

Levd *2019*

Ett år med mindfulness, glädje & yoga

Levd 2019

Ett år med glädje,
mindfulness och yoga



Namn:

.....

Epost:

.....

Telefon:

.....



Teman 2019

Mirakler & magi	Januari	10-21
Unikitet	Februari	22-31
Insikt	Mars	32-43
Enkelhet	April	44-53
Här & nu	Maj	54-65
Fantasi	Juni	66-75
Lust & njuta	Juli	76-85
Tid	Augusti	86-97
Mod	September	98-107
Humor & skratt	Oktober	108-119
Tystnad	November	120-131
Hedra dig	December	132-145

Övningar

Samla på mirakler	11
Magisk Meditation	20
Själv tillit	26
Unik Meditation	30
Andningsmeditation	33
Min frizon	34
Mindfulnessövning	36
Andningsövning	38
Gör det enkelt, helt enkelt	45
Se de små detaljerna	46
Morgon check in	48
Ljus Meditation	52
Mindfulnessövning	56
Släppa oron för där & då	58

Kvällsmeditation sov gott.....	62
Kliv in i fantasins värld.....	67
Om jag var en superhjälte.....	68
Välkommen lusten.....	77
Meditera på kärlek.....	80
Hitta lusten igen.....	82
Odla medkänslan.....	84
Mikropausa.....	88
Öva omtanke.....	90
Meditation Fokus.....	94
Öva tillsammans med modet.....	98
Veckans modövning.....	100
Starke Adolf-övning.....	106
Ta på dig dina humorglasögon.....	109
Leende meditation.....	112
Veckans glädjespridare.....	116
Bli din egen glädjeframkallare.....	118
Tysta leken.....	121
Veckans morgonlugn.....	124
Tyst meditation.....	128
Veckans mellanrum.....	130
Tacksamhetsövning.....	138
Min framgångslista.....	144

Yogaövningar

Solhalsningen.....	14
Gyana Mudra.....	24
Katt & Ko.....	42
Berget.....	50
Högt Utfall.....	60
Kobran.....	72
Surya Ravi Mudra.....	78
Trädet.....	92
Liggande Vridning.....	104
Happy Baby.....	114
Krigaren.....	126
Namaste.....	136

Njutiga nyttigheter

Go Green smoothie.....	13
Krispiga svartkålschips.....	23
Bananplättar rakt upp och ner....	33
Eggnog Quickfix.....	45
Kvarg med ingefära.....	55
Jordgubbsfrossa.....	67
Världens enklaste glass.....	77
Smakrikt & vackert vatten.....	87
Chiagröt med bär.....	99
Chokladsmoothie med tahini....	111
Boostande ingefärsshot.....	123
Fudge med choklad och lakrits ..	133

Ditt härliga år börjar här & 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 med mera? 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 härliga år 2019! En bra möjlighet att manifestera och göra det du inte hann förra året!



Det vi tänker, det skapar vi

Det vi känner, det attraherar vi

Det vi föreställer oss, det blir vi

- ◆ Vad vill du skapa?
- ◆ Vad vill du attrahera?
- ◆ Vad vill du göra och bli?

Inspirerande och utvecklande dagar att skriva in i din kalender

Recharge 1-dags vandringar i Sverige:

Landa i dig själv och fyll på med energi!
För aktuella datum och platser se vår
hemsida **inspiredlife.se**



Våra wellnessresor 2019:

- **Vecka 26:** Åker vi till **Santiago de Compostela i Spanien**, där vi vandrar, mediterar, njuter av gemenskap och mindfulness längs den mytomspunna leden **El Camino**.
- **Vecka 30:** Bär det av till vackra **Tyrolen** med sensommarvandring, personligt självledarskap, yoga och med vandringsleder som ser ut som vykortet från österrikiska Alperna. Här bor vi också lyxigt och bra med ¾ dels pension.
- **Vecka 36:** Flyger vi till paradiset på **Azorerna**, återkopplar till naturen, fyller på kropp & själ, kopplar av på lyxigt spahotell, vandrar, badar i vattenfall och simmar med vilda delfiner.

