

# MaYA Kropp & Själ- En plats för välmående

Marie Folkesson Madisson 0734-200914 [www.mayakropposjal.se](http://www.mayakropposjal.se)

---



1.



**Välkommen in till mig!**

**Här vill jag ge vidare till dig, som har valt att ta del av MaYA. Dela med mig av mina kunskaper och upplevelser, utifrån mitt hälsoperspektiv som är HELHET.**

**När du mår bra - hjälper du andra att göra detsamma.**

**Tag fram en vacker skrivbok och en penna. Sitt ned på en skön plats som du tycker om. Ställ dessa frågor inåt. En i taget. Det svar som dyker upp i dig - skriv ner i ren form, utan att ändra. Ställ frågorna i JAG form som det står i texten.**

- 1. När mår jag som bäst? I vilket/vilka sammanhang?**
- 2. När känner jag mig stressad inombords? Hur kan jag minska på den känslan? Vilken förändring krävs?**
- 3. Om du skulle skapa ett "drömscenario" - hur skulle det se ut i ditt drömliv? Inga hinder finns nu....Skriv från hjärtat!**
- 4. Hur mycket vill du uppnå detta som kom fram i ditt drömscenario? På en skala 1-10!**

## 5. Vad behöver du för att nå drömmen? Vad är ditt första steg?



När du ger din kropp den bästa näringen i form av mat. Rörelse den mår bra av. Tankar som är snälla. När du följer din egen rytm så mycket du kan, då du är sann mot dig själv. Det är då du kan uppnå hälsa på flera plan.

När din känsla är förnöjsamhet i det du befinner dig i -acceptans i det du ej kan påverka. Här klingar det frid - "Det är inte hur du har det i livet, utan hur du tar det" som avgör din upplevelse.

MaYA metoden- en grundläggande hälsoplan. Skapad ur Ayurveda-  
Yogafilosofi-Coaching-Symbolpedagogik och sunt förnuft av erfarenhet.



### Allmänna råd:

- Du vaknar på morgonen. Sträck din kropp redan i sängen. Armar ovanför huvudet, sträck ut hela kroppen. Rör dig från sida, till sida. Möt dagen med mjukhet.
- Tag ett glas rumstempererat vatten (låt stå över natten), pressa i lite citron, kanske lite ingefära.

Drick och vänta minst 10 min innan frukost. Skrapa din tunga, du tar då bort toxiner som bildats under natten.

- Ät din frukost i lugn och ro. Kanske du läser några rader. Känn efter, vad är viktigt för dig idag? Din intention? När du låter sinnet och tankarna bli lite stilla, då kan du känna mer. Följ den inre vägvisaren. Agera därifrån-istället för att reagera utifrån impuls, och kanske gamla mönster.
- Stanna till, 3 ggr/dag och andas 5 långa djupa andetag. Andas in genom näsan, fyll dina lungor. Andas ut genom näsan, släpp ut ALL luft. Stanna till, LYSSNA och känn. När din kropp behöver, ta ett nytt andetag in, på samma sätt. Upprepa 5 ggr. Hur känns det nu? Skriv gärna ner din känsla i din vackra skrivbok.
- Ät ditt största mål, huvudmål mitt på dagen. Då är din förbränning som högst. På kvällen sjunker den, intag då ett lite mindre mål mat som lätt smälter innan du går och lägger dig.
- För att ha en väl fungerande matsmältning, träna på att känna dina hunger/mättnadskänslor. När känner du verklig hunger? Ät då-tugga maten väl. Låt miljön vara lugn och harmonisk (i den mån det går). Sedan känner du efter , inför nästa måltid, när är du hungrig? Det är först då din mat har förbränts. Innan dess behöver du inte fylla på. Din AGNI /matsmältnings eld fungerar då bra. Detta skapar en naturlig och väl fungerande matsmältning. Utan AMA, slagg som stannar kvar i din kropp. Din kropp är pigg, full av energi. Du ger själv de bästa förutsättningar för din hälsa.
- När det gäller dygnets timmar. Fundera på. Hur skulle det vara att gå till sängs senast kl 22, stiga upp mellan 05-07? Under natten vilar och repareras organ i

kroppen. Energin är olika på dygnets timmar, enligt Ayurveda. När du följer rytmen på dygnet, samt vid årstiderna blir det lättare flöde i din kropp och själ.

