



## ART LIFE COACHING - MANDALA ÖVNING

### DET FÖRFLUTNA, NUET OCH FRAMTIDEN

Du behöver: 3 Mandalas

**DET FÖRFLUTNA:** Till exempel. Känslor från det förflutna. En hel historia, glädje, sorg, event, symboler, frustration, = Välj färg för dig och måla i mandalan.  
Till exempel om du har växt mycket = måla grönt. Eller en solig tid = gul.

**NUET:** Hur mår jag nu?

**FRAMTIDEN:** Vad har jag för drömmar?

Använd dig gärna av meditationen Art of relaxation, måla sedan in det du kände eller såg inom dig i mandalan.

## Mandala artövning 2:

### **”Måla din dag”**

Du behöver: 1 mandala.

= En mandala

Uttryck känslor som du har känt idag.

Under tiden vi skapar kan vissa saker komma upp som vi gömmer i vårt undermedvetna. Som vi då för upp till vårt medvetna – utan motstånd från det undermedvetna.

(Omfamna, hedra, titta på, släppa, förlåta.)

Se övning ”Bemästra dina tankar nedan”



## Vad är mandala art?

Mandala art är en form av meditation & självuttryck.

Historien av mandalas är att de kommer från Indien. Du hittar exempel av mandalas i kulturer över hela världen, till och med forntida inhemsk konst. Men själva ordet mandala härstammar från Indien och är ett sanskrit ord, alla talar inte längre sanskrit i Indien men lever kvar inom meditation och yoga som är skrivet i sanskrit.

Mandala betyder cirkel och de är cirkulära mönster. Du kan hitta exempel av mandalas i & genom naturen, det är verkligen fint, som till exempel solrosor, mitten av en solros har en mandala, alla solrosor du ser har det. Mandalas är en del av byggstenarna i naturen och på grund av detta tros mandalas användas som ett verktyg för meditation. Du kan använda en mandala som ett blickfång, en fokuseringspunkt när du har målat en mandala, slappna av i ditt sinne och se på den (precis som en del meditationsövningar har fokus - andning eller att titta på ett ljus) kan du använda din mandala för att meditera till. *Eller så kan du skapa dina mandalas för det enkla uttrycket & stressreduceringen som du får när du gör dem. De repetitiva rörelserna lugnar din andning och ditt nervsystem. En lugn och ro respons skapas i din kropp. Du släpper taget om oro & öppnar upp för guidning. Kan även användas för att bryta mönster. Det finns inga gränser, mandala art kan användas som en daglig stressreducering i slutet av dagen.*



## Bemästra dina tankar

Ibland kan vårt undermedvetna hindra vårt medvetna. Vi kan vilja skifta och ändra oss.

Denna övning hjälper dig att gå från våra gamla undermedvetna tankar som finns där.

Dessa övertygelser kan ha blivit inlärd men är inte användbara mer, till något nytt som är mer relevant till ditt liv idag!

Så det vi gör: Överbryggar tanken från vår gamla undermedvetna tro till det nya som jag vill manifestera. Man kan också behöva släppa taget om en del gammalt och kanske göra en del förlåtande, allt eftersom du går in i det nya och väljer detta nya sätt av varande, du kan då använda dig av en vägled meditation från mig.

Vad önskar du ska komma in i ditt liv? Denna övning hjälper vårt undermedvetna att vara lugnare i transformation.

Denna övning fungerar så här: (Det förflutna)

Jag brukade tro:

---

Nu lär jag mig: \_\_\_\_\_ (Vad önskar du ska komma in i ditt liv? Hjälper vårt undermedvetna att vara lugnare i vår transformation när/ allt eftersom vi transformeras och börjar se frukterna av våra nya tankar/ ord som vi lägger i handling.)

Jag förlåter och släpper taget om: \_\_\_\_\_ (Mina förflutna)

misstag gjorda av omedvetenhet:)

Jag väljer nu: \_\_\_\_\_ (tex harmoni)

Jag brukade tro: \_\_\_\_\_

Nu lär jag mig: \_\_\_\_\_

Jag förlåter och släpper taget om: \_\_\_\_\_

Jag väljer: \_\_\_\_\_

Jag brukade tro: \_\_\_\_\_

Nu lär jag mig: \_\_\_\_\_

Jag förlåter och släpper taget om: \_\_\_\_\_

Jag väljer: \_\_\_\_\_



Skapa en målning eller mandala tillsammans med en affirmation

Exempel på affirmationer:

”Min hälsa är i mina händer”

