

# Livet – Här och Närvaro



Kraften finns alltid i nuet

En e-bok av Anki Ljungmark

# *Livet - Här och Närvaro*

# Tack för att du vill läsa min e-bok



Anki Ljungmark heter jag och bor och lever i Skövde. Är en kreativ mångsysslare som vill dela med mig av livsglädje, mental träning och personlig utveckling. Jag bloggar, skapar smycken och har en dröm om att inom kort kunna titulera mig även som författare till en fysisk bok som du kan hålla i handen. En bok om IVF, *In Vitro Fertilisering* och mina tankar om hur det är att leva som barnlös i en värld full av påminnelser. Under tiden, i väntan på att den fysiska boken blir publicerad ger jag ut denna gratis e-bok om *Livet – Här och Närvaro*.

Under större delen av mitt liv har jag jobbat med människor inom vård och omsorg. En högkänslig, högpresterande hjälpare som det för en dag plötsligt tog stopp, och jag hamnade i ett utmattningssyndrom.

Jag har ett holistiskt synsätt och tror att kroppen alltid strävar efter att hitta balans. Det innebär ett helhetsperspektiv på vem hela jag är – Kropp, Själ, Ande, Känslor, Tankar – Hur du lever ditt liv kommer att spegla din hälsa och tvärtom. En slutna cirkel. Om du har ont i själen, kommer du ha ont i kroppen och vice versa. Vi i väst har glömt bort oss själva i jakten på lyckan utanför oss. Vi har på något sätt glömt bort oss själva och lagt vårt fokus på samhällets måsten och regler. På ren svenska, många utav oss är urkassa på att lyssna på magkänslan! På vad det är som får oss att må bra. Ett hållbart liv, livet ut. Vi måste bli bättre på att vara närvarande med oss själva. Ta pauser och återhämta oss. Innan vi blir utbrända.

## Vad kommer du att kunna läsa om?

Egenupplevda minnen, erfarenheter, reflektioner som hjälpte mig genom mitt utmattningssyndrom. I e-boken får du även inspirerande tankar och övningar, citat och affirmationer som jag vill dela med mig utav för att du ska bli ett mer närvarande du med dig själv. Men kanske det absolut viktigaste av allt, varje del avslutas alltid med en självreflektion. En reflektion som du kan göra för att växa som människa till ett mer gladare och hållbarare liv. Så ett tips, köp dig ett vackert anteckningsblock och skriv ner dina reflektioner som kommer att komma, bara du tar dig tid att stanna upp och lyssna inåt.

Mellan varje kapitel får du också en vacker bild och tips på dagliga pauser. Dagliga pauser som du med fördel kan göra flera gånger varje dag. En del övningar går ut på att lura hjärnan och visualisera. Hjärnan har svårt att skilja på vad som är verklighet och fantasi. Bara genom att

föreställa dig en situation eller en händelse, gör att du kan känna känslan som uppstår då du tidigare varit i den situationen eller i den händelsen.

Vissa bitar kan ni känna igen från min blogg men en del text är helt nypublicerat.

---

*Jag släpper mina rädslor och vågar förändras!*

---

Nu kör vi!



*Sätt dig ner en stund och reflektera och känn efter hur du vill må. Vad vill du uppleva i dag och alla andra dagar framöver? Vad är dina drömmar? Dina mål? Hur ser de ut? Visualisera och måla upp din framtid precis som du vill ha den!*

# Ordens kraft

*Det du ger energi växer*

Ordens kraft – Har ni tänkt på vad lätt man formas av andras ord? Som i sin tur tillslut kan leda till att det blir mina egna tankar och ord, och som jag sen i min tur för vidare. Som en verbal cirkel som sprider sig som ringar på vattnet.

Min mamma (förtydligar, min fostermamma), var helt fantastisk på alla sätt och vis, som dessutom älskade att använda sig utav citat och diverse talesätt. Hon gick bort för några år sedan, inte långt efter pappas bortgång, men jag lovar dig att där hon är i dag, sprider hon med all säkerhet vidare sina citat som förstärkare på sina historier.

