



TAL MED DIN KROP



THE  
AWARENESS  
CLUB

## VEND OPMÆRKSOMHEDEN INDAD

- Spørg din krop:  
Hvad har du brug for?  
Hvorfor har du ondt?  
Hvad vil du fortælle mig?  
Er der noget, jeg skal gøre mere eller mindre af?
- Kroppen gemmer på informationer om din tilstand
- “Tak for informationen, krop. Jeg tager lederskab og giver slip.



THE  
AWARENESS  
CLUB

## GÅ IND I SMERTEN

- Tryk på de ømme områder med dine hænder
- Brug evt. en kropsterapeut til at oversætte
- Vær taknemmelig for din krop - også når den larmer



THE  
AWARENESS  
CLUB

## KROPPENS RESTITUTION?

- Hvile og søvn er afgørende for din krops balance
- Mangler din krop hvile, kan du opleve spændinger og sygdom
- Bliv bevidst om din søvn: hvornår er du udhvilet?



THE  
AWARENESS  
CLUB

## KROPPEN PÅVIRKER KROPPEN?

- Forsøg dig fx. med blodtypekost
- Din fordøjelse sender signaler om din krops balance
- Vores tarme rummer vores immunforsvar
- Suppler din kost med mælkesyrebakterier, fx. fra kombucha



THE  
AWARENESS  
CLUB

## KOMMUNIKER GENNEM DINE CHAKRAER

- Har du smerte, så er chakraet blokeret
- Accelerér og kalibrér til bedre balance ved at sige:  
“Jeg accelererer det her chakra med den her farve”
- Lyt til en guidet meditation, der balancerer og harmoniserer alle chakraer



THE  
AWARENESS  
CLUB

## ØVELSE

- Sørg for at prioritere din søvn og restitution højt og læg mærke til når din krop fortæller dig, at den har brug for hvile
- Før søvndagbog for at have fokus på din søvnkvalitet og dine behov
- Lyt til din krops signaler og undgå at fylde den med stimulanser udefra for at gøre den “klar”