



Midvinter

NÄRING, KRAFT & OMTANKE - INIFRÅN

Med naturens rytm som guide

Jag tror starkt på att vi behöver hitta en livsrytm som ger utrymme för mer än effektivitet, konsumtion och produktivitet. En rytm där expansion, utveckling, reflektion och vila inte bara är ord utan en naturlig del.

För mig är naturen och årstidernas växlingar den bästa guiden. Med närhet och mer kunskap om Moder Jord och naturens rytm är jag över-

tygad om att vi kan skapa en hållbar livstil, både för oss själva och för planeten.

Vi är alla olika och påverkas olika av naturen och årstidernas växlingar — och vad vi behöver skiftar, precis som årstiderna. Med den här guiden hoppas jag du börjar hitta din rytm.



Anna Linder



VINTERSOLSTÅND

MIDVINTER
YULE

MIDVINTER 21 DECEMBER - 1 FEBRUARI

Omtänksamhet & kraft inifrån

Vänder vi blicken till naturen så här års kan det se ut som absolut ingenting händer — men under ytan förbereder sig naturen för en kommande vår.

Djupt nere i jorden vilar de frön som ska fyllas med näring för att kunna komma till liv och blomma. Löv, fallna grenar, torkade växter och jord ger en skyddande vila till övervintrande djur och insekter.

Vi människor behöver också ta hand om det som finns djupt inom oss innan vi skapar nya löften, mål och planer.

Precis som i naturen, är det här en tid för att ge oss själva näring, kraft och omtanke — inifrån — innan vi startar med nya aktiviteter, projekt och idéer.

A full-page background image showing a dark, starry night sky. In the foreground, there are dark, silhouetted evergreen trees covered in snow. The sky is filled with numerous small, bright stars, creating a deep blue and black gradient. The overall mood is quiet and mysterious.

Den mörkaste dagen

VINTERSOLSTÅND 21 DECEMBER

Mitt i den hektiska upptakten till jul- och nyårsfirande infaller årets mörkaste dag. Kanske blir det en dag du bara genomlider eller så blir det en dag du ger dig själv en paus, omgiven av tända ljus och en stund att lyssna inåt.

ALLT STÅR STILL

När vi nästan tappat tron på att ljuset nånsin ska komma tillbaka, stannar solen upp och under ett par dagar går den upp på samma punkt – allt verkar stå still – för att sedan vända och ge oss mer dagsljus.

Försök hitta tid, om så bara en stund, för att komma hem till dig själv och din kropp. Var uppmärksam på dina behov, behöver du tystnad, lugn och tid ensam eller bara med de allra närmaste, två eller fyrbenta.

Om natten är klar, ta dig ut och beskåda natt-himlen. Midvinternatten sägs vara den mest magiska – vilka önskningar vill du sända ut i universum?

VÄLKOMNA LJUSET

Vintersolståndet markerar årets mörkaste dag och längsta natt. Samtidigt är det den punkt då årshjulet vänder och ljuset börjar komma tillbaka.

Att tända ljus i alla fönster, skapa ett altare av en mängd vita stearinljus är ett enkelt sätt att välkomna Moder Sol tillbaka.



Näring

Vintersolståndet, den mörkaste dagen på året, inleder den här perioden men slutet på december är också

en period präglad av familjetraditioner och förväntningar samtidigt som vi kan vara dränerade på energi. Att balansera allt som drar i oss med försök till nya tag om välmående, relationer, karriär och fritid kan kännas övermäktigt.

Att ge sig själv näring kan börja med små, små steg som väcker en nyfikenhet och glöd som gör att vi vill ta hand om oss själva.

Vi låter energin och kraft skapas inifrån, som trädens rötter och fröets kärna, med det som på riktigt är viktigt för oss.

PERSONLIGT

Jag har en tendens att göra allt och lite till och sen inte orka någonting. Så jag behöver ofta skala bort och skala ner och gång på gång återgå till att få basbehoven tillfredställda — sömn, bra mat och någon form av rörelse. Jag glömmer lätt att skapa ett helhetstänk kring min hälsa och mitt välmående och landar allt för ofta i tron på quick-fixes.

HUR TAR DU HAND OM DIG SJÄLV FYSISKT, MENTALT, KÄNSLOMÄSSIGT OCH ANDLIGT?

KÄNNER DU ETT MOTSTÅND TILL ATT GE DIG SJÄLV OMTANKE OCH KÄRLEK? VARFÖR?



Utforska

Vad händer i naturen omkring dig den här tiden på året? Hur ser det ut hos dig?