- Det går inte att lära en gammal hund att sitta
- Pengar växer inte på träd
- Mister du en så står dig tusen åter
- Du måste kämpa hårt för att nå din dröm i livet
- Vila, det kan man göra i graven

Jag har förstått att mammas val av ord ibland har format mitt sätt att se och tänka. Men kollar jag på de fem punkterna ovan, de fem talesätten som först poppade upp i mitt huvud när jag satt och tänkte på min mamma och alla hennes citat och visdomsord, så är de övervägande negativt uttalat. Eller hur? Ni som följer och läser min blogg, vet vad jag tänker om att tala negativt. Det för dig inte framåt! Jag vill inte kämpa hårt för att mina livsmål och drömmar ska slå in. Vill du? Nu menar jag ju självklart inte att under tiden som min dröm ska slå in, mina livsmål uppnås, ligger jag i soffan och äter praliner av diverse härliga smaker i väntan på att drömmen, livsmålet ska hända. Utan snarare att under tiden som jag jobbar för min dröm vill jag ha en positiv känsla i kroppen. Inte en kämpa-i-motvind-känsla.

## Självreflektion

Sätt dig ner en stund och fundera på vilka ord eller talesätt du ofta får höra? Från dina föräldrar, din chef, dina vänner eller någon annan viktig person i ditt liv. Vad har de sagt till dig som du har anammat? Lyssna noga inåt hur det känns inom dig när du formulerar deras ord. Känns det stöttande och pushande framåt? YES! Kör på! Eller känns det negativt och tungt? Är känslan den sistnämnda, då är det dags att vända på talesättet så att det blir till din fördel istället.

Vilka känslor vill du känna? Vilka känslor vill du ska styra? Viktiga frågor att stanna upp och ställa sig då och då. Du är trots allt den absolut viktigaste personen i ditt liv.

---

*Varje tanke formar vår framtid*

---



*Ställ dig upp och gör dig stor! Ställ dig bredbent och sträck ut armarna längst sidorna och sträck även ut fingrarna på dina händer. Ta några djupa och medvetna andetag och känn dig kraftfull och stolt. Väck powerkänslan i kroppen och möt världen trygg, stark och självsäker.*

# Vem hjälper hjälparen?

*När man haft bråttom länge måste man stanna upp och vänta in sin själ*

När jag tittar tillbaka på mitt liv och tar en grundlig reflektion över de åren som har gått, dyker väldigt ofta dessa ord upp – Vem hjälper hjälparen? – I större delen av mitt liv har jag hjälpt andra. Jag har delat med mig av min ekonomi när någon bett om hjälp. Jag har bjudit in vänner som inte haft någonstans att bo. Jag har gjort arbetsuppgifter som inte var mina för att mina medarbetare inte hunnit. Jag har gett bort välgörande behandlingar utan att bett om en symbolisk summa.

För mig är det en självklarhet att hjälpa andra när andra behöver hjälp. Det ger mig också mycket energi av att hjälpa, och jag ser inget konstigt med det. Jag är övertygad om att kärlek föder kärlek och vi behöver all kärlek vi kan få i livet! Sprida ut kärleksfulla handlingar och ord som små maskrosfrön som kan slå rot på de mest kargaste energifattigaste platserna. Så plocka upp din inre maskrosblomma och sprid ut dina medmänskliga kärleksfrön!

