

Levd *2018*

Mitt bästa år med mindfulness

Teman 2018

Tacksamhet, Min bästa potential . . .	Januari	10-21
Tillit	Februari	22-33
Intuition	Mars	34-45
Acceptans	April	46-55
Ikke strävan, Magiska ögonblick . . .	Maj	56-69
Generositet, Fira livet	Juni	70-79
Harmoni & Balans	Juli	80-89
Nyfikenhet	Augusti	90-101
Ikke dömande, Självkärlek	September	102-111
Släppa taget, Ett val	Oktober	112-121
Tålmod, Nya möjligheter	November	122-133
Välstånd & Överflöd	December	134-147



Övningar

Bli starkast i världen – Öva tacksamhetsmuskeln	13
Övningar som ökar tilliten mer än 100% – Nr 1, 2 och 3	22-24
Andas rätt – Förebygg oro!	24
Skriv ett brev	25
På upptäcktsfärd med din kompass	34
Nöjd med att livet känns trist	46
Tänk om 360 grader	46
Bästis med kroppen	47
Gör en inspirerande Att-vara-lista	57
Fem renande minuter	58
Fira dig! Du är guld värd!	71
Check på Livshjulet	80
Balans för kropp & sinne	81
Prova nytt	90
Gör det till första gången	90
Ställ nyfikna frågor	91
Nollställ dig med mikropaus	102
Puss på dig	103
Plus på självkärleken	103
Yes, jag väljer!	112
Släpp taget & vila i vatten	113
Värdefull väntan	123
Gör din egna nobla fest	134
Ge en positiv pillerburk	136

Ditt bästa år i glädje och mindfulness startar nu!

Visst är det en alldeles speciell känsla att ha ett oändligt år med en ny tom kalender framför sig! Kanske vill du ta fram en särskild penna och börja med att skriva in nära och käras födelsedagar, planerade aktiviteter m m? Var finns det plats för roliga resor och äventyr?

Ett tips för att nå balans i tillvaron är att redan nu boka in tid för reflektion, egen tid för återhämtning vissa dagar och låta de vara din mellanrumstid.

Du är nu vid starten av ditt bästa år 2018! En härlig möjlighet att manifestera och göra det du inte hann förra året!

Det vi tänker, det skapar vi

◆ Vad vill du skapa?

Det vi känner, det attraherar vi

◆ Vad vill du attrahera?

Det vi föreställer oss, det blir vi

◆ Vad vill du göra och bli?

Värdefulla LEVA-veckor att skriva in i din kalender

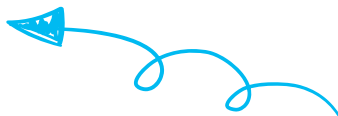
Våra tema-resor

- **Vecka 26 SOULWALK:**

Åker vi till Spanien och vandrar
längs El Camino.

- **Vecka 35 SOULTIME:**

Bär det iväg till Azorerna där vi badar,
vandrar och simmar med delfinerna.



Vill du följa med på våra utvecklande temaresor?

Du hittar den senaste informationen på inspiredlife.se/kursresor
(se även sista sidan i denna kalender).



Vi älskar att höra från
dig, hur ditt år är och
hur det går med dina
drömmar. Vi önskar dig
ett magiskt 2018!

*Mia de Neergaard
Eva Danneker*

Nyfikenhet

Nyfikna människor är lyckligare och lever längre, säger experter. Ändå blir de flesta av oss mindre nyfikna med åren. Är det så för dig med? Ingen fara, på några ögonblick kan du få tillbaka din upptäckarglädje och lust igen. Livet blir dessutom roligare när vi är nyfikna.

När nyfikenheten är som bäst har den något lekfullt över sig och den har visat sig vara en positiv ingrediens i relationer. Den gör nämligen att relationer klarar påfrestningar bättre.

Att vara barnsligt nyfiken är när du gör något bara för att det är kul utan målsättning att det skall leda till något. Det är som att ge sig ut på en upptäcktsfärd och inte veta vad som ska hända i nästa steg. Något så enkelt som att hämta posten i brevlådan kan aktivera upptäckarglädjen på nytt eftersom du ju omöjligt kan veta exakt vad som kommer med posten just idag. Det kan vara ett brev från Amerika, en lottovinst eller några rader från en hemlig beundrare, ja vem vet ... Vad kan väcka din nyfikenhet?