Vill du följa med på våra härliga och utvecklande kursresor där du är i fokus?



Du hittar den senaste
informationen på
inspiredlife.se/kursresor

Vi önskar dig ett
strålande 2019!

*Mia de Neergaard
Eva Danneker*



Januari

Mirakler & magi

Hur ofta är du med om mirakler, är de en del av din vardag, inträffar de flera gånger om året eller bara vid enstaka tillfällen i livet?

Vad menas då med mirakel? I ordboken definieras det som en positivt laddad händelse som är övernaturlig, gudomlig eller kan ses som ett underverk där motsatsen är alldaglighet och normalitet. Nu blir det spännande, för när du upplever något som är extraordinärt, oförutsägbart och magiskt, vem avgör då om det är ett mirakel eller inte? Det bör väl vara du eller?

Smaka på dessa påståenden:

- ◆ Tänk om mirakler finns för att vi tror att de finns och att de skapas utifrån detta?
- ◆ Tänk om varje dag innehåller mirakler?
- ◆ Tänk om allt du är med om egentligen är mirakler?

Känn in och fundera på, hur skulle ditt liv vara om du såg det som ett enda stort mirakel? Väcker det en våg av tacksamhet i dig, ser du på händelser du varit med om i förundran och fascination över den synkronicitet de innehållit och växer sig tryggheten starkare i dig för att det finns något större som backar upp dig på bästa sätt?

ÖVNING: SAMLA PÅ MIRAKLER

Om du vill lära dig att upptäcka och se underverk och mirakler, börja med att sätta dig i stillhet och låta ögonen sakta glida över rummet du är i. Vad ser du? Ett fönster, en krukväxt, en matta, en lampa etc. Kan du se att varje sak i sig är ett underverk? För visst är det fantastiskt med glasfönster som släpper in dagsljuset och som du kan se ut igenom, som gör att dina krukväxter växer och sprider sin unika skönhet och utsöndrar koloxid som ger en renare luft i rummet, att mattan är vacker att titta på, den dämpar ljud och är mjuk att gå på.

Tänk om du skulle använda Leva kalendern som din mirakelbok och skriva ner de vardagliga ting och händelser som du är omgiven av och som är lätt att ta för givna. Den kan även omfatta personer du haft långa relationer med eller bara träffat på, kort och oförutsägbart och som haft en stor påverkan på dig. Så varje gång du ser något magiskt eller som du upplever vara ett mirakel i sig, ta upp din nya mirakelbok och skriv direkt ner några ord på veckans uppslag, som tulpanernas svartgula pistiller, snökristallerna i solljuset eller att dottern ringde bara några minuter efter du tänkt på henne.

Att öppna ditt sinne för förundran gör det lättare att se hur gott och rikt ditt liv faktiskt är även i tuffa stunder. Det finns alltid mirakler omkring dig om du väljer att se dem. Du har ett helt år framför dig som du kan fylla med magi och mirakler.

Är du redo? Nu börjar ditt äventyr!



MINA MÅNADSMÅL I JANUARI:

Personlig utveckling.....

Relationer.....

Hälsa

Själslig utveckling

Yrke & studier

Äventyr

Tacksamhet.....



Vill du bli piggare, gladare och öka chanserna för att skapa ett starkare skydd mot sjukdomar är det en god idé att satsa på gröna grönsaker och blad, tycker både vi och Livsmedelsverket. Här får du recept på en stärkande frukostfavorit perfekt under vinterhalvåret. Den kanske blir din med!

Go Green smoothie

GER DIG SUPER KRAFTER!

1 portion

Ge dig en kickstart på det nya året med den här boostande smoothien. Den är fullmatad med c-vitaminer, mineraler, antioxidanter och rik på fiber. Ja du förstår ju, din kropp kommer att älska den!