## Men för att orka ge måste man även få

Efter mitt utmattningssyndrom, när jag föll energilös ner och tog mig inte ens upp ur sängen. Då tårarna inte gick att få stopp på, då jag började tvivla på mig själv och på livet. Då började min medvetna resa av att ta reda på vem den där hjälparen är. Hon som nu ligger i sängen med värk i kroppen och med oändligt många tårar och känner sig bortglömd och ensam. Hon som hjälper andra men inte får så mycket tillbaka. För det var så jag kände. Det blev ett uppvaknande som egentligen handlar om sunt förnuft - *För att orka ge energi och kärlek måste man även få tillbaka energi och kärlek.*

Men det var inte förrän då när jag låg där i min mjuka, varma trygga säng som jag blev *medveten* om att mycket av mitt givande, min hjälpsamhet i grund och botten handlat om min dåliga självkänsla som funnits med som liten flicka. Rädslan över att inte få vara med. Att inte bli omtyckt. Utanförskap. Jag har gått runt och varit en ja-sägare under större delen av livet. Gått runt och hjälpt andra till ett hållbart liv men struntat fullständigt i mitt eget. Tills den dagen när jag förstod, när jag äntligen blev medveten om varför jag blivit utbränd. Hjälparen måste hjälpa sig själv! Säg mer ja till sig själv och mer nej till andra.

Jag behövde bryta mina beteendemönster och tankemönster. Jag behöver inte vara alla andra till lags. Jag behöver inte vara omtyckt av alla. Jag måste börja göra saker som ger mig glädje och energi, för min egen skull.

Jag lägger ingen skuld på de som tagit för sig av min hjälpsamhet. Dörren till min hjälpsamhet och energidepå har ju stått vidöppen! Jag har tillåtit dem alla att komma in och tanka på av den energi de behövde för att själva orka med sina krav och måsten i livet. Jag behövde bli utbränd för att förstå att jag måste stänga min inre energidörr då och då, och umgås med människor som ger något tillbaka.



---

*Det är viktigt att lyssna på kroppens signaler. Ladda dina inre batterier innan du blir utbränd.*

---

## Självreflektion

Känner du dig tömt på energi, ingen lust eller ork? Vad är det du kan släppa just nu? Vad kan du göra för att få in mer energi i ditt liv? Kan du säga nej till andra och mer ja till dig själv? Kan du ge mer tid och energi till det du älskar att göra?



*Använd dina sinnen. Ät en frukt, drick en kopp kaffe eller en kopp te och använd alla dina sinnen.  
Hur smakar det? Hur luktar det? Hur ser det ut det som du håller i din hand just nu? Hur känns det?  
Är det varm eller kallt. Använd alla dina sinnen.*

# Ge dig själv trettio sekunder och en kram

*Självkärlek helar alla problem*

”Jag älskar mig” ... ta en kort minut, en kort reflektion och fundera på hur många gånger du säger orden till dig själv? Fundera sen vidare på hur många gånger du säger det till någon annan? Jag skulle våga gissa på att du säger orden ett flertal gånger till någon annan, än vad du säger dem till dig själv? Har jag rätt?

Det är lättare att pusha andra framåt i livet, men är det inte dags att börja pusha dig själv nu? Våga ta plats och älska dig själv. Att säga - Jag älskar mig - handlar om självkärlek, en hållbar och sund relation till dig själv.

*Kärlek är en fantastisk mirakelmedicin. Att älska oss själva kan göra under för våra liv. Du mår bättre. Relationerna blir bättre, eller så lämnar man gamla bakom sig och hittar nya. - Louise L. Hay*

## Övning

Här kommer en kort övning i att träna upp din självkärlek. Prova, den tar inte alls lång tid att göra men kan ge fantastiska resultat efteråt. Ge dig själv en kram och mena orden som du samtidigt säger till dig själv.

1. Blunda och ta några djupa andetag en stund. Känn hur du landar i kroppen, andetag efter andetag.
2. Tänk på tre saker som du tycker om hos dig själv.
3. Samtidigt som du tänker på de tre sakerna, lägger du armarna om din vackra kropp och ger dig själv en stor kram.
4. Säg högt eller tyst för dig själv: ”Kära jag, jag önskar mig själv glädje. Jag önskar mig själv trygghet. Jag önskar mig själv min egen kärlek.”

