

5 former for ekte hvile

Er du en av dem som står fast i det maskuline "jobba på" tankesettet? Hvor du er i stress og gjøre-modus fra du våkner til du legger deg om kvelden? Kobler du av ved å se på serier, scrolle på mobilen eller gå tur med podcast på øret?

Ekte hvile er å gi hodet og kroppen en pause og invitere inn det feminine. Når du ikke tar inn nye inntrykk eller informasjon kobler du ordentlig av. Sommerferien er en veldig fin tid til å øve inn noen nye former for ekte hvile, slik at du blir mer tilstede og kan komme uthvilt tilbake til jobb i høst.

Dette skjer når du prioriterer ekte hvile:

- Ekte hvile balanserer nervesystemet, demper stress, både fysisk, mentalt og emosjonelt.
- Du lytter mer til kroppen og stoler på intuisjonen.
- Du tar bedre beslutninger og setter tydeligere grenser.
- Du lader batteriene og henter deg inn igjen, slik at du kan prestere bedre på alle områder i livet.

Hei, jeg er Iselin!

Gjennom kurs, foredrag og boken *Feminin flyt* utfordrer jeg det maskuline paradigmet, gjennom å invitere inn det feminine skiftet.

Gå til poise.no for å lære hvordan du kan leve mer i balanse mellom det feminine og maskuline.



5 former for ekte hvile:

1 Mobilfri morgen

La den første timen av dagen være mobilfri hele sommeren for å koble deg på deg selv før du kobler deg på resten av verden. Jeg garanterer deg magiske resultater!

2 Default mode

Når du gjør praktisk og fysisk arbeid, som f.eks. bretter klær, jobber i hagen, rydder, strikker, kjører bil o.l. Ha det stille rundt deg, skru av musikk, podcast og TV. La de lange tankerekkenne komme, og kjenn hva dette gjør med deg.

3 Gå en tur

Gå en rolig tur uten noe på ørene. Legg igjen mobilen hjemme, øv deg på å være litt utilgjengelig, og bruk tiden med deg selv og naturen.

4 Yoga Nidra

Gjør 15-20 minutter Yoga Nidra 2-3 ganger per uke. [Klikk her for å laste ned min favorittapp for Yoga Nidra.](#) Visste du at 20 minutter med Yoga Nidra tilsvarer 1 time søvn?

5 Jording

Gå ut på gresset, ta av deg sko og sokker og kjenn kontakten med bakken under deg. Lukk øynene og se for deg at du sender innpustet ditt helt ned i fotsålene.