

# lev-nu

## 10 gange stærkere i nuet

### **SMIL**

Smil om morgenen når du vågner. Smil når du ligger dig til at sove. Smil om dagen mellem dine tanker og handlinger. Med smil får du en lethed ind i de tanker og oplevelser der skaber din hverdag.

### **LEV MED NÆRVÆR**

Vær ægte opmærksom på dine medmennesker. Og specielt det menneske eller den oplevelse der er foran dig lige nu. De fleste fejl opstår, når vi er uopmærksomme.

### **TRÆK VEJRET – DYBT**

Vejrtrækningen er det stærkeste symbol på at du lever! Lev stærkt og lev som din vejrtrækning: Træk en oplevelse ind, og giv slip på den igen. Holder vi vejret for længe, eller holder vi gamle oplevelser for længe i kroppen, er der ikke plads til det nye.

### **BEVÆG DIG ELEGANT OG LANGSOMT GENNEM NUET**

Skru ned for tempoet, og bevæg dig langsomt mellem dine opgaver. En krop der stresser, bevæger sig altid hurtigt. Når kroppen slapper af vil dit hoved også slappe af.

### **LYT UDEN AT DØMME**

For at være ægte opmærksom, og ægte kunne møde et andet menneske, skal det ske uden domme. Hvis du ønsker nye muligheder og nye oplevelser, så lyt – uden at dømmе.

### **TAG ANSVAR FOR ALT HVAD DER LEVER I DIG**

At skyde skylden på andre, er også en måde at lukke øjnene for dit eget ansvar på. At have et rent hjerte, er at tage ansvar for alt hvad der er i dit hjerte, både det tunge og det lette.

### **TILGIV**

Tilgivelse er befrielse af følelser der er bundet i tid. Tilgiv fortiden. Brug fortidens oplevelser til at lære dig selv at kende. Når du slipper fortidens hændelser – kan du virkelig nyde dette øjeblik.

### **VÆR AUTENTISK**

Vælg at være den du virkelig er – altid! Alt falder på plads i og omkring dig, når du er dig selv. Livet bliver mere simpelt og let.

### **ELSK UDEN GRUND**

Vær ikke bange for at være kærlig. Hellere lidt for kærlig end for lidt kærlighed! Elsk både med og uden grund, ganske som du gjorde det da du var barn.

### **ØNSK – OG GIV ØNSKET FRI**

Den største rigdom er at nyde dette øjeblik. Dette er alt hvad der er, og du er alt hvad du skal være lige nu. Ønsk noget godt for dig selv og andre. Giv slip på ønsket og vid at dine ønsker indfries når tiden er den rette.