

18 sätt att komma närmare din

# ANDLIGHET

SAMMANSTRÅLA med den du ÄR!

MIA SKIMMERSTRAND - ANDLIG COACH

# ANDLIGHET

## Vad är det egentligen?

Andlighet kan vara ett högtravande ord för många.

Ordet har olika betydelse för var och en av oss.

Ibland kan det kännas som något jag kommer förstå och uppleva så småningom, lite längre fram i livet. För mig är andligheten hela tiden tillgänglig precis här och nu. Vi kan välja att se att vi är en del av andligheten. Vi kan också välja vilket ord vi vill för andlighet. Välj det ord som passar och känns bäst för dig. Livet ger oss hela tiden möjlighet att se och öppna upp oss för denna del av oss och låter oss skapa vår egen relation till den.

Välkommen till 18 sätt att komma närmare din andlighet. Jag hoppas dessa kan inspirera dig och ta bort lite av mystiken kring andlighet. Det finns så klart många fler sätt, det här är bara en början på att komma närmare en personlig relation till din andlighet.

# 1. EN KOPP TE

## En stund med dig själv

En kopp te kan bli och vara en symbol för en stund där du stannar upp och är med dig själv. En stund där du bjuder in livet och andligheten i ditt liv. Det låter kanske enkelt, men de flesta av oss är inte med sig själva i stunden utan planerar för framtiden eller tänker tillbaka på något som hände tidigare. Ta en kopp te eller kaffe och bjud in och öppna upp för att fika med dig själv. Se och känn vad som kommer till dig när du lyfter koppen. Kan du känna doften och värmen från drycken? Vilka smaker upplever du?

<https://miaskimmerstrand.se>

## 2. ANDAS

### Din kontakt med dig själv

Det första vi gör när vi föds är att vi tar vårt första andetag. Det är även det sista vi gör när vi lämnar detta liv, tar vårt sista andetag. Vår andning är vårt liv. Vi tar det som självklart och tänker inte ofta på att vi andas. I yoga och meditation får andningen en plats och kan leda oss in i nästa position eller guida oss in i meditationen. Andningen finns alltid med oss. Genom att stanna upp och uppmärksamma våra andetag kan vi få kontakt med oss själva. Din andning kan hjälpa dig att komma i kontakt med dig själv och din andlighet.

<https://miaskimmerstrand.se>

# 3. LÄSA

## Möt en annan värld

Idag läser vi mycket på våra mobiler. En del kanske har en läsplatta där böcker får ett utrymme. Jag slår dock ett slag för att läsa riktiga böcker. Ta tag i en bok och känn doften från pärmen och pappret. Bläddra och känn pappret mot fingrarna. Ta dig tid att läsa och gå in i en annan värld. En värld som kan utveckla nya sidor av dig själv. När vi möter nya karaktärer eller historier kan vi bli inspirerade och kan förstå oss själva mer. Att ta del av berättelser och ny kunskap kan ge dig en möjlighet att utvecklas och expandera dig själv. Om du vill, låt läsning bli en del av din andlighet. Välj precis vad du själv vill läsa och ge dig själv denna gåva, en stund att ta del av en annan värld.

<https://miaskimmerstrand.se>

# 4. MUSIK

## Känn vibrationen i dina celler

Musik kan verkligen skifta känslor och tillstånd. Tänk bara på hur musik används i filmer eller i reklam. Bilder kan dyka upp direkt när toner börjar spelas. Att vara på en konsert kan skapa en känsla av att vara ett med musiken och med alla som är på konserten. Musik kan skapa ett enda blodomlopp på något fantastiskt och magiskt sätt. Använd musik för att höja din egen vibration och dina känslor genom att välja vad du vill känna. Sätt på musik som sätter dig i det känslotillstånd som du skulle vilja känna. Bli ett med musiken för en stund och känn känslan av att vara del av något större.

<https://miaskimmerstrand.se>

# 5. DANSA

## Låt vibrationen röra sig genom dig

Nu när du nu satt på musik går det kanske inte att sitta still? Din kropp vill kanske röra på sig? Ingen behöver se, bara följ rytmen som vill röra sig genom din kropp när du hör tonerna som vibrerar. Dra upp volymen och ge dig själv en stund av ett "hemma-disco". Skapa en spellista som gör att du inte kan låta bli att dansa! Så härligt och så underbart! Känn hur rytmen från musiken passerar genom dina celler, genom ditt hjärta och genom hela dig.

