

TAG KONTROL

Her er en lille inspiration til dig – om at tage kontrol.

Kontrol er normalt ikke noget vi forbinder med noget positivt.

Kontrol er snarere noget vi taler om, at det er godt at lade være med at udøve.

Dét er den del af kontrollen, hvor det handler om at vi forsøger at kontrollere noget som vi egentligt slet ikke kan kontrollere.

Du kender det helt sikkert.

Den kontrol jeg taler om hér, er kontrol over dig selv.

Ved at tage kontrol over din vejtrækning, tager du også kontrollen over dig selv - på den måde du er i livet på.

Lige dér mens du er i kontrollen. Og det sætter spor fremover.

Din vejtrækning åbner døren ind til dit nervesystem, har indvirkning på dine reaktioner og handle- og tankemønstre, på kroppens regeneration - og en hel masse andre gode ting.

Ikke mindst er din vejtrækning døren til din spirituelle forbindelse!

Når jeg taler om kontrol over din vejtrækning, er det med den hensigt at du bliver bevidst om den.

Så du kan tage kontrollen over den, hvis det er påkrævet.

Og det er det tit.

Så kan du slippe den igen, altså kontrol med vejrtrækningen...og lade din krop tage over, fordi det kan den.

Det betyder at du i første omgang skal blive mere bevidst omkring din vejrtrækning. Blive bevidst om den aktuelle udgave din vejrtrækning er i.

For derigennem at tage kontrol over den. Og så også kunne slippe den.

At kunne være i et flow ...i et valg – mellem at kontrollere og slippe vejrtrækningen, betyder at den kan blive en aktiv og bevidst ressource i din hverdag.

Det giver dig mere kontrol...af den gode slags – i dit liv.