

# ### \*\*SlowYou™ Prinsipper\*\*

I SlowYou™ streber vi etter å finne en harmonisk balanse mellom kropp, sinn, og sjel ved å følge en rekke grunnleggende prinsipper. Disse prinsippene er utviklet for å guide individer til en dypere selvforståelse og bevissthet om seg selv og deres omgivelser. Her utforsker vi disse prinsippene:

## #### \*\*1. Kroppens Visdom\*\*

- \*\*Tilstedeværelse\*\*: Mestre kunsten å være til stede her og nå, med en bevissthet om din kroppens posisjon, pust, stemme, og spenninger.
- \*\*Selvbevissthet\*\*: Utvikle en sterkere forbindelse med din egen kropp, og lær å tolke dens unike språk.
- \*\*Grunning og Flyt\*\*: Forflytt din oppmerksomhet fra hodet til føttene, og omfavne kraften av gravitasjonen og naturlig bevegelse.

## #### \*\*2. Hjertets Sentralitet

- \*\*Kjærlighet og Medfølelse\*\*: Kultiver en kjærlig og medfølelsende holdning til deg selv og andre.
- \*\*Hjertets Visdom\*\*: Se på hjertet som en kilde til visdom og spirituell innsikt.
- \*\*Hjertets kraftfulle natur\*\*: Erkjenn hjertets rolle som en livgivende kraft.
- \*\*Hjerterommet\*\*: Skap et indre rom av fred og tilfredshet.

## #### \*\*3. Balanse og Harmoni

- \*\*Harmoni med Naturen\*\*: Oppfordrer til en livsstil som respekterer og etterligner naturens sykluser og prinsipper.
- \*\*Energi Flyt\*\*: Lær å forstå og uttrykke "energi" som strømmer gjennom kroppen din, og hvordan påvirke denne flyten positivt.
- \*\*Wu Wei\*\*: Oppdag hvordan man kan oppnå mer med mindre anstrengelse gjennom en forståelse av kroppens naturlige prosesser.
- \*\*Hvile\*\*: Gjenkjenn behovet for hvile og selvomsorg.

## #### \*\*4. Universalitet og Inklusivitet

- \*\*Integrering av Praksiser\*\*: Fremme en tilnærming som omfavner mangfoldet av menneskelige erfaringer, åpen for alle bakgrunner.
- \*\*Enkelhet og Dybde\*\*: Oppmuntre til en livsstil som balanserer enkelhet med dybde, som fremmer personlig vekst.

## #### \*\*5. Helhetlig Tilnærming

- \*\*Helhetlig Syn\*\*: Erkjennelsen av at kropp, sinn, og sjel er intrikat sammenvevd og samarbeider for å forme vår livserfaring.
- \*\*Selvomsorg og Selvutvikling\*\*: Vektlegg regelmessig selvomsorg som et middel for å nære og styrke hele ditt vesen.

## #### \*\*6. Naturlige Skjelvinger som Veien til Økt Vitalitet

- \*\*Bevissthet om Skjelvinger\*\*: Utvikle en forståelse for kroppens naturlige skjelvinger og hvordan de kan fungere som et verktøy for healing og fornyelse.
- \*\*Selvregulering gjennom Skjelvinger\*\*: Lær metoder for å regulere og stabilisere ditt nervesystem gjennom å tillate og oppmuntre naturlige skjelvinger i respons på stress og traumer.
- \*\*Terapeutisk Nytte\*\*: Utforsk hvordan skjelvinger kan tjene som et terapeutisk verktøy for å fremme fysisk helse og psykisk velvære.

#### \*\*7. Dyp kontakt med moder jord og den opprinnelige kilde til alt liv , den feminine ur kilden. End følt dyp kontakt med det du opprinnelig er , det som strømmer gjennom alt liv.

Ved å følge SlowYou™ prinsippene legger vi grunnlaget for en reise av selvoppgdagelse og transformasjon, mot et liv med større bevissthet, kjærlighet, og harmoni.

Integrating a new principle based on Tao and the concept of the primordial void, particularly focusing on the Divine Feminine and the source of all creation, can enrich the foundational values of SlowYou. This principle can be seamlessly woven into the existing SlowYou ethos, emphasizing the holistic and interconnected nature of existence and the balance essential for personal and collective well-being. Here's a suggested formulation for incorporating this new principle into the SlowYou principles:

### ### New Principle: The Divine Feminine and the Primordial Void

**Title:** Embracing the Divine Feminine: Harmony with the Primordial Void

**Description:**

#### #### Essence

The Divine Feminine principle within SlowYou reflects the nurturing source of all creation, embodying the qualities of receptivity, intuition, and compassion. This principle draws inspiration from the concept of Tao, representing the profound and tranquil void from which all existence flows. It acknowledges the essential feminine energy as a balancing force within the universe, vital for fostering growth, healing, and harmony.

#### #### Key Concepts

- **Receptivity and Intuition:** Emphasizing the importance of being open to life's experiences and the wisdom they offer. This involves cultivating a deeper intuitive understanding, allowing individuals to align more closely with their true nature and the universe's rhythms.
- **Compassion and Nurturance:** The Divine Feminine is fundamentally nurturing. This aspect focuses on fostering compassion not only towards oneself but also within the community, encouraging actions that support healing and growth for all beings.
- **Harmony with the Void:** Acknowledging and respecting the void — a state of profound silence and potential — as a source of all creation. This involves embracing moments of stillness and non-action (Wu Wei) that are essential for rebalancing and rejuvenating one's spirit.

- **Creative and Destructive Cycles:** Recognizing and honoring both the creative and destructive aspects of life, which are natural cycles reflected in the world around us. This principle encourages embracing these cycles within our lives as necessary for personal transformation and renewal.

#### #### Practices

- **Meditative Contemplation:** Regular practices that encourage deep meditation and reflection on the interconnectedness of life and the quiet space of the void where all potential lies.

- **Community Engagement:** Activities that nurture the community and environment, promoting sustainable practices that align with the cyclical nature of the Earth and its resources.

- **Personal Rituals:** Encouraging the development of personal rituals that honor the feminine aspects within each individual, regardless of gender, fostering a balance of energies within.

#### #### Integration

This principle will be integrated into all facets of SlowYou training, workshops, and community engagements, ensuring that each activity is infused with an awareness of the Divine Feminine and the primordial source. Educational materials will include discussions on Taoist philosophy and how participants can incorporate these concepts into their daily lives to achieve a harmonious balance.

#### ### Conclusion

By adopting the Divine Feminine and the Primordial Void as a core principle, SlowYou will offer a deeper, more enriching path towards self-discovery and holistic well-being. This principle not only enhances individual growth but also fosters a more compassionate and balanced community, reflecting the true essence of interconnected living.

This addition will undoubtedly enrich the SlowYou principles, offering a broadened perspective that encourages deeper engagement with both self and the universal energies that pervade our lives.