SOLROSE

Det hele, raske menneske – udnyt anatomi og fysiologi

Modul 11

Stop dramaet og få mere overskud

Stop dramaet og få mere overskud (balancer dine følelser med lethed)

Din lunger styrer i den kinesiske medicin følelser som sorg og depression. Tit er det smerte forbundet med disse typer af følelser vores tendens til at skabe drama dækker over. Det kan fx også være manglende selvværd eller ensomhed.

Hvad er drama for dig?

Skaber du drama i dit liv?

Hvorfor gør du det?

Dækker det over noget andet?

Ønsker du at holde op?

Hvordan vil du holde op?

Hvad vil der ske, hvis du ikke holder op?

Hvordan reagerer du hvis du bliver vred eller aggressiv?

Sladrer du om andre?

Er du i det hele taget optaget af hvad der sker med andre frem for med dig selv? I hvilken forstand og hvorfor?

Kig på dine foretrukne stimulanser. Hvornår bruger du dem og til hvad?

Dæmper du ensomhed, kærlighed, vrede, sorg eller nogle andre følelser?

Hjælpemidler til nærvær og kontakt til dig selv:

Vejrtrækning og vejrtrækningsøvelser er det allervigtigste. Se videoen til denne lektion

Aromatiske urter – fx lavendel, mynte, citronmelisse, lind m.fl. hjælper dig med at være tilstede i nuet. Brug urterne som the eller om sommeren kan du bruge dem som smagsgivere i maden. Æteriske olier kan også fungere, bare husk på at de er super koncentrerede og derfor hurtigt kan overbelaste systemet hvis du anvender dem for meget eller for ofte.

Gå en tur i skoven – træerne hjælper dig med at holde jordforbindelse.

Visualisering:

Sæt dig med ryggen op af et stort træ der føles rigtigt. Luk øjnene og tag nogle dybe vejrtrækninger til du er til stede i dig selv. Lav nu en visualisering af hvordan du selv skyder rødder ned i jorden. Fra fødderne og benene og ballerne – alle steder hvor du rører ved jorden. Du kan skyde røde eller sorte rødder – hvad der end føles rigtigt for dig og du kan spinde dem ind i træet du sidder opads rødder hvis du vil det. Når dine rødder er dybt begravet i skovens muld, så gentag dine vejrtrækning mens du sidder et øjeblik og mærker forbindelsen til jorden og hvordan jorden nærer dig med både vand og næringsstoffer og giver dig et fast ståsted. Vend tilbage til din egen krop når du er klar.