

**Introduktion
till
Bach In Motion**

Copyright: alla rättigheter förbehållna. Inget i denna publikation, varken i del eller helhet, får på något sätt eller i någon form reproduceras eller överföras, mekaniskt eller elektroniskt, inkluderande fotokopiering eller ljudinspelning, utan upphovsmannens skriftliga tillstånd.

©Rosanna Antonsdotter, Bach In Motion 2014

www.antonsdotter.com
rosanna@antonsdotter.com

Inledning

1998 öppnade jag min första praktik och var då nyutbildad massageterapeut. Dessförinnan hade jag arbetat med människor genom dans- och gruppträning. Jag ville med min praktik nu arbeta med människor på ett annat sätt, ett djupare sätt. Jag ville lära mig att förstå människan bättre. Den frågeställning som ständigt återkom, när jag arbetade med mina klienter, var frågan, varför? Varför känner vi oss människor så begränsade i våra kroppar, vilket de flesta faktiskt var omedvetna om.

De flesta klienter som besökte mig hade någon typ utav kroppslig smärta eller begränsning i kroppen. Detta kunde vara ren kroppslig smärta som ex. ryggskott. Sedan fanns det de som hade kroppslig smärta genom mentala begränsningar. Det fanns de som led av övervikt och de som led av undervikt. Vissa hade t.o.m. nått så långt att de fått en diagnos på deras smärta. Gemensamt var att de besökte mig för de ville lindra sin smärta. Väldigt få vågade ställa sig frågan, varför? Varför har jag denna begränsning och smärta? Varför har jag hamnat i det här obalanserade tillståndet? För det är så jag ser på smärtan, som ett obalanserat tillstånd.

Jag började förstå att jag inte längre kunde ignorera frågan varför? Och hur kunde jag hjälpa människor som verkligen ville bli hjälpta till ett mer balanserat tillstånd. Hur kunde jag ta till vara alla mina kunskaper för kroppen och hitta ett sätt för människor att känna sig mer fria.

När jag sedan själv blev allvarligt sjuk så var jag själv tvungen att ta tag i frågan varför.

Jag började gräva djupt i mig själv och utvecklade då Bach In Motion- Rörelseterapi.

Ett koncept som tog tillvara på alla mina kunskaper inom yogan, dansen, meditationen, massagen och det viktiga samtalet. Det var då de terapeutiska rörelserna tog form och hjälpte mig igenom min egen sjukdom. Detta var verkligen hjälp till självhjälp. Jag lovade mig själv att lyckas jag överleva det här och bli frisk igen, så ville jag av hela mitt hjärta hjälpa andra med denna terapi. Jag lyckades att bli frisk och jag har lyckats hålla mig frisk genom denna terapi. Så jag gjorde slag i saken och började arbeta med Bach In Motion. Det är inte alltid lätt men det är detta mitt hjärta brinner för. Och när jag gör det som mitt hjärta brinner för så är jag lycklig. Jag tror att det världen behöver är fler människor som gör det deras hjärta brinner för.

Idag har BIM utvecklats till ett behandlande helhetskoncept.

Bach In Motion- är en holistisk terapiform som hjälp till självhjälp.

Vi är alla på vår egen personliga resa genom livet där hälsan är en god vägvisare, som talar om för oss vart vi är på väg. Varje symptom, kroppsligt, känslomässigt, andligt eller själsligt har sitt budskap till oss, som vi kan lära oss att känna igen och dra nytta av.

Vi människor på den här planeten är en del av en större skapelse. Skapelsen utgör en enhet där var och en av oss står i förbindelse med allt skapat genom en gemensam form av högre och starkare energi. Varje människa är stöpt i en bestämd form alltefter sina specifika möjligheter och resurser, där varje människa har sin speciella uppgift.

Människan har en odödlig själ (vårt sanna Jag) och en dödlig personlighet (vår jordiska gestalt). Bundet till själen är det Högre Jaget, som fungerar som en förbindelselänk mellan vår själ och personlighet.

Själen är medveten om människans speciella uppgift och strävar efter att fylla den med hjälp av personligheten. Den potential som själen vill förverkliga genom personligheten är olika själsegenskaper så som: mod, tillit, glädje, kärlek, vishet, medkänsla o.s.v.

