



# Din Inre Kompass

&

välfefinnande  
i vardagen



Anna Sorgkompassen &  
Jessica Liljedahl Ahlbeck

# Hej & varmt välkommen till Din Inre Kompass

*& välbefinnande i vardagen*

Så kul att du laddat ner denna gratis-guide!

Vi, Anna och Jessica, möter ofta människor som söker vägar i vardagen för att hantera stress, sorg och hitta naturliga utrymmen för återhämtning.

Vi har därför skapat **Din Inre Kompass**.

Det är ett projekt där vi samlat ihop en del av våra skarpaste verktyg, som vi vet är kraftfulla och hjälpsamma. Verktyg när du behöver byta fokus, stanna upp och lyssna inåt, för att hitta ditt välmående.

I denna gratis guide delar vi med oss av två olika verktyg, en skrivövning och ett litet, enkelt yogapass. Båda för att hjälpa dig att hitta ett lugn i vardagen.

**Varmt välkommen!**

*Anna & Jessica*



## Anna på Sorgkompassen Certifierad sorg- och relationshandledare

Jag hjälper dig att möta det som gör ont och skapa förändring på djupet – i din sorg, i dina relationer och i din vardag. Tillsammans arbetar vi för att du ska kunna förstå och läka smärtsamma upplevelser, såsom *dödsfall, separation, trauma eller en svår barndom*.

Genom samtal, vägledning och beprövade verktyg får du stöd att bearbeta det svåra och acceptera det som hänt, så att du kan hitta tillbaka till lugn, glädje och ett meningsfullt liv.

Läs mer om hur jag kan hjälpa dig på: [www.sorgkompassen.se](http://www.sorgkompassen.se)



## Jessica Liljedahl Ahlbeck

**Stresscoach/Mindfulnessinstruktör/Yogalärare/Föreläsare**

Jag hjälper dig hitta vägar att minska din stress, börja prioritera dig själv och skapa hållbara vanor, för en stressfri vardag med inre ro och balans.

Jag guidar och coachar dig - utifrån där du är, där du steg för steg, får verktyg som ger dig en hållbar förändring - inifrån och ut. Vi arbetar tillsammans genom coachningsamtal, onlinekurser eller onlineyoga.

Läs mer om hur jag kan hjälpa dig på: [www.jessicaliljedahl.se](http://www.jessicaliljedahl.se)

## Skriv dig fri från negativa tankar

*En skrivövning av Anna för att släppa taget om det som fastnat*

Ibland snurrar tankarna utan att vi kan sluta. En negativ kommentar, en situation eller en känsla hänger kvar, och vi kan inte släppa det.

*Det kan vara en vän som sagt något sårande, en elak kommentar från din mamma eller att du blivit kritiserad av en kollega.*

Jag har skapat den här övningen för att hjälpa dig att skifta fokus, minska ältandet och hitta tillbaka till lugnet.

### Så här gör du

#### 1. Skriv ner händelsen

Ta fram papper och penna och skriv ner händelsen så detaljerat som möjligt:

- Vad hände?
- Vad sades?
- Hur kändes det?



Exempel:

Min vän säger: "Du är så känslig."

Jag blir ledsen och känner mig kritiserad. Orden fastnar och jag säger ingenting. Jag känner mig...

Skriv fritt från hjärtat allt du känner, utan att hålla tillbaka eller censurera dig själv.

## 2. Skriv om händelsen

Ta ett nytt papper och skriv om samma situation – *så som du önskar att den hade varit.*

**Men:** **Skriv i nutid**, som om det sker **just nu**. Beskriv hur du vill att samtalet, känslan och händelsen ska känna, istället för hur den kändes.

Exempel:

Min vän säger: "Du är så känslig."

Jag står kvar i mig själv och svarar lugnt: "Ja, jag är känslig – och det är inget fel med det."

Hon tittar på mig och säger: "Nej, såklart inte! Jag menade inget illa.  
*Då känner jag*

Skrivövningen handlar inte om att förneka verkligheten, utan om att ge din inre kompass en ny riktning.

## 3. Släpp taget

Riv eller bränn det första pappret – som en symbol för att du lämnar det bakom dig.



Den här övningen kan verka enkel, men ofta ger den en oväntad lättnad.

Ju oftare du gör den, desto lättare blir det att släppa tankarna och inte fastna i ältande.

*Ge den tid, och se den som en liten investering i ditt eget lugn.* ❤️

## Tre yogapositioner för mer lugn i vardagen *Guidad av Jessica*

Med enkla yogapositioner kan du ge dig själv en stund att landa i kropp och sinne, när vardagen snurrar på snabbt.

*Vi börjar med en andningsövning:*

Sätt dig bekvämt på din yogamatta på en plats där du kan slappa av. Slut gärna ögonen om det känns bra.