<https://miaskimmerstrand.se>

# 6. SJUNG

## Sjung ut!

Och nu när ingen ser, sjung med, sjung ut och låt de där orden och tonerna få vibrera genom dig, genom din strupe och rakt ut. Ta fram barnet som stod med hopprepet framför spegeln. Det bor en Karaoke-Queen i dig, låt denna personlighet få ta plats. Att sjunga är befriande och så läkande för vår kropp och själ. Kanske är det ett av svaren på varför så många sjunger i kör i Sverige? Sjung ut så ofta du kan, inte bara i duschen!

<https://miaskimmerstrand.se>



# 7. MÖTAS

## Möt en vän, möt dig själv!

I varje möte finns en möjlighet att utvecklas och transformeras. När vi vågar vara närvarande och verkligen lyssna och finnas där för någon annan, sker något magiskt. I det ögonblicket som vi känner oss sedda och får säga det som vi bär och burit på förändras allt. Vi förändras och den vi möter förändras. Det är i möten det sker, i mötet med någon annan eller i mötet med dig själv. När vi kan bjuda in ömhet, förståelse och empati får vi en möjlighet att se och spegla oss i varandra. Så träffa en vän och var närvarande i stunden och i mötet. Eller bestäm träff med dig själv. Titta nyfiket på vad som döljer sig bakom alla de masker som vi bär med oss genom livet.

<https://miaskimmerstrand.se>

# 8. DOFT

## Förändra sinnet

Att tända rökelse eller placera eterisk olja i en diffuser kan förändra sinnesstämningen. Tänk på vilka minnen en doft kan väcka. Som när du passerar ett bageri och det doftar kanelbullar, en doft som kan ta dig tillbaka till en annan plats och en annan tid. När jag tänder rökelse eller sätter på min diffuser med eterisk olja tar jag in livets skönhet och lite av livets mystik. Jag låter doften fylla mig och jag känner hur mina tankar och mitt sinne förändras. En doft kan förändra känslan och upplevelsen av ett rum och tar mig närmare min andlighet. Använd en doft som du gillar och låt doften bjuda in andligheten i ditt liv och känn hur din sinnesstämning förändras.

<https://miaskimmerstrand.se>

# 9. NATUR

## Vara

Det går inte att tala om andlighet utan att nämna och närma oss naturen. Vi är ju en del av naturen och att ta del av och vara i naturen läker och helar oss. När livet känns pressat och tankarna snurrar kan en promenad i naturen, sitta på en sten eller luta oss mot ett träd göra skillnad. Naturen ger oss kraft och den fyller oss med syre och balanserar våra energier. Naturen skapar ett inre lugn och stabiliserar och jordar oss. Har du inte natur nära så försök att ta dig till naturen eller till en park. Kommer du inte ut, var nära en krukväxt eller köp hem blommor, låt naturen komma till dig. När du kan, sätt händerna mot ett träd eller krama ett träd. Ta av dig skorna och gå barfota på en gräsmatta eller på en strand, det är så läkande. Känn hur du är en del av naturen och tillåt dig att bara vara ett med naturen.

<https://miaskimmerstrand.se>

# 10. SKRIV

## Kontakt med din visdom

Ta en stund och sätt dig ner och skriv. Tänk inte så mycket på vad du skall skriva eller att det skall vara grammatiskt korrekt. Fråga dig själv något som du vill ha svar på. Andas in och ta pennan mot pappret och börja skriva. Släpp alla tankar på prestation och låt svaret komma. Ju fler gånger som du gör detta, desto lättare blir det att se att svaren kommer med visdom, din inre visdom. Du har och bär på alla svar.

Du kan även använda detta för att skriva av dig känslor och tankar som snurrar. Du behöver inte läsa igenom det du har skrivit, om du inte vill. Riv eller bränn det du har skrivit, oerhört befriande och skönt. Att skriva är en direkt kanal till din visdom, dina känslor, din sanning och din andlighet.

<https://miaskimmerstrand.se>

# 11. FAVORITPLATS

## Baravara

Har du ett ställe som du kan längta efter, en plats där du känner dig bekväm och avslappnad? Ett ställe där du bara är, ditt baravaraställe? Ibland har vi stället nära oss, kanske i vårt hem eller precis utanför. Ibland är stället längre bort och lite knepigare att nå, fast i tanken kan vi alltid ta oss dit.

Så tänk och känn din favoritplats, om du inte har den nära och kan ta dig dit fysiskt. Ta in hela denna plats i tanken och bli en del av den, ditt

baravaraställe. Om du vill kan du skapa en plats hemma som du gör till din favoritplats. Placera ett foto eller en sak som tar dig direkt till ditt baravara.

Hit kan du återvända om och om igen, när helst du vill och behöver ladda dig själv med kraft och energi.

