färgen som du känner under dina händer , låt den växa och värma dig med sin energi

Låt nu ditt medvetande vandra upp från händerna till dina underarmar , och sedan upp i armarna , sträck ut dina armar ordentligt först över huvudet och sen åt sidorna och låt sedan ditt medvetande gå vidare ner i dina axlar när du slappnar av igen, känn nu dina skuldror , din bröstorgon när du andas ryggraden ända ner i magen, känn styrkan ända inifrån och låt den fylla upp dig. medvetandet får nu sväva vidare till undersidan av dina lår, sen till knäna och vidare till vaderna tills vi kommer till fotlederna släpp taget och rör fotlederna .känn nu dina stortår mellan två tredje 4e två och till sist lilltån, gräv ner tårna i mattan och känn det textila materialet mellan dina tår , känn dina fotsulor och låt dom röra sig fritt över mattans olika ytor.

Kom nu tillbaka och försök att känna ditt inre centrum, Hitta din plats här och nu, Känn hur dina rötter växer ut från fötterna och ner i golvet och hur du öppnar upp bröstorgonen med varje inandning och släpper in ny frisk energi, Du är inte i det förflutna, heller inte i framtiden utan här och nu, I Ditt safe space, och du är kärlek

Som avslut ska vi hedra vad du är och att du är kärlek med några affirmationer jag kommer läsa, du kan antingen bara lyssna eller säga med , 3 utav dom är påståenden för dig själv att avsluta om du vill!

Avslut:

Jag skapar ett säkert space, en trygg plats för mig själv som jag kan plocka fram var jag än är.

Jag accepterar mina känslor och låter dem tjäna sitt syfte.

Jag ger mig själv utrymme att växa och lära mig.

Jag tillåter mig att vara den jag är utan att döma mig själv.

Jag litat på att jag är på rätt väg.

Jag ger mig själv tillstånd att göra det som är rätt för mig.

Vad jag älskar med mig själv är min förmåga att : [fylla i tomt].

Jag känner mig stolt över mig själv när jag: [fyller tomt].

Jag är tacksam för att ha människor i mitt liv som [fyller i tomt].

Mitt sinne är fullt av lysande idéer.

Jag ger mig själv den omsorg och uppmärksamhet som jag förtjänar.

Jag gör skillnad i världen genom att bara existera i den.

Jag kommer närmare mitt sanna jag varje dag.

Jag är lever inte i det förflutna heller inte i framtiden

Jag är här och nu ,

"Låt det vara ditt ankare"

The Great Mystery placed the eternal flame of love in the heart of every living thing. This flame is the glue that binds us all together when we are in our hearts will never grow cold. Loves All Things, the clear Mother of the center that holds creation together when we are in our hearts will never grow cold.

I Taste the red earth <sup>the Seventh Moon, guides us in the</sup>  
And acknowledge my **humanness**. <sup>Searcher of the Human Heart.</sup>  
I feel the Urge to Create, <sup>She teaches us how</sup>  
And my Spirit Soars <sup>to use respect</sup>  
Like the Spiraling hawk. <sup>trust, and intimacy as</sup>  
I touch the warmth <sup>the guidelines for all</sup>  
Of Grandfather Sun relationships. When we  
So My heart will learn how to relate  
Never grow cold. <sup>to others in this</sup>

Then I Turn to the center <sup>of</sup> **MY SACRED SPACE**, <sup>and</sup> <sup>lovingly who</sup>  
Entering the Silence, <sup>and</sup> <sup>What</sup>  
To rediscover the <sup>we are,</sup>  
Eternal Flame of **LOVE**. <sup>our own</sup>  
I AM NOT YESTERDAY, <sup>NOR IN THE FUTURE.</sup>  
I AM HERE RIGHT NOW, <sup>MAY THIS BE</sup>

**MY ANCHOR**



# Ett mantra täcke

Ett täcke som är tänkt att fungera som en trygghet eller en avskärmning mot omvärlden.

