

4 vägar hem



Breathwalk

Breathwalk är en lugn, meditativ promenad där du låter andetaget och stegen följa varandra. Övningen hjälper dig att komma ner i kroppen, skapa närvaro och känna dig mer grundad.

(Du hittar en inspelning med mer information och vägledning i materialet.)

4 vägar hem



VATTENRITUALEN

Håll en skål med vatten mellan händerna.

Viska din djupaste önskan, längtan, dröm eller bön ner i vattnet.

Gå sedan ut i naturen

(kanske till ett träd eller ett vattendrag)

Var helt närvarande i din önskan och säg:

Jag låter vattnet bära min önskan.

Häll sedan ut vattnet och låt det återförenas med naturen.

Du kan upprepa ritualen så många gånger du vill.

Använd endera ett nytt vatten för varje önskan/dröm/längtan/bön eller ladda samma vatten med flera på en gång.

4 vägar hem

ELDRITUALEN



Ritualen kan användas för att arbeta med relationer och händelser.

En relation eller händelse som inträffat nyligen eller långt tillbaka i tiden – ett avslut, en förändring, ett trauma, ett beslut, en period i livet eller något som fortfarande påverkar dig energetiskt. Något du är redo att släppa taget om!

Håll bandet mellan händerna

“Ladda” det med det du vill släppa taget om. Återupplev situationen, se personen framför dig, gå in i känslan du är färdig med...

Viska sedan, eller säg tyst på insidan:

Jag är redo att släppa taget om det som inte längre är mitt att bära!

Håll bandet mot lågan och låt det brista.

(Ha en vattenskål som du sedan släpper ner bandet i)

Du kan upprepa ritualen så många gånger du vill och behöver.

Ta bara ett nytt band för varje sak du vill släppa taget om.

4 vägar hem



LUFTRITUALEN

Skriv ner det du vill bjuda in mer av i ditt liv på små lappar.

Censurera dig inte. Tänk att du ger luft under vingarna åt dina ord.

Lägg lapparna i en burk och återvänd till dem regelbundet.

Läs en lapp då och då som en påminnelse och pepp.

När något på en lapp har förverkligats, stanna upp och tacka för det.

Känn glädjen och tacksamheten.

Bränn sedan upp lappen eller riv sönder den – den har gjort sitt.

**Fortsätt fylla på burken och låt den bli en levande påminnelse
om allt du vill bjuda in i ditt liv.**