Att förverkliga dem innebär sann lycka och varje människa har en omedveten längtan efter att leva i harmoni. Om personligheten skulle handla i fullständig samklang med själen, som den är en del av, kunde människan leva ett liv i total harmoni.

Att arbeta med BIM innebär alltid en intensiv process, där du behöver vara beredd på att möta dig själv. Du kan bli tvungen att vända och vrida på många smärtsamma minnen och erfarenheter innan energin åter får flöda fritt, vilket ger dig all den styrka du behöver för att göra en medveten förändring.

Våra egna harmoniska vibrationer har alltid en positiv och harmonisk inverkan på andra människor. Så genom att hjälpa oss själva kan vi hjälpa andra.

Jag önskar Dig välkommen till Din resa med Bach In Motion!

Rosanna Antonsdotter

Allmänt om Bach in Motion

Ett mottagande intellekt av våra högsta föreställningar. Ett tillåtande förhållningssätt och sant givande av våra känslor. Hushålla och omvandla vår energi genom kroppen och en passion för Livet som är en passion för fullständigheten kan skänka oss den frihet vi så innerligt eftersträvar. Hemligheten är enkel, det är vi själva som måste göra arbetet genom att välja väl efter vår fria vilja.

Tanke är ren energi

Energien följer tanken

Känsla är energi i rörelse

Kroppen talar känslornas språk och kroppen talar alltid sanning. Så låt oss lyssna väl!

Känslor är ”tidsresenärer”. De försvinner inte bara för att vi blir äldre. Känslor följer med oss om vi inte gör upp med händelsen som orsakade smärtan.

Vi kan undertrycka känslorna men då kommer de alltid att verka som en tryckkokare inom oss och aktiveras vid minsta lilla triggning. Att på ett kreativt sätt få uttrycka sina känslor lättar på trycket.

Ger vi oss själva tid och mod att bearbeta detta, så kan vi lämna den känsloreaktionen bakom oss och vi slipper bli triggade att agera ut på den.

Vid sådana tillfällen behöver vi integrera känsla och intellekt så vi inte vältrar oss i känslorna och blir ett offer för dem och skapar oss själva ett livsdrama.

Därför kan det vara bra att lära sig att tillåta sina känslor, inte undertrycka, och lära oss att använda vårt intellekt och sunna förnuft för att ta oss igenom händelsen.

Det är så lätt att släppa in vårt ego i sinnet som gärna vill döma oss och skapa smärta. Därför kan det vara bra att lära sig att disciplinera sina tankar och lära sig att känna igen sin egen röst och inte alla andras förväntningar som vi oftast är uppväxta med.

Kom ihåg att tankar är ren energi och energien följer våra tankar. Våra känslor är energi i rörelse som gör att en integration mellan kropp, intellekt, själ och ande kan ske vilket ger oss en möjlighet att skapa precis vad vi vill. Så låt oss skapa det bästa möjliga i livet för oss själva och vår omgivning.

Kroppen talar känslornas språk och kroppen talar alltid sanning. Så låt oss lära oss att verkligen LYSSNA. Lyssna på vad kroppens budskap är och vad den vill berätta för oss. Låt oss välja möjligheter istället för begränsningar.

Det är känslan bakom tanken som är den s.k. magneten som sätter allting i rörelse och med hjälp av vårt eget agerande kan vi skapa allt det vi önskar oss.

Det handlar om att bli medveten om oss själva och vår styrka. Det handlar om att väcka oss själva från den kollektiva sömnen och sedan dag för dag hålla oss vakna och öka vår medvetenhet genom att släppa taget om det vi inte längre behöver eller gynnar oss, så att vårt sanna Jag får möjligheten att komma fram och lysa klart. Det kan vara allt ifrån en inställning, attityd, ett beteende eller ett mönster som vi bör släppa taget om. Det kan också vara ett jobb, aktivitet eller syssla. Det kan även vara vänner och olika typer av relationer.

Det inre och yttre speglar varandra. Samtidigt som du skapar en ren och klar inre medvetenhet så hjälper du ditt hem d.v.s. din kropp, ditt yttre, att vara stark och smidig på ett balanserat sätt.