Att baravara kan ge dig en möjlighet att få kontakt med din andlighet.

<https://miaskimmerstrand.se>

# 12. DRA ETT KORT

## Kommunikation

Hitta en vacker orakelkortlek, tarot eller annan kortlek som du gillar. Bli vän med den och om du vill kan du se den som en förlängning av dig själv eller som en extra vän. Du kan använda den när du behöver få svar eller lite hjälp på vägen. Eller när du vill ta del av mer visdom, din visdom. Du kan till exempel ta ett kort dagligen som en del av din rutin/ceremoni med dig själv. Låt den bli en del av din kontakt med din andlighet. Kortleken kan även bli en tillgång de gånger som du känner att tankar och känslor snurrar och du behöver få en till dimension till allt som pågår. Den kan få vara en dialog med det som du redan vet men inte helt lyckas sätta ord på eller fånga känslomässigt. Korten kan förstärka din kontakt med din inre visdom och din andlighet.

<https://miaskimmerstrand.se>

# 13. UTSIKT

## Perspektiv

Har du en plats där du kommer högt upp, en plats med utsikt - "a place with a view"? Det behöver inte vara superhögt upp, bara en plats där du kan få en annan vy. Helt enkelt komma lite över "trädtopparna" och se lite längre bort. Har du ingen plats nära, hitta ett foto på en plats som ger dig den känslan, att vara högt upp och titta på världen med andra ögon. Vara lite ovanifrån och se hur du kan förflytta dig ut och ta in livet på nytt från din utsikt. Du ger dig själv ett till perspektiv till det som pågår. Samtidigt kan du se hur mycket större allt är och att du är en del av allt som är. Ibland behöver vi bli som en fågel eller tänka att vi sätter oss i en helikopter och flyger iväg ifrån det som pågår, för att återvända med nya insikter och nya perspektiv. Upplev att du är del av något större och kanske lyckas du förminska "dramat" du befinner dig i. Att ge dig själv perspektiv kan få dig att komma i kontakt med din andlighet.

<https://miaskimmerstrand.se>

# 14. TÄND ETT LJUS

## Låt det brinna!

*"Tänd ett ljus och låt det brinna"*, kanske hör du sångtexten inom dig just nu? Ett ljus kan bli och få lov att vara en symbol. Att tända ett ljus kan skapa en stund av andakt och närvaro med dig själv. Ett ljus kan skapa stämning i ett rum. Ett ljus kan påminna dig om ditt ljus, ditt inre ljus som strålar ut ifrån dig. Ett ljus kan tändas i ett mörkt rum och ge hopp och leda dig rätt när du famlar i mörkret. Ett ljus kan ge oss hopp när det blir mörkare och mörkare utanför vårt fönster. Vi behöver ljuset, så tänd ett ljus. Sitt och titta på lågan och följ den för en stund. Känn hur ljuset blir och är en del av dig.

Du är ett ljus i världen.

<https://miaskimmerstrand.se>



# 15. LAGA/ÄTA

## Skapa och njuta!

Att laga mat är att skapa. Du sätter ihop olika delar som blir något helt annat tillsammans, alla smaker som gifter sig med varandra. Det är lätt att glömma bort att det är härligt att laga mat när allt skall gå fort och vi är hungriga och behöver äta precis just nu. Försök att hitta en måltid som du lagar med glädje, där du känner hur du skapar. Experimentera med olika råvaror och kryddor. Känn hur du lägger in din kärlek i maten. Sätt på härlig musik, ta några danssteg i köket och duka bordet vackert. Sätt dig sedan ner och njut av det du lagat och skapat. Känn de olika smakerna och hur dina celler jublar av glädje och livslust. Bli en del av det som ger dig näring, livskraft och skapar livslust. Bli en del av livsflödet.

<https://miaskimmerstrand.se>

# 16. BE

## Överlämna

Det låter kanske stort att be. Kanske är det i de svåraste situationer som vi tar till detta som en sista utväg. Vi vågar kanske inte ens tro på att det fungerar. Jag ser på bön som att tala. Jag talar och överlämnar mina funderingar, min smärta, mina problem till något större som får ta över och hjälpa mig. Jag övar mig sedan på att släppa taget om att "hjälpen" skall komma så som jag tänker mig eller hur jag tror att det skall lösa sig. Att be är att ta kontakt och lita på att jag blir buren av livet. Att be kan bli en del av din andlighet, om du vill.