”Jag är älskad”

”Jag är tillräcklig som jag är

## ” Neurons that wire together – fire together

Dina ”belifs” är trådbundna svarare (wired responders) i din hjärna, - de fungerar genom associationer. Vilket betyder att en speciell person, en plats, ett ämne eller en sak är associerad med ett speciellt minne eller känslomässigt tillstånd. Denna association på en fysisk nivå har en nervförbindelse eller en som en ledning kan man säga i din hjärna som ansluter saken till det emotionella minnet. Så när vi är ”utsatta” för den stimulinen, huruvida om vi tänker eller agerar/ upplever det, så kommer hjärnan automatiskt att följa nervbanan från saken till tanken. Och det som är emotionellt sammankopplat med det. Anledningen till att det händer är att hjärnan verkligen tycker om att vara tillfredsställd. Den är designad att göra dessa kopplingar – så att du tydligt kan tyda och svara på framtida livserfarenheter. Dessa nervbanor är starkare skapta när vi är känslomässiga om något. Hjärnan ansluter till det känslomässiga tillståndet till vad det än är som pågår runtomkring oss hela tiden. Vi upplever det känslomässiga tillståndet associerat med musik och plötsligt kan ett minne göra sig påmint, gott eller mindre bra. Sången triggas det emotionella tillståndet att komma tillbaka. Nyckeln är att bli en observatör & börja känna igen när negativa känslor & minnen blir påmind! Du kan skapa nya mönster och anslutningar & det artistiska i kombination med positiva affirmationer ökar påverkan på din hjärna!

Börja bli medveten om vad som triggas dig och ta tillbaka din kraft!

När du blir medveten om vad som legat och påverkat i ditt undermedvetna kan du börja praktisera en ny önskad tanke eller affirmation om samma ämne som triggade dig. Du kan träna hjärnan att associera ämnet/ saken med en positiv känsla och sätta intention på din tanke i stället för att välja gamla programmeringar och anslutningar (wires) som inte längre tjänar dig. Och sedan över tid kommer nervnätverket i din hjärna bokstavligen bli omkopplat! Genom upprepande av denna nya ”belief” (affirmation) blir din nya normala automatiska tanke. De blir dina ”go to” svarare eller känslor som du upplever varje gång denna specifika situation uppstår igen.

– Du kan säga dem högt (då säger du till hjärnan att du är seriös) och du kan göra dem fysiska (tex klappa händer). – Och det här är varför konstnärliga affirmationer är så kraftfulla = ökar inverkan på din hjärna.

Du kan använda dig av det verbala – det fysiska och det visuella tillsammans, då kan dina affirmationer verkligen bli transformerande.

–Här kommer jag berätta lite om hur det fungerar med affirmationer.

1. Du behöver tro att din affirmation är möjlig!
2. Kraft – din affirmation behöver vara i din kraft för att kontrollera vad du säger att din hjärna ska göra.

Till exempel: ”Det kommer inte att regna på min bröllopsdag” - är o-effektiv, för den är utom din kontroll! Affirmera i stället att ”jag hittar stor glädje på min bröllopsdag hur än vädret är”. - Du hittar glädje hur som helst på ditt bröllop. Kommuniera öppet och ärligt om hur du känner och ta konstruktiv kritik med grace.

3. NUET - ”jag är” i stället för ”jag kommer”.

4. Säg affirmationer fokuserade på dig själv, inte utanför dig själv. Jag, inte dem.

5. POSITIV ATTITYD - Fokusera på vad du vill i stället för vad du inte vill.

UNDVIK – inte. ”Jag skriker ”inte” på mina barn. Affirmera I STÄLLET; ” Jag pratar kärleksfullt och konstruktivt med mina barn”.

6. PASSION - Nyckelingrediensen är att känna den emotionella responsen och kopplingen till din affirmation. Ett uttalande till din hjärna för hjärnan att skapa nya kopplingar. Och detta är varför Arts är så kraftfullt – så att du kan se det varje dag. Och bestäm dig för att se det du målat varje dag ihop med affirmationen varje dag i 30 dagar för att ge din hjärna möjligheten att skapa ett hållbart långsiktigt mönster. (Koppla om automatiska reaktioner och skapa nya mönster)

Repetera ofta!

*Du kan skapa på precis vad du vill, mandala, papper, duk, vision board med mera.*



Lycka till!  
/ MeditationBliss  
[www.erikahagglund.com](http://www.erikahagglund.com)  
[info@erikahagglund.com](mailto:info@erikahagglund.com)