Allt hör ihop. Känsla, kropp, intellekt, själ och ande och vi som människor befinner oss i mitten av detta underbara hjul. Där har vi möjlighet att med vår fria vilja skapa all den skönhet och frihet vi längtar efter.

Det är inget magiskt eller mystiskt där mirakel kan hända av sig själva. Att lära sig lyssna på sig själv och känna igen sin kropps budskap är ett val som kräver vårt fulla samarbete, tålamod och uthållighet.

Vi måste välja medvetenheten varje dag, det är ingenting som bara finns där om vi knäpper med fingrarna. Precis som med vår kondition som behöver underhållas för att hållas i trim så behöver vi välja medvetenheten, lyckan, friheten och kärleken i våra liv varje dag.

Då har Du möjlighet att skapa mirakel i Ditt Liv.

Steg för steg kan vi ge oss möjligheten att få in det i vår vardag utan att behöva tänka så mycket på det, men det behöver alltid underhållas. Precis som med tandborstning. Om vi någon dag inte borstar tänderna så känner vi oss orena i munnen. Det blir som ett positivt beroende att hålla vår mun ren. Så ge dig själv och din kropp möjligheten att varje dag hålla sig så ren som möjligt

Förslag:

Ge dig själv fem minuter varje dag åt stillheten. Detta kan du sedan utöka i din egen takt.

Skapa din egen lilla oas någonstans i ditt hem, som bara du har tillträde till. Denna plats kommer att hjälpa dig att fokusera under din meditation.

Förslag till meditation:

Sitt eller ligg bekvämt och slut ögonen. Låt alla tankar som kommer upp bara få finnas. Fäst dig inte vid dom utan låt dom bara långsamt få flyga iväg. Låt den ena tanken efter den andra få släppa taget utan att du fäster dig vid någon och börjar tänka vidare. Det kan hjälpa något om du koncentrerar dig på din andning.

Känn nu hur du genom dina fötter skapar kontakt med jorden. Visualisera länken som rötter som med lätthet gräver sig ner i den näringsrika jorden tills dom når källan, som är fylld med precis det du behöver, kraft, styrka, mod, vishet, kärlek osv.

Visualisera först hur du genom dina fötter tömmer ut allt det som du inte behöver. Känn hur du renar dig själv och hur Moder Jord tar hand om detta och transformerar om det till välbehövlig energi.

Ta nu emot denna transformerade energi och låt den gå igenom hela din kropp. Fötter, tår, ben, rumpa, höfter, mage, rygg, bröst, armar, händer, fingrar, nacke, hals, huvud, hår, ansikte.

Känn nu hur du öppnar upp en kanal från din hjässa upp till solen. Ta nu emot allt detta ljus och låt hela din kropp fyllas av detta ljus. Hjässa, huvud, hår, ansikte, hals, nacke, armar, händer, fingrar, bröst, mage, rygg, höfter, rumpa, ben, fötter, tår. Fyll hela din varelse.

Låt dessa två energier, dina rötter från jorden och din kanal till ljuset, mötas i ditt hjärta. Låt denna kärleks energi från ditt hjärta skapa en ljusbubbla runt dig, visualisera din heliga plats. Här är du alltid trygg. Detta är din plats, bara din.

Detta är din källa dit du närsomhelst kan återvända. Där kan du ställa alla dina frågor och med visshet veta att du får de svar som du behöver. Du är trygg!

Stanna där så länge du behöver. När du känner att du vill återvända så tacka jorden och tacka solen och tacka dig själv och alla dina relationer.

Väck försiktigt din kropp genom att röra lite på den och öppna långsamt ögonen. Välkommen tillbaka!

I dagens samhälle när informationsflödet är enormt och vi pressar oss själva för att hinna med alla måsten och allt vi vill göra, behöver vi trycka på Paus-knappen och stanna världen för ett par minuter.

Det mest värdefulla vi kan ge oss själva är inre frid. Vår inre värld speglar den yttre och tvärtom. Så genom att ge oss själva inre lugn kan vi också påverka världen utanför oss själva att sänka tempot en aning, så vi känner att vi hinner med. Vi behöver alltid börja med oss själva.

