



Den Nya Kulturen

Presenterar...

Frid, Liv & Poesi

Där du blir djupt tillfredsställd

Linda Dahlqvist





Din skönhet får änglarna att häpna

Din kropps visdom är total

Se det som din enda uppgift

Att göra dig själv glad



Medicin för en trasig själ

(En själ kan inte vara trasig. Själen är det enda som är helt hela tiden)

....men den kan kännas trasig och då behövs något av följande:

- | | |
|---------------------------------------|---|
| 1. En saga | 14. Göra något tillsammans med någon annan |
| 2. En blomdoft | 15. Andas djupt |
| 3. Ett samtal med en god vän | 16. Stå på huvudet |
| 4. Levande musik | 17. Bygga en koja |
| 5. Barnskratt | 18. Tända ett ljus |
| 6. Vända världen upp och ner | 19. Andas ut. Sätt strumpan ut och in, sy på små klockor som plingar, gå in på jobbet som vanligt, försök att se allvarlig ut |
| 7. En blick mot skyn | 20. Berätta en saga, från ditt egna liv |
| 8. En stund i fantasin | 21. Komma hem |
| 9. Ett samtal med de "döda" | |
| 10. En flygtur in i en annan värld | |
| 11. Ligga på rygg i gräset | |
| 12. Leka en lek som du lekte som barn | |
| 13. Hitta på något nytt | |

Jag har en kropp som balanseras av evigheten.

Jag har en vågrytm som är vän med havet.

Jag utför min dans i månens sken.

Jag är en manifestation av skapelsen.

Jag bär de oändliga möjligheternas rytm i min kropp.

Förnyelsens process dansar med mig varje månad.

Min kropps visdom är oändlig.

Skönhet är mitt första namn.

Överflöd mitt andra.

Skrattet är mitt bubbelbad.

Vishet är mitt hem.

Havets vågor är min rytm.

Åtrå är min morgondryck.

Frid är mitt kvällste.

Storhet mitt livsverk.

Mitt liv är den största saga.

Mitt djup är bottenlöst.

Min början och mitt slut är aldrig skap't.

Min evighet går igenom allt och alla och gör det omöjligt för dig som möter mig att sluta älska mig.

Mitt ögonblicksverk gör dig förbluffad och sitter du på en stol har du redan trillat av.

Min blick når dig inte via ögonen, redan står du vidöppen och skrattar.

Mitt hjärta maler sig fram som en glittrande skördetröska och du har ingen aning om varför du inte flyttar på dig.

Min hand leder dig sakta fram åt precis det håll som du visste att du inte skulle ta.

Orden från min mun har inget samband med fåglarna som flyger in i dina öron.

Du undrar inte vad som hände, häpnad över hur lätt mina ord blir dina.

Förtrollad är du säker på att du alltid har varit.

Fördelar med att vara kvinna

All välsignelse i världen har du funnit i mötet med mig.



En mottagare är inget du blir,
Det är något du är när
Du står still och rör dig på
Samma gång.

Inget som är fysiskt möjligt,
Men självklart i anden.

Var din ande.
Mer.

Meditation

en dröm

en saga

Min verklighet

Fem olika sätt att börja - Meditera -

1. Luta dig tillbaka (sätt dig ner om du står). Fråga dig själv: "Undra vilken min nästa tanke kommer att vara?" Blunda. Fråga igen.
2. Ta fram din mobil eller dator och sätt på lugn musik. Spola fram låten/stycket så att den tid som är kvar är lika med den tid du kan tänka dig att meditera. Blunda nu och lyssna på musiken tills den slutar.
3. Sök upp en meditationskurs i närheten av där du bor och anmäl dig till den.
4. Öppna YouTube och sök på "Vägledad meditation". Bläddra och välj en som gör dig nyfiken. Lyssna! Byt om du känner för det.
5. Tänd ett ljus. Titta på ljuslågan en stund och lägg märke till färg, form, rörelse och rytm. Blunda och leta upp ljuslågan i mörkret innanför dina ögonlock. Titta och betrakta.



© Linda Dahlqvist
Den Nya Kulturen
Där Ny Historia Skrivs
www.lindadahlvqvist.se

Paradissskaparen
Börja skapa ett liv som ger dig djup tillfredsställelse
www.lindadahlvqvist.se/paradissskaparen/