---

*Att öva upp sin självkärlek är precis som att lära sig att cykla. Ju mer du övar desto bättre blir du.*

---

## Självreflektion

Hur kändes det när du gav dig själv en stor kram och samtidigt tänker positivt om dig själv? Händer något i kroppen? I andningen? I humöret?



*Sätt dig ner och tänk efter, vad är det som ger mig energi. Vad är det som ger mig hopp, lust och glädje? Vad är jag tacksam för? Självklart finns det dagar då livet känns oändligt grå och trist, men det är då din reflektionsbok över din tacksamhet behövs som allra mest. Sitt ner och hitta gnistan inom dig!*

# Lista din tacksamhet

*Be generous with gratitude, for it is contagious*

Tänk om vi alla skulle ägna minst lika mycket tid på att prata om vad vi faktiskt är bra på, istället för att fokusera på vad man själv anser att man är dålig på. Tänk så enormt mycket onödig tid och energi som oftast läggs på sina svagheter istället för sina styrkor. Dessutom till absolut ingen som helst nytta. Det är svårt att få in tacksamhet i livet med alla de krav vi har på oss i dag, det är därför också en nödvändighet att ta sig tid till att sätta sig ner en stund. Påminna sig själv om allt man har uppnått i livet.

Tack och lov går det att öva upp sina styrkor och kvalitéer och det behöver inte kosta så mycket heller. Det du behöver är:

- Ett kollegieblock
- En penna
- Ditt genuina fokus och din starka vilja att våga förändra. Våga erkänna och se allt det som du faktiskt redan har klarat av i livet. Allt du är bra på.

Att lista upp allt som du har åstadkommit i livet, allt du faktiskt är bra på, gör att du lägger ditt fokus på dina kvalitéer istället för åltande om negativa ting. Att skriva en tacksamhetslista/kvalitetslista gör att du tränar ditt fokus på att se allt det som faktiskt fungerar i ditt liv. Du väcker *happy memories* som ligger och slumrar inom dig. Du ler, du expanderar från insidan och ut.

*Jag tror på attraktionslagen och att lista din tacksamhet är ett bra steg till att attrahera det du faktiskt vill ha in mer av i ditt liv.*

Sätt igång och skriv från hjärtat! Har du tagit körkort? Skriv upp det. Har du barn? Skriv upp det. Kan du gå? Skriv upp det. Har du kommit över en sorg? Skriv upp det. Kan du skratta? Skriv upp det. Kan du gråta? Skriv upp det. Lyssnar du på dig själv och din magkänsla? Skriv upp det. Kan du säga förlåt? Skriv upp det. Kan du förlåta? Skriv upp det.

Har du svårt att komma på vad du ska skriva, fråga dina vänner. (Också en kvalité som du kan skriva upp, att be om hjälp.) Du kan få fantastiska svar som du inte tänkt på!

---

*Tacksamhet och uppskattning fungerar som en magnet – Du drar till dig mer av det som gör dig lycklig och det som ger dig ett inre välbefinnande i livet. Känn tacksamhet och uppskattning varje dag!*

---

## Självreflektion

Hitta en plats där du vet att du får vara ifred och sätt igång och skriv sida upp och sida ner. Lista allt som du faktiskt åstadkommit i ditt liv. Titta sedan med jämna mellanrum i ditt

reflektionsblock, gärna flera gånger varje dag. Titta på orden, titta på meningarna och känn känslan av tacksamhet över av vad mycket du har uppnått och skapat fram i ditt liv.



*Blunda och känn efter hur du sitter, ligger eller står. Känn fötternas kontakt med underlaget. Undersidan av din kropp om du ligger ner, från hälarna upp till baksidan av ditt huvud. Sätets kontakt mot stolen om du sitter ner. Hur känns dina händer? Dina fötter? Hur känns det i hela din kropp, just här just nu.*

# Släpp känslorna fri!

*When you let go, you create space for better things to enter your life*

Alla går vi runt och bär på en massa känslor. Varje dag kan det bubbla inom oss av ilska, irritation, sorg, skam, saknad, glädje, kärlek eller passion.

