



Morgonritual

Hej!

Vad härligt att du vill ta dig tid för att skapa en djupare förbindelse med dig själv.

Vår resa inom yoga, andlighet eller självutforskning ska inte vara kopplad till måsten, borde eller prestation. Att bygga en praktik, skapa en rutin eller planera in morgonritual ska, i min mening, fylla dig med energi, lust eller insikt. Inte bli ännu en punkt på checklistan, eller något som du får dåligt samvete över att du inte hinner med.

Så ta det som lockar, och lämna det andra här på pappret. Du får göra precis som du vill. Det här är för dig, om dig, med dig. Ingen annan har något att säga till om.

Upptäck förbindelsen med ditt verkliga jag

Att börja din dag med en inre avstämning för att sätta intention och riktning kan göra stor skillnad i hur du lyckas bibehålla din förankring under dagen. Beroende på hur din morgon ser ut har du mer eller mindre tid till din morgonritual.

Det behöver inte ta tid, jag lovar att lite räcker lång väg!

Anpassa efter dina förutsättningar och välj det som hjälper dig att kalibrera din inre kompass, just nu. Om du får mer tid, om du hoppar över samma punkter varje morgon, eller du hellre vill göra det på kvällen – ändra eftersom! Det här är inte skrivet i sten, det här är inte heligt eller statiskt. Plocka russin ur kakan och välj det som tjänar dig.

Vilken riktning vill du sätta?

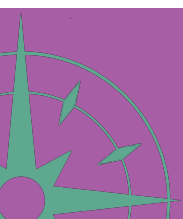
Några frågor att ställa dig själv när du kreerar din morgonritual är:

Hur skulle du vilja börja/avsluta din dag?

Vad vill du sätta för ton?

Vilken riktning vill du ta?

Och vad får dig att börja dagen så, hitta rätt ton eller finna din riktning?





Är det meditation? Flödesskrivande? Fysisk yoga? Är det att göra samma sak varje dag, eller att låta det ske organiskt? Om du inte vet, börja någonstans och känn in, testa, smaka, byt ut och kalibrera för att hitta ditt magiska recept.

Och jag skriver morgonrutin, men din dagliga incheckning kan såklart ske vid lunch, eller på kvällen. Det finns de som inte alls sprudlar vid tanken av att stiga upp halv sex för att kunna droppa in i sin hjärtpunkt. Jag räknar mig dock personligen till de där klämchecka morgonmänniskorna som du kanske märkt på mina insta-stories. Smaken som baken ni vet.

Kalibreringsfrågor till din reflektionsstund

Tacksam för

Vad är du tacksam för just nu? Stora saker som att ha köpt ett hus, eller något mindre som en god kopp te? Ibland kan det kännas krystat eller ovärt att uppmärksamma, eller skriva ner, små saker vi är tacksamma för. Men flera studier visar att tacksamhetsträning ändrar hjärnan, och påverkar hur vi förhåller oss till livet. Oavsett om det vi är tacksamma för anses vara litet eller stort.

Källförnimmelse

Källförnimmelser är djupt förankrade känslor och sensationer som vägleder oss, likt intuition. Det är som att din inre essens försöker kommunicera med dig. Att bli irriterad på någon i trafiken är ingen källförnimmelse, inte heller att bli glad över en söt hund på instagram, det är känslor, ytliga och förbigående som en krusning på vattenytan. Källförnimmelser är konstanta, rotade och långvariga. Förankrade i din hjärtpunkt, i kärlek och expansion.

När vi hittat dem kan vi använda dem för att sätta vår livsriktning. En riktning som vi sedan kan kalibrera under dagen, veckan, eller när som helst under resans gång.

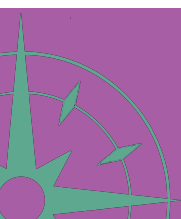
Vi använder oss av våra källförnimmelser för att känna oss fram

Känna efter

Känna före

Känna under tiden

Låta dem sätta riktning, styra dina val, avgöra vad du lägger din tid på, informera om du lever din sanning eller någon annans.





Är du osäker på vilka dina Källförnimmelser är får du tillgång till min [gratis online-workshop "Kalibrera din inre kompass"](#) du kan göra för att identifiera dem.

För att se den behöver du först gå med i [Everyday Yogi facebook-gruppen](#).

Jag listar mina källförnimmelser dagligen, för att påminna mig om dem. Verkligen känna dem för att kunna agera inifrån min kärna den dagen.

Kalibrerande handlingar

Aktiviteter, beteenden eller handlingar som får dig att känna kontakt med din kärna, som påminner dig om din riktning, och hjälper dig att landa in. Yoga, sticka, springa, baka, eller slå på oljediffusern. Det finns inget rätt svar eller facit, du får känna in och fylla ditt liv med de ögonblick som får dig att droppa in, i hjärtpunkten, i nuet, i din urkraft.

Förstärkningsbart

Vad har du gjort bra som du aktivt vill uppmärksamma för dig själv, och träna på att fortsätta göra? Det kan vara att inte döda småminuter med ännu en instagram-scroll, eller tagit mod till dig att föra fram ett förslag på jobbet. Om du gör din ritual på morgonen reflekterar du över gårdagen, gör du det på kvällen tänker du igenom dagen som gått.

Förbättringsbart

Vad har varit mindre bra? Eller kanske total-kollaps? Som du känner att du vill justera, för att agera mer i linje med din valda riktning. Om du gör din ritual på morgonen reflekterar du över gårdagen, gör du det på kvällen tänker du igenom dagen som gått.

Frågorna sammanfattade:

- Tacksam för
- Källförnimmelse
- Kalibrerande handlingar
- Förstärkningsbart
- Förbättringsbart

Lycka till!

/Nevve