För att lättare kunna skapa den inre friden kan det vara bra att skapa ett yttre utrymme för att symbolisera detta.

Gör ett litet utrymme i ditt hem, eller var du än befinner dig, till ditt och endast ditt utrymme. Jag kallar det för mitt altare. Du behöver inte göra det så uppstyltat. Kom ihåg att det enkla är oftast det bästa.

Det kan räcka med ett litet bord i ett hörn med ett ljus på. Du väljer vad som ska vara på detta bord. När detta ljus är tänt så pågår Din lugna stund.

Tankar är ren energi och oerhört skapande. Oavsett om vi är medvetna om våra egna tankar eller inte så skapar vi varje minut vår egen verklighet med våra tankar. Så fråga dig själv vilken verklighet du vill leva i och se om den stämmer överrens med dina tankar.

Du kan förändra ditt liv endast genom att ändra dina tankar.

När du tänker en positiv tanke så ger det dig en positiv känsla i kroppen. Och detta är oerhört viktigt då känslan är det som sätter energin i rörelse och det i sin tur gör att vi drar till oss det vi tänker och känner. Känslan är som en magnet.

Det du sänder ut får du tillbaka.

Så tanke är ren energi och känslan är det som sätter energin i rörelse. Bara genom denna vetskap kan Du nu skapa det liv Du önskar.

Om det nu är så att det är fullständigt kaos i huvudet och bland alla tankar. Allt bara snurrar och du vet varken ut eller in.

Börja då med att ta fram papper och penna och skriv. Skriv ner allt som finns i huvudet. Det funkar! Du kommer då att känna hur det lättar bland tankarna. Du behöver inte tänka på vad du skriver eller hur du skriver. Det finns absolut ingen logik i dessa kaos-tankar så varför skulle det finnas det på papperet. Skriv så mycket du kan. Du behöver inte läsa det. Det handlar bara om att få ut detta kaos ur huvudet.

Ett annat knep när det fullständigt kryper i kroppen och man håller på att spricka av all irritation eller ilska och man vet inte vart man ska göra av all denna energi, är att göra sin egen ”skrikkudde”. Ta kudden och skrik så högt och så mycket du kan i kudden.

Vi samlar alla på oss s.k. ”energirester” som oftast fastnar i kroppen. Gör vi oss inte av med dessa, kan de börja orsaka stelhet, smärta och allmänt obehag i kroppen. Det bästa sättet att bli av med dessa ”energirester” är fysisk aktivitet av något slag.

Energirester är den energi som stannar kvar inom oss vid t.ex. en konflikt.

Du kanske har ett samtal med någon som orsakar dig irritation eller ilska.

Eller, du fastnar i en bilkö eller matkö som skapar frustration. Klarar du inte av att skaka av dig denna irritation, ilska, frustration o.s.v. så stannar denna energi kvar i kroppen. Det blir en energirest. För att denna energirest inte ska orsaka

dig smärta, så är det bästa sättet, att få ut denna på ett konstruktivt sätt, genom fysisk aktivitet.

Det vi alla strävar efter är att inte alls hamna i dessa situationer, utan redan innan detta inträffar göra ett medvetet val att inte gå in i irritationen, ilskan eller frustrationen. Detta kräver lite övning!

Att inse och förstå att vi själva måste förändra vårt sätt att tänka, agera och vara. Att bli oss själva fullt ut. Att göra det vi är ämnade att göra. Att vara den vi är ämnade att vara. Lyckas vi med detta kommer andra automatiskt att inse och förstå att de måste förändras. Och så fortsätter det... individ för individ... Men, vi måste alltid börja med oss själva. Det finns inget annat sätt. Det finns inga genvägar. Du är Den du alltid har längtat efter! När alla människor har förstått detta kan vi leva i frid med oss själva och varandra och med fred på denna planet som högsta prioritet.

Kroppen

Vår fantastiska och underbara kropp är skapad för rörelse.