ÖVNING

PROVA NYTT

Kliv ur komfortzonen. Utforska, ge dig ut med experimentlusta, utforska andra än dina vanliga områden och prova nya saker. Det kan vara att lära dig att meditera, prova på en ny hobby som att gå på styltor eller anmäla dig till en oväntad kurs i antikens Grekland. Våga testa nya saker – de kan ge dig spännande insikter och du kanske upptäcker passioner du inte ens visste att du hade.

Har du till exempel smakat citronsaft pressad över en kall bit vattenmelon? Det är ljuvligt och kan lätt bli en nyvunnen favorit.

ÖVNING

GÖR DET TILL FÖRSTA GÅNGEN

Att nyfiket betrakta något som om du såg det för första gången. Du har inga referensramar, vet inte vad det är, vad det heter eller om det har någon specifik funktion. Du kan välja något från naturen ett blad, en sten, en myra eller fågel och sedan ägna några minuter åt att betrakta det du valt med förundran.



STÄLL NYFIKNA FRÅGOR

Leonardo Da Vinci, en mångfacetterad mästare som bland annat tack vare sin okuvliga nyfikenhet gjorde fantastiska mästerverk och uppfinningar. I hans anteckningsböcker fanns frågor han ville ställa till andra mästare till exempel: hur mäter man solen, hur färdas man över isen i Flandern och så vidare. Tänk om du skulle göra detsamma!

Börja ställa nyfikna frågor till andra, vad de tycker och tänker och gör detsamma till dig själv. Ge din autopilot välbehövlig ledighet under tiden som du känner efter och får en möjlighet att medvetet välja och kanske göra någonting annorlunda om du vill det.

Hur nyfiken är du på dig själv och ditt liv? Fundera på vilka frågor du har slutat ställa till dig själv eller dina nära för att du tror du redan vet svaren?

Tänk om du nyfiket skulle fråga kroppen vad den vill äta? Vill den ha mackor till frukost varje morgon eller är det bara gammal vana? Fråga kroppen, vill du ha något annat idag, kanske en grön smoothie, pannkakor eller köttbullar?

Visste du att nyfikenhet är lika viktig för hjärnan som fysisk träning är för kroppen. Så länge du fortsätter att vara nyfiken och lär dig nya saker håller sig hjärnan stark och aktiv på samma sätt som muskler blir starka när de tränas regelbundet. Så tillåt dig att vara "Nyfiken i en strut".



Jag prioriterar:



*Allt som sker
har en högre mening.*

.....

.....

.....

.....

Skriv ett kärleksbrev till
dig själv och posta!

Veckans reflektion:

12

Måndag

Evelina, Evy

13

Tisdag

FETTISDAGEN

Agne, Ove

14

Onsdag



ALLA HJÄRTANS DAG

Valentin

15

Torsdag

Sigfrid

16

Fredag

Julia, Julius

17

Lördag

Alexandra, Sandra

18

Söndag

Frida, Fritiof

Leva 2018

*Ett år med glädje
& mindfulness*

Leva 2018-kalendern – Inspirerar och hjälper dig till ett härligare liv och balans i vardagen. Med fokus på glädje och de nio mindfulness-attityderna får du stöd i att leva medvetet, i samklang med dig själv och livet.

Du får tips att vara närvarande i nuet, övningar som skänker eftertanke och förändringar och råd som gör vardagen lite lättare. En positivt upplyftande och coachande kalender för dig som vill få massor av inspiration till ett mer välmående och glädjefyllt liv.

Leva 2018 har årsöversikt, veckokalender med din egen prioriteringslista, vackra bilder, självstärkande affirmationer varvat med tankeväckande frågor. Du har plats för anteckningar, mål, aktiviteter och drömmar. Månaderna inleds med inspirerande och tankeväckande text som följer månadens fokus.

Månadernas tema är: Tacksamhet, Tillit, Intuition, Acceptans, Icke-Strävan, Generositet, Harmoni & Balans, Nyfikenhet, Icke dömande, Självkärlek, Släppa taget, Tålmod och avslutas i december med Väststånd & Överflöd.

Förra årets kalender blev en succé!

"Tack för Leva kalendern – efter tre månader var alla mina mål för året infriade, vilken kraft i övningarna!"

"Varje gång jag öppnar kalendern blir jag glad, har den med mig överallt!"

Författare & livscoach: Mia de Neergaard • Medförfattare & inspiratör: Eva Danneker

*Leva 2018 ger dig inspiration och glädje
årets alla 365 dagar!*

Inspired Life
by VATTUMANNEN

978-91-87512-51-3