<https://miaskimmerstrand.se>

# 17. MEDITERA

## Få och ta emot

Ordet meditation och att meditera kan väcka många känslor av både motstånd och prestation. Det finns så många sätt att se, upptäcka och närma sig meditation. Jag ser meditation som en stund att bara vara med mig själv, ta del av det som är förbi mig och ladda mig själv med mer livskraft. Det är för mig att ge mig själv ett utrymme att få ta emot och samtidigt grunda och ladda mig för livet. Att meditera är *inte* att inte ha några tankar. Ofta kan meditation kännas pressande för när du första gången försöker att meditera så snurrar tankarna ännu mer intensivt. Känslor som, "jag kommer aldrig klara det här" dyker ofta upp samt frustration och rastlöshet. Jag ser på meditation som ett verktyg att hantera livet här på jorden som människa. Se om du kan göra meditation till en del av din dagliga rutin så att det på sikt kan bli lika naturligt som att borsta tänderna. Börja med en minut och sitt i stillhet och känn dina andetag. Andas in och ut och följ dina andetag. Efter ett tag kan du lägga till en till minut tills du till slut kommer upp i 20 minuter eller kanske mer. Om du ger dig själv denna möjlighet kommer du märka att du förändras. Du bygger upp en inre styrka som ändrar din syn på dig själv och livet. Meditation är verkligen den största gåvan du kan ge till dig själv! Meditation sätter dig i direkt kontakt med din andlighet.

<https://miaskimmerstrand.se>

# 18. SOLUPPGÅNG



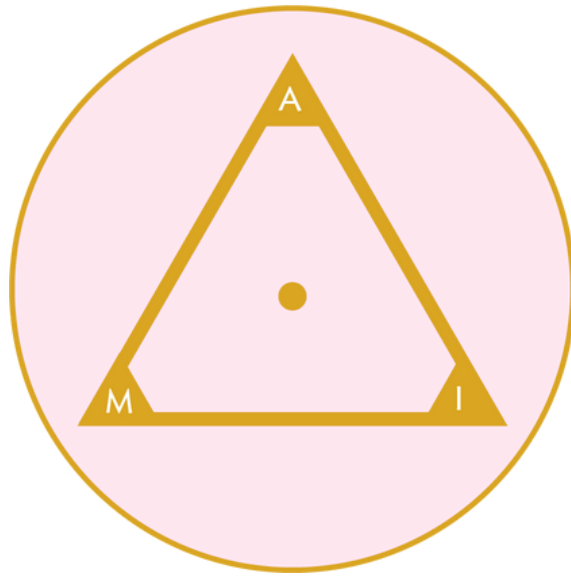
# SOLNEDGÅNG

## Möt magi

Varje dag går solen upp och ner för dig och mig. En del dagar bjuder livet på extra magi när solens strålar gör entré eller sorti mot en vacker himmel. Om du har möjlighet, möt dagen genom att se en soluppgång. Känn hur solstrålarna fyller dig och dagen med livskraft. Eller se en solnedgång, när solen lämnar och med vackra färger sjunker ner och försvinner bakom horisonten. Med sin sorti tackar solen för denna dag och meddelar att det är dags för dig att vila din kropp och ditt sinne och ladda ny energi inför en ny dag här på jorden. Soluppgångar och solnedgångar bjuder in till förundran och tacksamhet. Se hur storslaget och vackert livet här på jorden är och att du är en del av detta! Du får möjlighet att uppleva detta i din människokropp, det är verkligen ren magi! Varje soluppgång och solnedgång laddar och berikar din själ, och dessa kan om du vill, öppna dig för en personlig relation till din andlighet.

**Välkommen att SAMMANSTRÅLA med den du ÄR!**

<https://miaskimmerstrand.se>

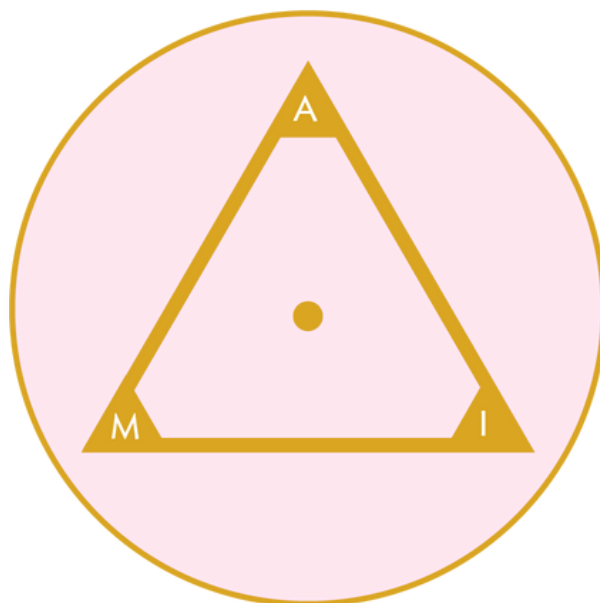


Om du känner dig nyfiken på att hitta en personlig relation till din andlighet.

