



Sammendrag av samtalen i AlivenessLAB

Samtalen kretser rundt flere viktige temaer: **frihet, helhet, indre dialog, økonomisk stabilitet og kreativitet.** Deltakerne diskuterer hvordan man kan føle seg hel og til stede i livet, samtidig som gamle mønstre og ytre forventninger ofte skaper indre konflikt. En av deltakerne deler at han strever med å finne økonomisk stabilitet, noe som skaper stress og gjør det vanskelig å tenke klart. Han har tidligere hatt inntekter fra guidede turer og kurs, men mangler en konkret strategi for å gjøre dette til en bærekraftig inntektskilde.

1. Frihet og helhet – hva betyr det?

Innledningsvis berøres temaet **frihet**, både i individuell og samfunnsmessig kontekst. Deltakerne diskuterer hvordan det å være fri også handler om **å være hel og i kontakt med seg selv.** En deltaker beskriver en følelse av fragmentering – som om noe alltid justerer og tilpasser seg for å passe inn. Dette gjør at han ikke alltid føler seg ærlig eller hel i møte med andre.

Det trekkes en parallell til **dans og SlowYou**, hvor man kan komme bakenfor de innlærte mønstrene og finne en tilstand der alt er mer autentisk. Han reflekterer over at når han har deltatt i SlowYou eller dans, kjenner han seg umiddelbart roligere og mer samlet.

2. Indre dialog – en generalforsamling av stemmer

En viktig del av samtalen dreier seg om **indre dialog og selvsnakk.** Deltakeren beskriver hvordan han ofte føler at han blir dratt i ulike retninger av indre stemmer, som en slags **generalforsamling** der ulike deler av ham kommer med innspill. Noen stemmer er redde, noen ønsker kontroll, mens andre vil utforske og skape.

Gruppen diskuterer hvordan det å anerkjenne disse stemmene – istedenfor å undertrykke dem – kan skape en bedre balanse. De foreslår å **se på disse delene som ressurser fremfor hindringer**, og heller forsøke å møte dem med åpenhet enn å kjempe mot dem.

3. Økonomisk usikkerhet og behovet for struktur

En stor del av samtalen handler om **økonomi og hvordan stress påvirker kreativitet og beslutningstaking**. Deltakeren innrømmer at han ikke har reflektert mye over hvordan han konkret kan tjene penger. Han lever på oppsparte midler og kjenner et sterkt press for å skaffe seg en stabil inntekt, da han snart er tom for penger. Dette stresset skaper en følelse av indre uro og handlingslammelse.

Deltakerne foreslår en todelt strategi:

1. **Kort sikt:** Finne en inntekt raskt for å skape trygghet og unngå panikkmodus. Dette kan være en jobb i en butikk eller en annen stabil inntektskilde.
2. **Lang sikt:** Utforske hvordan han kan bygge opp sin egen virksomhet innen guiding, kurs og opplevelser – noe han har erfaring med og vet kan gi inntekt i høysesongen.

Det foreslås også at han **ser på muligheter for å selge pakker på forhånd**, slik at han kan få inntekter før sesongen starter.

4. Beslutningstaking og kommunikasjon

En annen utfordring som blir tydelig i samtalen, er at deltakeren ofte **svever mellom ulike tanker og har vanskelig for å uttrykke seg klart**. Dette fører til at andre i gruppen ikke alltid forstår hvor han står, eller hvordan de best kan hjelpe ham. Han selv erkjenner at han kan bli uklar og selvkritisk, og at dette forsterkes av stress.

Det blir foreslått at han kan:

- **Bruke agendaen aktivt** for å holde fokus i samtaler.
- **Ta én ting av gangen** og strukturere tankene sine før han snakker.
- **Kommunisere mer presist i Telegram-gruppen**, slik at han lettere får konkret hjelp og støtte.

5. Stress, kroppslige reaksjoner og viktigheten av ro

Gjennom samtalen blir det tydelig at deltakeren opplever **sterke kroppslige reaksjoner på stress**, blant annet tørr hals og et høyt adrenalinnivå. Han uttrykker at han vet at kreativiteten kommer når han er rolig, men at han i øyeblikket føler seg så presset at han ikke klarer å finne denne roen.

Mot slutten av samtalen sier han at han er **takknemlig for støtten han får**, og at han vil bruke SlowYou og dans for å finne tilbake til roen og kreativiteten.

Refleksjon fra et SlowYou-perspektiv

Denne samtalen viser hvordan **indre uro og ytre press kan gjøre det vanskelig å være til stede og ta gode valg**. Når kroppen er i en vedvarende tilstand av stress, blir det utfordrende å tenke klart, og beslutninger føles overveldende. SlowYou handler om **å skape rom for å sanse seg selv før man handler**, slik at valgene kan komme fra et mer forankret sted.

For deltakeren kan det være nyttig å bruke SlowYou-prinsipper aktivt i denne prosessen:

- **Sanse seg selv før beslutninger:** Stoppe opp, puste dypt og kjenne etter i kroppen hva som faktisk føles riktig.
- **Jordingsøvelser for å roe ned og finne stabilitet:**
 - **Stående grunning:** Stå med føttene godt plantet i gulvet, bøy lett i knærne og kjenn etter kontakten med bakken. Pust rolig og la vekten fordele seg jevnt.
 - **Liggende grunning:** Ligg på ryggen med fotsålene og håndflatene mot gulvet. Kjenn hvordan kroppen blir støttet av underlaget, og la pusten bli dypere.
 - **Henge fremover:** Stå med litt avstand mellom føttene og la overkroppen og hodet henge tungt fremover. Dette hjelper med å slippe spenninger i nakke, rygg og skuldre.
- **Å sette grenser og si nei:** I SlowYou er det å si nei en egen øvelse. Det handler om å kjenne etter hva man vil eller ikke vil, og tydelig uttrykke dette. Å sette grenser kan skape en sterkere følelse av trygghet i seg selv.
- **Å skape rom for seg selv:** En annen viktig øvelse er å si "meg selv først" mens man klapper seg selv på brystet. Dette kan bidra til å styrke forbindelsen til egen verdi og egne behov.
- **Uttrykke spenninger gjennom bevegelse:** Bruke dans eller fri bevegelse til å slippe ut det sinnet ikke klarer å formulere.
- **Utforske kroppens reaksjoner på stress:** Hva skjer fysisk når han kjenner seg presset? Hvordan kan han møte disse signalene på en mer omsorgsfull måte?

Ved å kombinere **praktiske økonomiske løsninger med kroppslig forankring**, kan deltakeren lettere navigere seg framover uten å bli overveldet. **Å gå saktere, lytte til kroppen og skape rom for ro kan hjelpe ham med å finne både trygghet og en mer bærekraftig vei videre.**

[Share on Facebook](#)