Ibland delar vi med oss av dessa känslor men lika ofta, om inte mer, kan vi hålla dem inom oss. Jag har skrivit många gånger i bloggen att känslor måste få komma ut och inte stanna kvar. Håll dem inte instängda i din fysiska kropp då instängda känslor kan leda till fysiska besvär.

## Känn in ditt hjärta

Jag mediterar dagligen. Meditationen hjälper mig att slappna av, att få kontroll över mina känslor, att bli mer närvarande i mig själv. För när du mediterar, läker du från insidan och ut. Då du sitter i tystnad, i stillhet och lyssnar på vad din kropp säger, då förmedlar kroppen dina känslor och tankar under ett kontrollerat sammanhang. Det som kan hända är att undanträngda känslor ofta kommer upp under en meditation. Ibland kommer skratt, ibland kommer tårar, ibland läkande stillhet och tystnad. Lugn.

---

*Släpp rädslor och sorg, och öppna upp för kärlek!*

*Kärlek till dig själv och till allt levande på jorden!*

---

## Hjärtmeditation

1. Sätt dig ner. Blunda och landa en stund.
2. Fokusera på din in och utandning men forcera inte andetag, utan låt dem komma precis som de vill.
3. Fokusera nu på området kring ditt hjärta. Andas lätt och rytmiskt in och ut genom ditt hjärta. När du andas in, *känn* att du då andas in genom hjärtat. När du andas ut, *känn* att du då andas ut genom hjärtat.
4. Vad förnimmer du runt bröstkorgen? Känner du ditt hjärtas slag? Känns det lätt? Känns det tungt? Vad kommer för tankar då du fokuserar på ditt hjärta? Om jobbiga tankar och känslor dyker upp, ta då ett större och djupare andetag in och ut genom ditt hjärta. Andas in och ut genom hjärtat. Känn hur tankar och känslor följer med ut genom ditt hjärta och brinner upp när de lämnar din kropp. Som små eldgnistor som förintas ut i tomma intet när de passerar din hud. Sitt och andas så länge du behöver.
5. Tänk nu på något som gör dig glad, lycklig, tacksam. Som fyller hela dig med glädje. Glid in i känslan av uppskattning och kärlek. För varje in och utandning som du gör genom



ditt hjärta känner du alla positiva känslor passera där igenom. Ditt hjärta känns ljusare, lättare och fylld av kärlek.

## Självreflektion

Hur kändes det att lägga fokus på ditt hjärta? Var det lätt eller svårt? Kom det känslor? Kan du hitta orsaken till dessa känslor i så fall? Om du inte kände någonting just i dag, är det helt okej. Allt är som det ska. Tanken med denna övning är inte att tvinga fram känslor, skratt eller tårar. Utan bara lyssna på din kropp och på ditt hjärta. Att ta en stund i stillhet och tystnad och lyssna inåt.



*Gör något extra långsamt i dag. När du äter din frukt, smaka långsamt tugga för tugga. När du går, sakta ner dina steg. Plocka upp en sten och känn hur den känns mellan dina fingrar. Känn in stenen grundligt, varje minsta lilla detalj och gör det långsamt.*

# När perfekt inte duger, vad gör jag då?

*Mitt liv kantas av möten och lärdomar. Jag väljer att ta till mig allt jag kan lära*

Varje kväll sätter jag mig ner en stund och reflekterar över dagen som har gått. Ett skönt sätt att landa i det som har varit. En kväll, efter en mycket stressad dag där i stort sett allting tog så mycket längre tid än jag trodde att det skulle ta, för inget blev precis som jag ville, skrev jag ner orden – När perfekt inte duger, vad gör jag då? –

Det som jag då syftade till ordet – perfekt – var ett silversmycke som jag putsat och filat på, men jag blev aldrig nöjd med slutresultatet oavsett hur länge jag satt där med min smärgelpinne och putsduk. Den var inte tillräckligt mjuk och välputsat. Den kändes kantig och ofärdig. Smycket blev inte som min inre bild ville att den skulle se ut eller kännas. Då jag visade smycket för min sambo blev han ärligt lite irriterad på mig och påpekade min inre perfektionist. ”Anki, nu får du ge dig. Den är ju helt perfekt.”