1 stor näve babyspenat

1 selleristjälk

2 färska dadlar utan kärnor

1-2 skivor färsk ananas

Saft av en ½ citron

1 msk skivad färsk ingefära

1 tsk kanel eller kardemumma

Vatten

Lägg spenat i mixern. Skär selleri och ananas i mindre bitar och lägg i mixern tillsammans med dadlarna och ingefäran.

Pressa ner saften från citronen och tillsätt kanel eller kardemumma. Mixa till en jämn konsistens och späd med vatten.

Håll upp i glas och drick!





KATT & KO

Stå på alla fyra, handflatorna i golvet, fingrarna strävar framåt. Händerna placeras i axelbredd och knäna i höftbredd. Slappna av i käken. Andas in och svanka sakta, låt magen sträva neråt, öppna bröstet och lyft hakan mot taket. Andas ut och skjut långsamt rygg, låt huvudet falla avslappnat neråt. Avsluta med att ha rygg och nacke rak, andas in, andas ut. Gör gärna övningen i 1-3 minuter.

Veckans reflektion

25

Måndag

VÅFFELDAGEN

Marie bebådelsedag

26

Tisdag

Emanuel

27

Onsdag

Rudolf, Ralf

28

Torsdag

Malkolm, Morgan



29

Fredag

Jonas, Jens

30

Lördag

Holger, Holmfrid

31

Söndag

SOMMARTID BÖRJAR: Ställ fram klockan en timme

Ester



Jag prioriterar



*Tack för livet och
allt jag tar för givet.*

TACKSAMHETSÖVNING

Förmågan att uppskatta livet mer går att träna upp. Öva dig i att tacka för allt som kommer i din väg, även det du spontant inte har lust att tacka för. Det gör skillnad i hela dig och hur du mår, särskilt när du tackar med hjärtat.

Veckans reflektion

9

Måndag

Anna

10

Tisdag

NOBELDAGEN/INTERNATIONELLA DAGEN FÖR MÄNSKLIGA RÄTTIGHETER
Malin, Malena

11

Onsdag

Daniel, Daniela

12

Torsdag

Alexander, Alexis



13

Fredag

LUCIADAGEN
Lucia

14

Lördag

Sten, Sixten

15

Söndag

TREDJE ADVENT
Gottfrid



Jag prioriterar



*Jag ger med hjärtat,
det gör mig rik.*

VECKANS GODA GÄRNING:

Veckans reflektion

23

Måndag

Adam

24

Tisdag

JULAFTON

Eva

25

Onsdag

JULDAGEN

26

Torsdag

ANNANDAG JUL

Stefan, Staffan



27

Fredag

Johannes, Johan

28

Lördag

Benjamin

29

Söndag

Natalia, Natalie

Leva 2019

*Ett år med mindfulness,
glädje & yoga*

Leva 2019-kalendern hjälper dig till ett härligt liv och balans i vardagen. Med fokus på livsglädje och mindfulness får du inspiration i att leva medvetet, i samklang med din kropp och själ och själva livet.

Du får mängder av tips hur du kan vara närvarande i nuet, meditationer och övningar som gör vardagen lite lättare. En positivt upplyftande och coachande kalender för dig som vill få massor av inspiration till ett välmående och glädjefyllt år. Nytt för i år är att du varje månad får yogaövningar och recept på njutiga nyttigheter – både recepten och yogan är enkla att göra.

Leva 2019 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 text som följer månadens fokus.

Månadernas tema är: Mirakler & Magi, Unikitet, Insikt, Enkelhet, Här & nu, Fantasi, Lust & njuta, Tid, Mod, Humor & skratt, Tystnad och avslutas i december med Hedra dig.

De tidigare årens kalendrar är omtyckta av våra kunder!

År mycket nöjd, gillar den skarpt! Varje dag blir extra magisk. • Superbra att få skriva ner dagens tankar. Kalendern har gett mig jättemycket! •
"Varje gång jag öppnar kalendern blir jag glad, har den med mig överallt."

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

*Leva 2019 – Kalendern som ger dig
positiv energi årets alla dagar!*



978-91-87512-59-9

