

KAAMOS

Reflektionsbok



ninas yogiska

KAAMOS

reflektera

KAAMOS är en tid för reflektion. Vi låter vinterns rytm bjuda in det receptiva och intuitiva. Precis som naturen går i dvala får också vi sakta ner, lyssna inåt och låta lugnet bli vår kompass – inte pressa fram energi vi inte har.

Att skriva intuitivt är ett sätt att skapa denna inåtgående rörelse. En stund där pennan får möta pappret utan krav och prestation. Undvik gärna tangentbordet; handen, pennan, pappret bjuder ofta in något djupare.

Skapa gärna en liten ritual: ge dig tid, gör platsen och stunden stillsam, tänd ljus. Kanske landa först i en meditation, som SINNESRO från november, för att mjukna i kropp och sinne innan du börjar.

Läs gärna bara en fråga i taget. Låt den sjunka in och skriv sedan det som kommer. Ibland mycket, ibland ett enda ord – allt räcker. Det viktiga är att dörren inåt öppnas; resten följer i sin egen takt.

Reflektionsboken leder dig genom året som varit och vidare in i det som väntar. Frågorna hjälper dig att se det som varit betydelsefullt, det som vill släppa taget, och det som vill bli din riktning framåt.

De avslutande skrivprompterna guidar dig till din affirmation – ditt Sankalpa, din innersta intention. Den kan du sedan ta med dig in i Yoga Nidran för december, där intentionen får rota sig djupare.

Du gör processen på det sätt som passar dig: allt på en gång eller utspritt över flera dagar.

Vill du skapa en helhet kan du börja med året som gått, fortsätta med det nya året och sist formulera din affirmation. Låt den sedan bli ditt Sankalpa – fröet du tar med dig in i Yoga Nidran.

På så vis får skrivandet och vilan bära varandra: ett inre arbete i två delar.

Ha tålamod. Ha tillit. Och framför allt: välkomna Dina ord!

Året som gått

en mjuk Tillbakablick

Det är lätt att fastna i allt vi gjort eller inte gjort när vi blickar bakåt. Prova i stället att landa i känslan: hur du bar året, vad som rörde sig i dig och vad som påverkade din riktning.

Där du befann dig när året började

1.

Vad gick du in i det här året med?

2.

Hade du någon intention när året började?

3.

Fanns det en särskild känsla du tog emot året med?

Hur året bar dig

1.

Har intentionen eller känslan följt med dig genom året?

2.

Om ja: på vilket sätt?

3.

**Om nej: när ändrades tonen/intentionen,
och varför tror du att den gjorde det?**

Intentionens kraft

**När du ser tillbaka – kan du ana hur mycket en intention
faktiskt påverkar ditt välmående,
ditt fokus och din inre kompass?**

Årets viktiga händelser

1.

Har något särskilt hänt som satt extra prägel på året?

2.

Om det varit något *positivt*:
hur känns det i dig när du tänker på det nu?

3.

Om det varit något *svårt*:
hur förhåller du dig till det i detta nu?

Ditt inre ledarskap

1.

Har du känt dig som chauffören i ditt liv det här året – eller
mer som en passagerare som åkt med?

2.

Vad ser du att du behöver (stort eller smått) för att känna dig
ännu mer säker och tydlig bakom ratten?

Tacksamhet och essens

1.

Skriv fem saker du är tacksam över längs med året.

2.

Om du kokar ner hela året till ett ord – vilket ord blir det?

Året som kommer att börja ana riktningen

Nu, när du mött året som varit, låt dig mjukt öppna upp för det som vill växa framåt.

Känslan du vill gå in med

Vilken känsla vill du kliva in i det nya året med?

Låt hjärtat svara utan att censurera eller värdera.

Drömmar, önskningar och riktning

1.

**Vad önskar du, drömmer om eller längtar efter
– något du aktivt vill börja röra dig mot nu?**

2.

**Var det svårt att formulera detta?
Om *nej*: njut av klarheten.**

3.

**Om *ja*: skriv varför du tror att det är svårt att sätta ord
på det du innerst inne längtar efter.**

Handlingskraft

**Vad är en liten, görbar sak du kan göra *idag* för att ta ett
första steg i riktning mot det du just beskrivit?**

Det kan vara hur litet som helst – ett mejl, ett utkast,
ett beslut, en to do-lista...

Din intention

ditt Sankalpa-frö

Det du nu har arbetat fram under *Drömmar, önskningar och riktning* utgör grunden för din intention, eller affirmation – kärnan som visar vad du innerst inne längtar efter att leva mer av.

En affirmation är en kort, tydlig mening formulerad i presens. Den uttrycker inte något du hoppas på, utan något som redan är sant i dig, i din riktning, i din essens. På så sätt skapar den en mjuk men stadig förskjutning i ditt inre landskap.

Affirmationen fungerar som ett frö: knappt synligt, men med potential att växa när du ger det närvaro och uppmärksamhet. I Yoga Nidra blir detta frö ditt Sankalpa – den intention som får sjunka in i den mest mottagliga delen av dig.

Håll formuleringen enkel. Undvik ord som ska, kanske, borde, kommer att. Använd istället: du är, du har, du gör. Du lever det redan – i fröform. Exempel: *Jag skriver min bok. Jag arbetar som xxx. Jag sjunger solo. Jag dansar. Jag är hemma i min kropp. Jag är frisk. Jag lever kreativt. Jag vågar ta plats.*

Ditt Sankalpa

Låt orden kännas sanna i kroppen. Du behöver inte veta hur det ska hända – bara att det får leva i dig.

Slutligen...

Tacksamhet framåt

Skriv fem saker du vill vara tacksam över när nästa år går mot sitt slut.

Låt det komma från hjärtat – inga krav, bara riktning.

Årets essens

Om du kokar ner det nya året till ett enda ord – vilket ord vill du bära med dig?



TACKA
dig själv!



ninas yogiska

© Nina Åbrandt