### Landa 2- 4 minuter

Känn kontakten mellan kroppen och underlaget. Lägg händerna på bröstet och följ dina andetag. In- och ut. Låt axlarna sjunka ned och lägg märke till hur du andas just nu, utan att förändra något.

*Att praktisera andningsövningar är ett enkelt sätt att skapa balans i både kropp och sinne. När du andas långsamt och medvetet aktiveras kroppens avslappningssystem, vilket kan bidra till lägre puls, minskad stress och en känsla av lugn. Det hjälper dig även att fokusera bättre och kan främja en djupare och mer återhämtande sömn.*

*Vi går vidare till den första liggande positionen:*

### Liggande fjäril (Supta Baddha Konasana) 4-7 minuter

Liggande fjäril på bolster är en återhämtande position som kombinerar öppning i höfter och bröst med djup avslappning.

Börja med att placera ett bolster eller en fast kudde längs med mattan. Sätt dig ner framför bolstret med rumpan nära kanten, för ihop fotsulorna mot varandra och låt knäna falla ut åt sidorna. Luta dig sedan långsamt bakåt och låt ryggen och huvudet vila längs bolstret. Justera så att du känner ett mjukt lyft i bröstet utan att det blir ansträngande. Armarna kan vila avslappnat längs sidorna med handflatorna vänta uppåt, neråt, eller placeras på magen för att känna andetaget.



Om höfterna känns spända kan du lägga kuddar eller block under knäna som stöd eller om du har ont i knän kan du låta benen vara raka. Slut gärna ögonen och andas lugnt genom näsan. Stanna i positionen i 3–10 minuter och låt kroppen gradvis sjunka in i stillhet och närvaro.

*I liggande fjäril får höfterna öppna sig mjukt medan bröstet ges utrymme att expandera. Den här positionen kan lindra spänningar i höfter, ljumskar och nedre delen av ryggen. Den är även återhämtande för nervsystemet och kan känna särskilt skön vid stress eller mensvärk. Genom att ge kroppen stöd i positionen kan du uppleva en djup känsla av vila och trygghet.*

*Vi fortsätter med den andra och sista liggande positionen:*

## **Benen upp mot väggen (Viparita Karani) 5-15 minuter**

Benen upp mot väggen med bolster är en mjuk och återhämtande variation som ger extra stöd och avslappning för nedre delen av ryggen.



Placera ett bolster eller en fast kudde intill väggen, så att det ligger på längden. Sätt dig på sidan av bolstret med ena höften nära väggen. Rulla sedan försiktigt ner på ryggen samtidigt som du svingar upp benen mot väggen. Justera så att sätet vilar på eller strax framför bolstret, medan korsryggen får stöd av det upphöjda underlaget.

Låt benen sträcka sig rakt upp längs väggen eller håll dem lätt böjda om det känns mer bekvämt. Armarna kan vila utåt sidorna med handflatorna vända uppåt, eller mjukt över magen. Slut ögonen och andas långsamt och jämnt. Den här positionen förbättrar cirkulationen, avlastar rygg och ben och ger en lugnande känsla i hela kroppen. Stanna i 5–15 minuter, eller så länge det känns skönt.

*Benen upp mot väggen är en stillsam och återhämtande ställning som passar nästan alla. När benen får vila mot väggen förbättras cirkulationen och svullnad i ben och fötter kan minska. Samtidigt avlastas ryggen och kroppen får en chans att släppa på spänningar. Positionen har en lugnande effekt på nervsystemet och är därför ett fint sätt att varva ner efter en lång dag eller inför natten.*

Tack,

## för att du hängt med oss!

Vi, Anna och Jessica hoppas att du har tyckt om övningarna i vår guide **Din Inre Kompass**.

Det är endast ett litet smakprov av det vi kan hjälpa dig med.

Vill du vet mer om vad vi gör i våra verksamheter?  
Hur vi kan vägleda dig till välmående i vardagen för  
att hantera stress, sorg och finna naturliga  
utrymmen för återhämtning?

Kika in på våra hemsidor:

Anna - [www.sorgkompassen.se](http://www.sorgkompassen.se)

Jessica - [www.jessicaliljedahl.se](http://www.jessicaliljedahl.se)

**Ta hand om dig, så vi ses snart igen!**

Anna & Jessica 



Kontakt:  
[sorgkompassen@gmail.com](mailto:sorgkompassen@gmail.com)  
[www.sorgkompassen.se](http://www.sorgkompassen.se)



Kontakt:  
[Info@jessicaliljedahl.se](mailto:Info@jessicaliljedahl.se)  
[www.jessicaliljedahl.se](http://www.jessicaliljedahl.se)