

Hej!

Årets första snö föll över Sågmyra under natten och jag har hört att detsamma hände i Stockholm. Jag vaknade till en vit värld och barnet i mig jublade... Det där barnet slutar aldrig förundras över tillvarons vardagliga mysterier och det är skönt att vara i kontakt med det. När jag lyssnar till barnet inom mig öppnar jag mig för livsenergin, den ena av två grundstenar i min verksamhet. Den andra är närvaro. I detta nyhetsbrev kan du läsa om hur jag ser på livsenergi och närvaro. För mig är de grunden för hela vår existens. Kärt barn har många namn och i till exempel Indien har dessa två grundkrafter antagit gudaskepnad i form av [Shakti och Shiva...](#)

Även under november kommer jag att ta emot [coachingklienter](#) både i Dalarna och Stockholm och coacha per telefon då det behövs. [Textcoaching](#), [närvarokurser](#) och [skrattyoga](#) kan du beställa när som helst. Och du vet väl att du under hela november har möjlighet att prova på livscoaching till halva priset. [Passa på!](#)

Varma hälsningar från Svante

Livsenergins forsande flod

Livsenergin flödar i din kropp och får dig att känna dig full av liv och lust. Eller så är den blockerad och behöver din uppmärksamhet för att förlösas. I gråt, skratt, skrik – eller helt enkelt genom avspänning. **Ta en paus** just i detta nu. Slut ögonen och ta kontakt med din andning. Ta några djupa andetag och låt tankarna falla till ro. Finn känslan av att du behöver inte göra eller prestera något alls i denna stund, du behöver bara vara. Vad händer när du gör detta? Fylls du av bubblande, lekfull livsenergi och glädje? I så fall flödar din livsenergi fritt som en forsande flod genom dig. Härligt! Du lever livet!

Ofta fylls vi i stället av något helt annat. Kanske en röst någonstans i bakgrunden som försöker få oss att tro att vi inte lyckas med "uppgiften", eller av en oro i kroppen som vill göra allt annat än att "bara vara", eller av en aning om att det finns en känsla i oss som vi inte tillåter oss att känna. Allt detta är tecken på att vår livsenergi är blockerad. Den kan vara blockerad i kroppen eller i våra tankar. För de är blott två sidor av samma mynt.

För att frigöra de delar av din livsenergi som är blockerad, behöver du möta dig själv.

En enkel övning som alla kan göra är att ta 10 minuter varje dag då du möter ditt eget ansikte i en spegel. Hur känns det? Hur känns det att se in i dina ögon? Hur ser ditt ansikte ut, vilka känslor visar det? Ditt ansikte ljuger inte för dig. Det vill dig väl. Ge dig själv chansen att möta det! Och glöm inte att andas...!

Närvarons belysande ljus

Att möta dig själv är att vara närvarande. Att möta en annan människa är att vara närvarande. Att möta livet är att vara närvarande. Varje dag har du möjlighet att vara närvarande i allt du gör. När du möter allt som händer dig i varje ögonblick utan att försvinna bort i tankar på det som hände i morse eller ska hända i morgon så är du närvarande i ditt eget liv.

De flesta av oss lever ett stressat vardagsliv, fyllt av egna och andras krav och förväntningar. Många av oss "lever på" av bara farten med eller utan tankar på hur allting ska bli bättre sen, någon gång i framtiden. Men saker blir inte bättre i framtiden. Det är bara **nu** de kan bli bättre. Och de blir bättre bara genom att du blir mer närvarande. För när du blir närvarande kommer du i kontakt med din egen livsenergi – som är din enda väg till ett bättre liv. Och på

vägen mot en allt djupare närvaro får du möta allt som hindrar din livsenergi att flöda fritt genom ditt liv. Det är detta jag erbjuder genom min [livscoaching](#) och övriga verksamhet. [Mejla mig gärna](#) om du undrar över något.

Under hela november erbjuder jag 50% prova-på-rabatt på all livscoaching. (Gäller alla nya & nygamla kunder.) Passa på att **investera i dig själv!** [Min prislista finns här.](#)