



EN GUIDAD PRAKTIK FÖR ATT KÄNNA OCH FRIGÖRA

Dagbok för känslomässig frigörelse

låt det röra sig genom dig

SISTERS OF CREATIVE CONTENT · THE SACRED COLLECTION

VÄLKOMMEN

Känslor är gjorda för att röra sig

den enda vägen ut är igenom, varsamt

Känslor är energi i rörelse. När vi trycker ner dem försvinner de inte. De lägger sig i kroppen som spänning, tyngd och utmattning. När vi låter dem röra sig fullbordar de sin resa och lämnar plats för något nytt.

Den här dagboken ger varje stor känsla en trygg plats att landa på. Samma fyra frågor leder varje session: Vad känner jag? Var känner jag det? Vad försöker det säga mig? Vad behöver frigöras?

Använd den i stunden när känslorna stiger, eller som en återkommande kvällspraktik. Gråt om du behöver. Skriv rorigt. Inget här behöver vara vackert. Det behöver bara vara sant.

allt som kommer är välkommet här

Frigörelseritualen

1. Landa. Sätt dig någonstans privat. Ta tre långsamma andetag med långa utandningar. Lägg en hand på hjärtat och fråga: vad finns här just nu?
2. Sätt ord. Skriv vad du känner utan att döma det. Ilska, sorg, avund, domning. Att ge en känsla ett namn börjar redan mjuka upp den.
3. Lokalisera. Känslor bor i kroppen. En stram hals, ett tungt bröst, rastlösa ben. Att hitta var den bor hjälper den att röra sig.
4. Lyssna. Varje känsla bär på ett budskap. Ilska vaktar ofta en gräns. Sorg hedrar något älskat. Fråga vad den kom för att berätta.
5. Frigör. Bestäm vad du är redo att lägga ner. Låt sedan kroppen hjälpa till: sucka, skaka, sträck på dig, gråt, eller andas helt enkelt ut längre än du andas in.

De följande sidorna rymmer femton frigörelsesessioner. Det finns inget schema. Kom när något känns tungt.