

KVÄLLSRITUAL



Med en kvällsritual kan det vara enklare att komma till ro inför nattens sömn, det är också ett sätt att visa tacksamhet för dig själv och din kropp.

Hälsöfördelar: Kan skapa avslappning, återhämtning och välbefinnande.

Plats: I hemmet eller på ett semesterboende, hotell, B&B etc.

Tid: 1 timme.

Förberedelser: Denna aktivitet gör du bäst själv men den kan även utföras tillsammans med en vän eller partner och kan bli ett fint sätt att varva ner och avsluta dagen på. Bestäm vilken tid du ska utföra din kvällsritual och sluta äta minst två timmar innan du börjar. Stäng ner mobiltelefoner, datorer och TV. Gör avslappningsövningar, yoga, gå en promenad, läs en bok, titta på solnedgången, eller drick en kopp lugnande örtte timmarna innan.



SÅ HÄR GÖR DU:

1. Hedra kroppen. Börja med att "tvätta av dagen" varsamt och kärleksfullt, ta ett varmt bad eller en skön dusch. Använd naturliga produkter med lugnande dofter, som lavendel och kamomill och massera kroppen mjukt och långsamt för att lösa upp muskelspänningar. Känn in varje kroppsdel och tacka för dess bidrag till din rörelse, ditt liv och dina upplevelser under dagen. Klä dig sedan bekvämt inför natten.

2. Hedra sinnet. Bädda ner dig själv, i en bekväm position, där du kan reflektera över dagen som har gått. Tänd ett ljus eller sprid lugnande eteriska oljor i rummet. Skriv ner dina tankar med penna och papper, notera vad som har varit utmanande, vad du har upplevt som positivt, vad du lämnar bakom dig och vad du ser fram emot under morgondagen. Sätt gärna en intention inför nattens sömn med hjälp av affirmationer som "jag sover djupt och vaknar utvilad", eller "jag får viktiga budskap i mina drömmar och vaknar med ny klarhet".

3. Hedra själen. Släck alla ljus så att det blir mörkt och är det fortfarande ljust ute så mörklägg rummet du befinner dig i. Andas med djupa, lugna andetag. Aktivera hjärtat genom att andas genom det, det kan hjälpa att lägga en hand på bröstet. När du känner hur bröstkorgen öppnas upp (lättnadskänsla) sätt ditt fokus till att sprida denna positiva känsla ut i hela kroppen och vidare ut i universum. Känn hur konturerna mellan dig själv och din omgivning suddas ut och låt en känsla av lätthet, tacksamhet och kärlek föra dig djupare in i dig själv tills du somnar in.

Tips:

- Spendera ungefär lika stor del av tiden på varje del.
- Fortsätt göra denna ritual varje kväll under en längre tid och se hur den påverkar dig och ditt liv.
- Gör ritualen så ofta som du känner du har behov av, du kan även välja delar av den för att skapa en kortare ritual som du kan göra varje kväll.

