

JULBREV 2022



Kära Vänner,

Vi lever i ett spännande och utvecklande tidevarv. Successivt börjar jag släppa taget om stress och "rädslor" som under alltför lång tid hållit mig fångslad. Har det inte varit "pandemin", så är det hotet om "kriget", höjda drivmedelspriser och nu elen... mer lär säkert komma. Men vad gör detta med oss? Många av oss som börjar se igenom narrativet, har valt ett alternativt sätt att lyssna in det som sker i världen, men kan även bli till "priset" av alla möjliga konstiga tillmälen. Men, helt ok. 😊

Läser idag en tänkvärd artikel i NewsVoice om Elisabeth Kübler-Ross modell för en människa i kris. 1. Förnekandet 2. Upprördhet 3. Förhandling 4. Depression 5. Acceptans. Här kan du läsa mer... <https://newsvoice.se/2022/12/nyvaken-tsansad-klarvaken/>

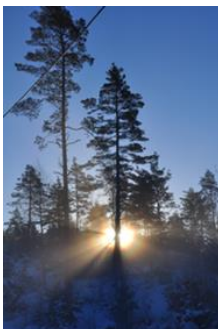
Känner igen mig i dessa faser, men börjar landa mjukt i någon form av acceptans. Men vill ändå bidra med det jag från hjärtat finner trovärdigt, sant och sunt. Mer kan du läsa på min hemsida www.livsyoga.se där du under fliken LJUDFILER även finner en liten "julklapp" att ladda ner.

Vi som har yogan & meditation som en gemensam "grund" att stå på, för själen tillika kroppen och sinnet, har mycket att vara tacksamma för. I kombination med Boken *Teorin om det Andra Sinnet*, som några av oss läser, övar oss till att allt mer medvetet lyssna in hjärtats intuitiva visdom där lätthet och glädje visar vägen... www.andrasinnet.se

Jag har några exemplar kvar av "gåvoboken" från författaren. Om intresserad hör av dig!

Julefrid till dig!

**Varm Kram
Margaretha**



PS. I nästa vecka, måndag & tisdag 17 - 20 har min Vän Louise Dyrman (keramiker) "öppet hus" i sin lilla verkstad på Basunvägen 190. Utomhus, varma kläder, glögg och brasa. På tisdag kommer en kör och sjunger Christmas Carols! Hoppas vi ses! DS.