Enligt rörelseapparatens uppbyggnad består vi människor av ca. 696 muskler och ca. 206 skelettben. Dessutom består kroppen av våra olika organ, körtlar, nervsystem, grundämnen osv. Som ni säkert redan har förstått är våra kroppar oerhört komplexa. Alla delar arbetar tillsammans för att skapa helheten. Om alla delar i kroppen får möjlighet att utföra sin uppgift på det mest optimala sätt med hjälp av oss själva, kommer allt att fungera precis som det ska.

Ger vi kroppen tillräckligt med vila, bra bränsle genom intag av mat, dryck, vitaminer och mineraler, omger oss med sunda relationer och ett lustfyllt arbete kan vi hjälpa kroppen att behålla hälsan länge.

Mitt intresse för människan har alltid varit stort och djupt. Jag har grävt djupt i mig själv och tagit väl hand om min fantastiska kropp och min inre värld efter bästa förmåga.

Efter att ha arbetat länge som kroppsterapeut med behandlingar, kurser och utbildningar inom detta område samt alla mina kunskaper inom dansen och träningens värld kände jag att jag ville samla alla kunskaper och erfarenheter till en helhet för mig, som jag även hoppas kunna inspirera fler med.

Bach In Motion är inspirerat efter Dr. Bach's läkande blomsterterapi, därav namnet Bach In Motion. Jag fastnade för Dr. Bach's sätt att se på människan, alla hennes känslotillstånd och personlighetstyper. Jag har tagit tillvara på hans filosofi "värna om enkelheten" och "behandla människan och inte symtomen". Hans vilja att hjälpa varje enskild individ och att alla skulle ha tillgång till hans medicin i form av de 38 olika blomsterenergierna har länge inspirerat mig. Jag önskade att skapa något som kan hjälpa människor med hjälp av rörelse för att finna styrkan, smidigheten och balansen i kropp, själ, ande och sinne.

Jag vill med mitt arbete kunna hjälpa människor att hjälpa sig själva att minnas sitt sanna Jag och sedan leva efter sitt eget unika och optimala rörelsemönster i alla delar av livet.

Bach In Motion är ett helhetskoncept där jag använder olika tekniker, som mina redskap för att lösa upp blockerade känslotillstånd. Med hjälp av dessa redskap ger vi kroppen en möjlighet att hitta den ursprungliga orsaken till tillståndet som har orsakat någon form av begränsning eller smärta. På så sätt har vi möjligheten att fullständigt släppa det som hindrar oss att leva Livet fullt ut.

För mig har det alltid varit viktigt med rörelse för min kropp. Kroppen är gjord för rörelse och jag trivs som allra bäst om jag får känna energin flöda fritt i min kropp. Jag vill ha fullständig kontakt med min kropp. För om jag har kontakt med min kropp har jag också kontakt med mitt inre som i sin tur gör att jag har kontakt med mina känslor som i sin tur gör att jag kan använda mitt intellekt på bästa sätt. Balans i allt jag gör, uttalar och väljer. Vid de tillfällen då jag inte har kontakt med min kropp, då jag av någon anledning under en period lever ett stillasittande eller allt för hektiskt liv får jag genast ont i kroppen. Det känns i mina muskler, leder, visar sig i huden och i tömning av tarm. Det i sin tur påverkar alla andra delar av mitt liv. Vilket också påverkar mitt sätt att fatta beslut i alla dess former.

Bach In Motion är som jag nämnt tidigare inspirerat efter Dr. Bach's läkande filosofi. Metoden verkar som katalysatorer för att på ett tryggt och balanserat sätt få tillåtelse att uttrycka oss själva genom kroppen. Bach In Motion är till för alla. För när vi har gjort den förändring som krävs för att förbereda för en förvandling så är det lätt att vi hamnar i ett tillstånd av tomhet. Som om vi befinner oss i ett vakuum. Vi har lämnat det gamla bakom oss men ännu inte stigit in i det nya. Det blir som ett tomt hål inom oss.

Det är nu det är så viktigt att fylla detta hål med något som är bra för oss och som hjälper oss över till andra sidan. Om vi inte fyller det här hålet med något nytt så är det lätt att gå in i samma hjulspår igen av det vi är vana vid.

Bach In Motion är som en katalysator som hjälper dig över bron från det gamla till det nya. Genom att genomföra dessa basrörelser ger du dig själv möjligheten att skapa något helt nytt.