Hans ord och själva händelsen fick mig att fundera på vilka krav jag egentligen sätter på mig själv. Jag vet att jag är en högpresterande människa och vill göra bra ifrån mig, men hur ska jag göra så att prestationsskålen mäter lika mycket och inte tippar över så att det blir till en utmaning? Ett tråkigt krav på mig själv som i sin tur leder till en dålig självkänsla?

Jag kom fram till under min kvällsreflektion, jag hade under dagen glömt bort att pausa! Jag som trodde att jag blivit superbä på det! Det var en stressig dag med en fullbokad kalender. Att ta den nödvändiga återhämtningen hade jag ”helt enkelt” inte hunnit med. Jag hade glömt att ta en promenad, glömt att följa mina andetag och stilla mina tankar.

---

*Jag tillåter mig att ta en paus. Att följa mina andetag och hitta tillbaka till min inre närvaro*

---

## Självreflektion

Hur är man när man är perfekt? Hur långt kan man gå för att känna att man är nöjd med resultatet och nöjd över sin prestation? När perfekt inte duger? Vad gör jag då?



*Ställ timern i din mobil på tre minuter. Ta fem medvetna andetag. Inkännande, medvetet. Låt sedan andetagen komma av sig själv, forcera dem inte. Din kropp känner när du behöver ta ett nytt andetag. Det enda du behöver göra är att vara och låt tankarna komma och gå, allt är bra, just här just nu. Kommer ord eller tankar som du mår bra utav, ta en stund och lista ner dem.*

# Återhämtning

*Du behöver vila, även när du har roligt*

Stress är inte bara negativt utan vi behöver stress i våra liv, det är den som skyddar oss mot faror och hot, fight or flight reflexen. Det har fungerat i över 25 000 år, skillnaden dock är att då hade vi inte lika många stressfaktorer runtomkring oss som vi har i dag. Då aktiverades reflexen om det dök upp ett lejon eller en rivaliserande stam ute på stäppen. I dag pockar livet på med gränslösa arbeten, ständig närvaro med mobilen och sociala medier, livspussel, konflikter på jobbet etc. Vi lever i dag i ett försök till att hinna med allt som livet erbjuder och glömmer bort den livsviktiga återhämtningen. Utan återhämtning påverkas kroppen och hjärnan negativt. Och för att få ett hållbart liv behöver vi vara mer närvarande i kroppen och lära oss tolka kroppens signaler, ge oss själva den så viktiga återhämtningen.

Det handlar om att fylla på med energi, göra saker som du tycker är roligt som får dig att må bra. Vi är alla unika varelser med olika kategorier av energidepåer, så vad det är som fyller på dig med energi, skiljer sig därför mellan olika personer.

Mina depåer är meditation, att medvetet följa mina andetag får mig att slappna av. Att vara kreativ i både ord och formandet av smycken samt även att röra på mig. Rörelse främjar att hjärnan mår bättre. Flera olika forskningsstudier har visat att om du motionerar regelbundet ökar du ditt minne, din koncentration, stresstålighet och din kreativitet. Så om inte hjärnan vill hänga med, ta en promenad så brukar oftast tankeblockeringen släppa på en gång.

---

*Återhämtning ger dig styrka*

*Styrka ger dig möjligheter*

---

## Självreflektion

Återhämtning är viktigt för att reparera kroppen, ladda upp batterierna igen. Hur gör du när du behöver landa i tankar och ladda dina inre batterier? När och hur återhämtar du dig bäst? Ta fram papper och penna och skriv ner svaren som du får på frågorna nedan:

- När återhämtar jag mig?
- Hur återhämtar jag mig?
- Vilken tid på dygnet är det lättast att återhämta mig?
- Vad gör jag?
- Hur återhämtar jag mig på jobbet?