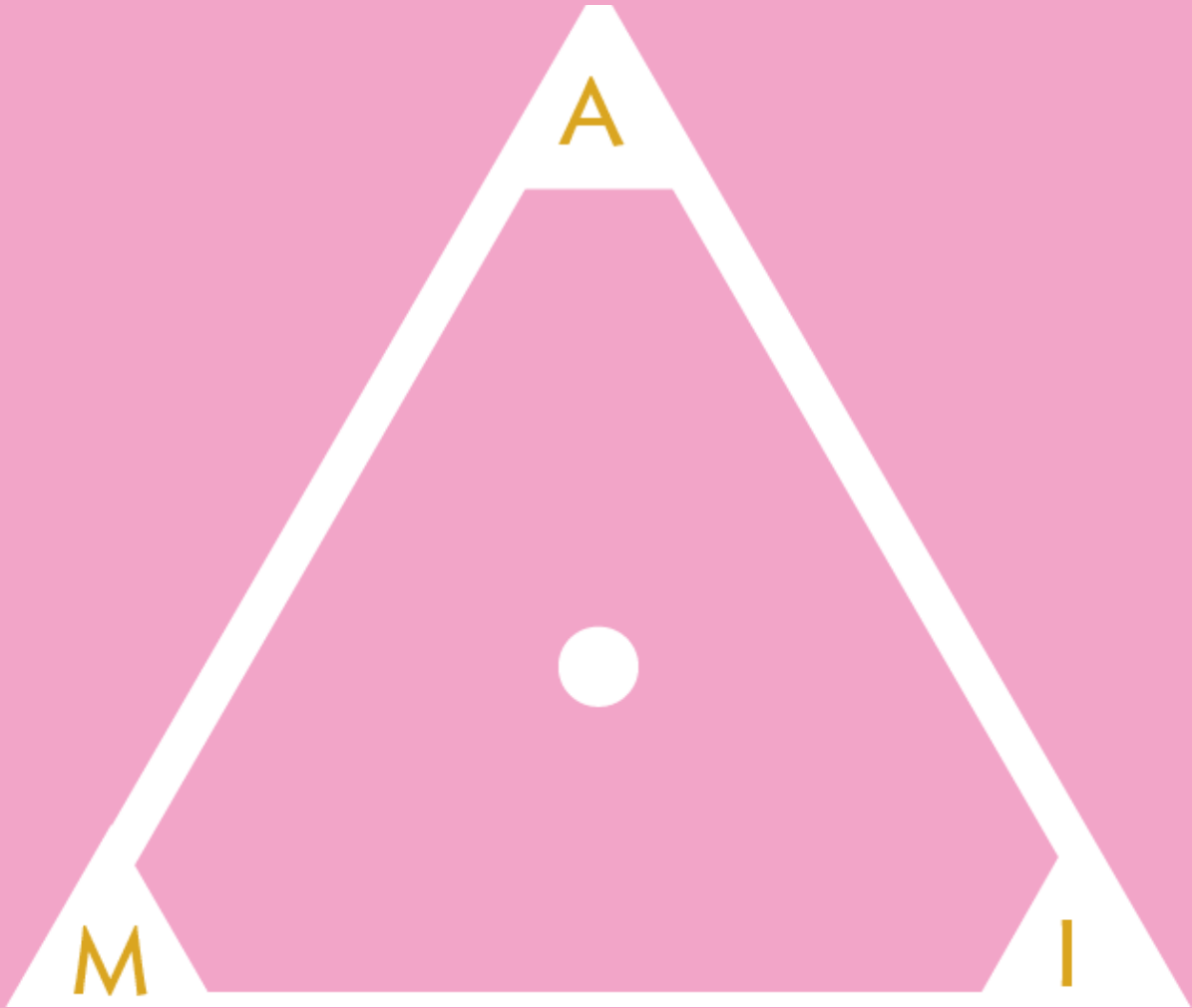
Boka ett gratis prova på möte på 15 minuter.

<https://miaskimmerstrand.se/vad-vill-du-boka/>

**VÄLKOMMEN**



# ANDLIG COACHING



HITTA EN PERSONLIG RELATION TILL  
DIN ANDLIGHET

MIA SKIMMERSTRAND - ANDLIG COACH

<https://miaskimmerstrand.se>