Bach In Motion är ett redskap som ökar din rörlighet och styrka.

Bach In Motion är vitaliserande, djupgående och terapeutisk.

Med denna teknik förebyggs och lindras sjukdomstillstånd, skador och andra symptom.

Bach in Motion skapar harmoni mellan kropp och sinne, styrka och smidighet, koncentration och avslappning. Bach In Motion påverkar våra inre organ samtidigt som vi formar muskler och stärker lederna.

Det har en individuell djupgående effekt på kropp och själ. Du kommer snabbt att känna dig starkare, rörligare, lugnare och mer fokuserad.

För att uppnå BIM:s positiva effekter krävs det att vi praktiserar teknikerna regelbundet i vår vardag. Genom att praktisera dessa övningar som ingår i BIM kan vi uppnå en hel del fysiska fördelar:

- Starkare immunförsvar
- Starkare kropp
- Smidigare kropp
- Uthålligare kropp
- Cellernas åldringstakt minskar
- Lättare att hålla vikten
- Kroppshållningen blir bättre
- Stärker hjärtat
- Minskar risken för hjärtinfarkt
- Minskar risken för åldersdiabetes
- Balanserar ämnesomsättningen
- Förbättrar sömnkvaliteten
- Förbättrar balans och koordination
- Förbättrar blodcirkulationen
- Ökar självförtroende och kroppsuppfattningen
- Minskar stress och oro
- Mildrar depressioner
- Ger energi att orka med vardagen
- Ökar livslängden

Kroppskännedom

Att lära känna sin kropp är en av de bästa investeringar du kan göra i ditt liv. Allt du tänker, känner och gör sker genom kroppen. Kroppskännedom innebär att lära känna kroppens signaler. Det är något vi kan vara mer eller mindre tränade i. Men om man brister i kroppskännedom vet man sällan om det. För hur ska man kunna veta något man aldrig fått lära sig?

Genom att uppmärksamma kroppens signaler kan du börja göra medvetna val när du ska följa dem och när du inte ska göra det.

Livet styrs av lagen om orsak och verkan. Allt som sker är en logisk följd av andra skeenden. Våra handlingar påverkar vår framtid. En handling kommer alltid att ge effekt på kort och på lång sikt. Men många gånger är vi inte medvetna om att vi gör ett val. Känslor är impulser till handling, utan dem skulle vi inte göra någonting. Men om vi alltid skulle följa våra impulser skulle vi försätta oss i olika bekymmersfulla situationer. Det är därför vi har förmåga att stoppa impulser, tankar och känslor som endast vill förstöra för oss.

En teknik är att stanna upp:

Att disciplinera våra tankar så vi vet vilken röst som är vår egen är en viktig uppgift att företa oss själva.

Att verkligen Lyssna, lyssna inåt för att göra vår egen röst hörd.

När det blir för mycket som snurrar runt i huvudet av tankar som vi egentligen inte behöver är det lätt att det skapar kaos. Kaos så att vi blir förvirrade och handlingsförlamade att ta beslut som kan hjälpa oss ur detta tillstånd.

Känslan tar då över oss totalt och vi blir ett offer för problemet istället för att se konflikten som utveckling. En utveckling till någonting ännu bättre än det vi från början tänkte och trodde.

Det är viktigt här att disciplinera tankarna och stoppa malandet som egentligen bara är ett gammalt mönster vi går omkring och bär på. Vi behöver lära oss att koppla om. Koppla om till något annat i tankarna. Vi behöver lära oss att tänka på ett sätt som gynnar oss istället. Kom ihåg att energin följer våra tankar. Så det handlar om att bli medveten om vad vi tänker.

Uppmärksamma dina tankar och när du märker hur de tar över så stanna upp och säg STOPP. STOPP till dina tankar. STOPPA tankarna som inte leder någonstans och byt ut de till något nytt.

Lägger vi inte till något nytt så blir det som ett tomt hål och då är det lätt för de gamla tankarna att leta sig dit igen. Men fyller du hålet med någonting nytt och positivt så finns det ingen plats för det gamla och det kommer så småningom att försvinna. Det kräver lite övning, men vi har allt att vinna!