*Ändra ditt fokus genom att titta ut genom fönstret en liten stund. Låt hjärnan få vila från arbetet en stund och titta nyfiket och fördjupat in i detaljer på allt du ser utanför fönstret.*

# Konsten att slappna av

*The time for relax is when you don't have time for it*

Om jag fått en krona för varje gång jag sagt "jag ska bara gå och vila lite", och sen lagt mig med näsan i mobilen och kollat runt på Facebook och Instagram. Eller bäddat ner mig skönt i soffan och surfat runt mellan olika Tv-kanaler, då skulle jag nog varit miljonär i dag. Dock en stressad icke närvarande miljonär med en hjärna som gasar på för fullt.

I dag vet vi att det är inget bra sätt att slappna av på. Uppkopplad med massa olika synintryck som din hjärna i sin tur får fullt upp med att bearbeta. Aktiviteter som flimrande sociala medier får inte din hjärna att slappna av. Du får inte den vilan du behöver.

Nästa gång du säger till dig själv att du ska gå och vila en stund. Låt dina ögon då också få vila. Blunda några minuter och tänk – slappna av.

## Övning

Ta hjälp av dina tankar till att slappna av. En enkel andningsövning som aktiverar återhämtningssystemet. Denna övning passar att göra vart du än är. På bussen, i ICA-kön, framför din dator om du jobbar på kontor, lutandes mot ett träd i din trädgård. Tänk slappna av...

- Blunda och ta ett djupt andetag. Slappna av i axlarna och i käken. Andas in, andas ut.
- Andas in och tänk ett
- Andas ut och tänk "slappna av"
- Andas in och tänk två
- Andas ut och tänk "slappna av"
- Andas in och tänk tre
- Andas ut och tänk "slappna av"
- Andas in och tänk fyra
- Andas ut och tänk "slappna av"
- Andas in och tänk fem
- Andas ut och tänk "slappna av" och vänd nu samtidigt i din räkning...
- Andas in och tänk fyra
- Andas ut och tänk "slappna av" ...fortsätt tillbaka till ett igen
- Ta ett djupt andetag och öppna dina ögon när du känner dig redo

## Självreflektion

Vad hände i din kropp, i ditt sinne efter denna andningsövning? Känner du någon skillnad på före och efter du gjorde övningen? Hur är andningen? Hur känns tankarna? Hur går tankarna?

# Slutord

Nu har jag gett dig några enkla tips som har hjälpt mig genom mitt utmattningssyndrom. I dag har jag tack vare mina pauser och återhämtningar hittat en mer närvarande balans i kroppen. Jag har restaurerat och putsat upp min inre kompass, som i dag tydligt visar vad som är rätt eller fel väg för mig att gå. Den duktiga flickan som tog hand om andra hon finns kvar, men flickan som vågar säga nej, hon har tagit större plats i livet. Jag lyssnar på kroppens signaler på ett helt annat sätt nu än innan stormen av utmattningen drog in.

Min förhoppning genom att publicera denna e-bok helt gratis, är att kunna sprida inspirerande tankar och reflektioner till så många som möjligt. Att vi på något sätt gemensamt reflekterar över hur vi kan må bättre, ta mer plats i livet fast på ett ödmjukt sätt. Inte trampa någon annan på tårna för att kunna växa.

Dela gärna e-boken *Livet – Här och Närvaro* med dina vänner. Blogga om den eller berätta om att den finns på sociala medier. *Sharing is caring*. Men ändra inget i texten är du snäll.

Följ mig gärna i min blogg [PearlNHarmony.se](https://pearlharmony.se) och på mitt Instagram [@ankiljungmark](https://www.instagram.com/ankiljungmark) för mer tips och inspiration. Har du frågor eller funderingar, mejla mig gärna.

Tack för att jag fick dela mina ord och tankar med dig. Var rädd om dig och varandra.

Kram Anki