Med den text jag inspirerats av till mina gestaltande val både illustrativt och i val av färger. Och som varit mitt mantra genom hela projektet

På ena sidan , och super fluffig fuskpäls på insidan. Jag valde pälsen för att jag ville att man ska känna sig riktigt omstoppad, som när man sov med alla sina gosedjur i sängen när man var liten.

Det finns taktila tillägg på ytan som liknar en mala man kan pilla på med med händerna för att ändra fokus, sätta intentioner eller mantran med.

Texten är skriven av Jamie Sams och är ett utdrag från boken Earth medicine.



The Great Mystery placed the eternal flame of love in the center of every thing. This flame is the family and he give that love inside of each of us. When we touch each other, we are right to be our hearts will never grow cold.

Loves All Things, the clear Mother of the Seventh Moon, guides us in the search of the Human Heart.  
I Taste the red earth  
And acknowledge my **humanness**.  
I feel the Urge to Create,  
And my Spirit Soars  
Like the Spiraling hawk. She teaches us how to use respect, trust, and intimacy as the guidelines for all relationships. When we So My heart will learn how to relate to others in this manner, we can turn and face our selves.  
Never grow cold.

Then I Turn to the center of **MY SACRED SPACE**, and entering the Silence, We are, becoming  
To rediscover the our own best friend  
Eternal Flame of **LOVE**

I AM NOT YESTERDAY, NOR IN THE FUTURE.  
I AM HERE RIGHT NOW, MAY THIS BE

**MY ANCHOR**

# ”Daily reminders, and affirmations”

Ett sätt att medvetet påverka vad vi säger och tänker om oss själva är att använda oss av **affirmationer**. En affirmation är en medvetet vald, positiv instruktion till dig själv som hjälper till att skapa det du vill uppnå. Dessa positiva tankar ska du upprepa för dig själv i din vardag.

Varje dag tänker vi massor av medvetna och omedvetna tankar. Vissa av dessa tankar är positiva och andra är mer negativa. Om vi väljer att fokusera på dom negativa tankarna så är det också

dom som kommer påverka vår dag.

De tankar vi väljer, är de som blir vår verklighet.

Det som händer när du affirmerar är två saker. Du skapar en ny tanke i ditt undermedvetna som med repetition kommer bli starkare och starkare ungefär som när ett litet frö växer och så småningom blir en stor planta. Den positiva tanken tar mer och mer plats och den negativa tanken blir allt mindre och mindre tills den försvinner helt. När du affirmerar så höjs också din kropps energi och det kommer dra till dig nya resultat både i form av fler positiva människor, fler positiva situationer och du kommer märka att allt flyter på lättare i ditt liv.

# Del 5 i Ritualen



Sista delen i ritualen handlar om affirmationer. För att kunna fortsätta med affirmationer även utanför ritualen får man med 5 olika affirmationskort att sätta på spegeln hemma. och små stickers att sätta där man ser dom under dagen. Som en liten påminnelse.

JAG TROR PÅ  
MIG SJÄLV  
OCH LITAR  
PÅ ATT JAG  
ÄR PÅ RÄTT  
VÄG

JAG TÄNKER  
INTE  
GE UPP!  
OCH FORTSÄTTA ATT  
JAGA MINA  
DRÖMMAR

JAG ÄR  
KÄRLEK  
OCH GLAD  
ATT VARA  
JAG. PRICK  
SOM JAG ÄR

JAG ÄR HÄR AV  
~~EN~~ ANLEDNING:  
FLERA

- \* FÖR ATT UPPLEVA
- + --- SKRATTA
- x --- ÄLSKA
- Δ --- SKAPA
- x --- LÄRA UT
- ◀ --- LÄRA MIG AV ANDRA  
NATUREN
- \* --- TO CONNECT
- Δ --- FÖRSÖKA
- ⊗ --- UPPTÄCKA
- \* --- HITTA
- x BÄRA VARA MIG SJÄLV



JAG GÖR  
SKILLNAD  
I VÄRLDEN  
GENOM ATT  
BARA EXISTERA  
I DEN