- sen är det sinnet. Tankar som du matar detta med. Fundera på vilka tankar som upprepas från dag, till dag. Gör dem medvetna! Hur skulle en tanke låta som ger dig en skön känsla i dig själv? VÄLJ tankar som ger dig välmående. Omprogrammera om det behövs!

#### Affirmationer för självkärlek

Jag är lugn

Jag har all tid jag behöver

Jag är fullkomlig

Jag lever i överflöd av det jag behöver

Jag är kärlek

Jag ger mig det jag bäst behöver

Sitt ned en stund-Kanske ute i naturen. Låt dig känna hur du grundas i dig själv. Ha några papper, kriterior eller andra färgpennor eller penslar.

- Blunda se framför dig ett träd. Måla detta träd på papper 1
- När du känner dig klar, lägg det åt sidan.
- Blunda igen. Dröm dig bort, längs med en väg där du går. Snart leder vägen dig in på en stig, du följer stigen. Ett steg i taget. Du känner doften, känner varje fotsteg du tar. Plötsligt öppnar det upp sig, och du kommer till en äng. Öppen, stor och ljus. Några stenar finns. En bit bort finns en dunge med träd. Du

går fram,tittar dig runt. Du hittar "ditt" träd. Du känner i hela dig att detta träd "talar" till dig. Gå närmare. Se det,känn på det. Luta dig mot ditt träd. Kanske vill du klättra upp i det? Gör det du behöver. Känn kontakten. Tag nu fram papper nr 2. Måla ditt träd!

- När du är klar, betrakta båda dina träd. Utan prestation eller bedömning. Känn,vilket träd klingar mest för dig just nu!När du gjort denna övning,maila mig så ger jag dig "svaret" på vad träden står för. [marie@mayakropposjal.se](mailto:marie@mayakropposjal.se)

Symboler,bilder,drömmar och sagor. Det du ser och upplever kan hjälpa dig på din livsväg. Lita till din egen intuition. Det du själv upplever visar dig din väg.

Intresserad av symbol event? Eller en personlig Intuitiv vägledning, hör av dig![marie@mayakropposjal.se](mailto:marie@mayakropposjal.se) eller 0734-200914

Min väg

Jag har gjort,och gör en egen personlig resa. På vägen har jag mött mycket utmaningar,mycket kunskap och många fantastiska människor som gett mig speglingar och lärdomar.

Genom min utveckling har jag sökt mig till olika kurser och utbildningar. För att lära nytt, och kunna dela med människor.

Massage,olika former

Yoga

Ayurveda

Angelic reiki healing

Coaching

Symbolpedagogik

Mediumkurs

När jag idag arbetar med kunder, gör jag det intuitivt . Känner av energin hos personen. Delar det som kommer till mig i form av ord, bilder och känslor.

Jag möter dig i full närvaro och fokus. Du är viktigast i stunden, i vårt möte. Omtanke och respekt finns med, jag bemöter dig där du befinner dig just nu i ditt liv.

Här finns ingen prestation. Inga rätt eller fel. Bra eller dåligt. Du är den unika person du är. Ibland tappar vi bort oss på livsvägen av olika anledningar. Det är då vi behöver någon att släppa ut orden hos. Spegla.

Jag har varit vilsen så många gånger. Har genom åren fått stort stöd hos många kloka kvinnor. Idag älskar jag verkligen att få vara det bollplanket för någon som behöver.

Hoppas du har fått lite goda råd på din väg.

Enligt Ayurveda finns DHARMA, vilket betyder Livsväg.

Vilken är din livsväg? Hur du vet det?

När du känner flow, lätthet och en skön känsla sprida sig i hela ditt system. Kanske du glömmer tid och rum.

Befinn dig där så ofta du kan - jag lovar. "Det naturliga är att må bra" på alla sätt.

All lycka till på din resa, som kallas livet. /Kärlek Marie