Ex. du ska på en jobbintervju. Din tionde på kort tid och än så länge har du inte blivit erbjuden något jobb. Ditt självförtroende och din självkänsla är inte så stark. Tankar och känslor som oduglighet o.s.v. börjar ta över.

Så istället för att bli ett offer för dessa tankar och känslor, uttala STOPP tyst eller högt för dig själv så du inte tillåter tankarna att få fortsätta.

Därefter tänker du på nytt. Något som stärker dig och hjälper dig att fortsätta. Det kan vara så enkelt som ”Jag kan, jag vill, jag vågar, jag lyckas”

Så fort du märker hur de nedvärderande tankarna dyker upp så STOPPA och byt ut.

Det kan krävas lite övning och en hel del tålamod. Men vi får aldrig ge upp!

Det är bara i nuet som vi kan påverka och välja våra liv. Det sker genom handling, att vi agerar. Handling är lättast att påverka direkt än alla andra delar som våra liv består av. Så agera väl!

Med hjälp av alla redskap som Bach In Motion ger, kan du skapa ett utrymme mellan impuls och handling så att du kan agera väl och välja att ställa om kompassnålen till dina mål och önskningar. Bach In Motion kan hjälpa dig att släppa det förflutna, arbeta mot dina mål och önskningar, hitta ditt kall och utforska vad du egentligen vill i livet.

Vi blir lyckliga av att göra det vi egentligen vill och önskar. Problemet är bara att många av oss har ingen aning om vad vi egentligen vill.

Vad vill Du?

Vad njuter jag av?

Vad känner jag mig bra på?

Vad är viktigt för mig i mitt liv?

Detta är ett exempel på bra frågor att ställa sig själv för att ta reda på vad man egentligen vill. Men som jag skrev i inledningen så har vi människor en omedveten drivkraft bakom alla dessa frågor av vad vi egentligen vill, och det är lycka. Vi önskar alla att få uppleva och känna lycka. Men vad är då egentligen lycka?

Man kan säga att lycka är fysiska företeelser som är knutna till kroppen. Lycka är en känsla, en positiv fysisk sensation i kroppen. En känsla av glädje, välbefinnande och tillfredsställelse. Är vi lyckliga i kroppen kommer vi automatiskt att tänka positiva tankar. På motsvarande sätt kan positiva tankar ge en upplevelse av välbehag i kroppen.

Redan för 2300 år sedan sa Aristoteles att lycka är meningen med livet, hela målet och avsikten med vår mänskliga tillvaro. Även enligt Dalai Lama är lycka själva drivkraften och meningen med våra liv.

Alla val vi gör, gör vi för att öka upplevelsen av välbefinnande och minska upplevelsen av obehag.

Det vi gör genom Bach In Motion är att träna upp känslan av välbefinnande i kroppen så vi kan tänka positiva tankar som kan skänka oss enorm lycka. Som ni kanske förstår är Bach In Motion mer än ett träningsredskap för kroppen. Bach In Motion är ett sätt att leva. En livsstil där vi väljer lyckan i våra liv. För när vi är lyckliga frigörs lyckohormoner i kroppen och ökar vår handlingsbenägenhet som får oss att sträva efter våra mål och önskningar. Vi blir intresserade, glada, tänker positiva tankar och ökar målinriktad aktivitet. Det vi ofta strävar efter, så som högre inkomst, bättre boende, vackrare utseende kommer aldrig att ge oss den beständiga lycka vi förväntar oss. Lycka handlar alltså inte om det vi tror att det handlar om. Lycka är en färdighet som vi kan träna oss till. Så låt önskningarna om en högre inkomst, bättre boende, vackrare utseende o.s.v. vara ett resultat av lyckan du upplever istället för tvärtom. Även om vi har en medfödd benägenhet att lättare eller svårare uppleva positiva tankar och känslor kan man med hjälp av olika redskap och tekniker träna upp förmågan att uppleva välbehag. Lycka är dessa små ögonblick av tillfredsställelse där det gäller att bli medveten om dessa ögonblick, närvara i dem och låta dem bli fler.

Jag önskar Dig lycka till med BIM.

**Med kärlek,
Rosanna Antonsdotter**