Du behöver inte ha tillgång till djupa skogar, milsvida landskap eller ens en egen trädgård för att utforska naturens rytm. Det räcker att kliva utanför dörren och notera hur luften känns mot din hud, i dina näsborrar och hur det påverkar dig.

Har du möjlighet så hitta en plats, ett träd, ett par buskar eller en liten park som du ser mer eller mindre dagligen och uppmärksamma skiftningarna och förändringar över tid.

Addera alla sinnen, jordens doft, färgerna och hur marken känns under dina fötter.

Vilka signaler får du? Hur känns energin? Och påverkar det dig?

PERSONLIGT

Jag längtar efter barndomens snöfyllda vintrar, de gav hela min värld en speciell slags magi och skönhet. Nu försöker jag istället hitta magi genom att bekanta mig med träden omkring mig. Se björkens hängen som väntar på värme, de evigt gröna barrträden och den stolta eken som ger ekorrarna vinterföda.

VI ÄR ALLA OLIKA OCH UPPLEVER DEN HÄR TIDEN PÅ ÅRET PÅ OLIKA SÄTT.

**HUR BRUKAR DU UPPLEVA DEN HÄR TIDEN NÄR LJUSET LÅNGSAMT ÅTERVÄNDER OCH
ETT NYTT ÅR INLEDS? HUR BRUKAR DU AGERA OCH REAGERA?**

EN STILLA STUND

Sätt dig bekvämt till rätta på en plats där du kan vara ostörd. Ta ett par andetag. Lägg märke till var det finns spänningar i din kropp.

Rikta uppmärksamheten till dina fötter, spänn alla muskler i fötterna och tårna – håll spänningen i några sekunder och släpp sen taget.

Fortsätt sen med vadmuskeln, hela underbenet, låret, baken, magen, bröst-korg, skuldror, armar, händer, nacke och ansikte.

Spänn, håll och slappna av.

Ibland kan det kännas omöjligt att släppa spänningen, förstärk med ord som: släpp taget, öppna, slappna av.

Ta åter ett par andetag och notera om din kropp känns annorlunda än när du började.

Sitt kvar. Försök behålla kontakten med kroppen. Har du en kopp med varm dryck du kan sluta händerna omkring den. Låt ögonen vandra över rummet, ut genom fönstret. Andas in. Andas ut.





Omtänksamt
Nyfiket
Uppmärksamt

OMTÄNKSAMT, NYFIKET & UPPMÄRKSAMT

Midvinter är en tid för att vända inåt och skapa kraft för nytt liv. Precis som i naturen så behöver de frön som finns inom dig fyllas med näring för att kunna komma till liv och blomma.

Det här är en period då vi kan skapa en bra jordmån för att bli och vara nyfikna på vårt eget liv. Och ge oss själva näring, kraft och omtanke — inifrån — innan vi tar steget och visar omvärlden vad vi vill, önskar och tänker göra.

Det finns inte ett rätt sätt att göra det på och har du ett eget sätt som du tycker om så håll fast vid det.

Om inte, så innehåller de kommande sidorna frågor att utforska, fundera över och känna in.

Gör det på ditt sätt.

Gör det i din takt.

Och bara om du vill.

MIN KROPP LÄNGTAR EFTER

MITT HJÄRTA & MIN SJÄL LÄNGTAR EFTER

JAG ÄR RÄDD FÖR

Omtanke

DET HÄR FÅR MIG ATT LE

DET HÄR GER MIG ENERGI

DET HÄR GÖR MIG LEDSEN ELLER DRÄNERAR MIG PÅ ENERGI

Omtanke

HUR VILL DU SPENDERA DIN TID? VARFÖR?

VAD VILL DU HA UTRYMME ATT GÖRA MER AV? VARFÖR?

VAD ÄR PÅ RIKTIGT VIKTIGT FÖR DIG?

Nyfiket

OM DU BLÄDDRAR TILLBAKA TILL DINA SVAR PÅ FÖREGÅENDE SIDOR - HITTAR DU
NÅGOT DÄR SOM KAN VARA ETT FRÖ ATT UTVECKLA? NÅGOT DU SKULLE VILJA SE BLI
VERKLIGHET?

HAR DU ELLER KAN DU SKAPA FYSISKT, MENTALT OCH KÄNSLOMÄSSIGT UTRYMME FÖR
ATT FÖRVERKLIGA DET?

HUR SKULLE DET KÄNNAS OM DU VAR EXTREMT SELEKTIV I VAD SOM ÄR BETYDELSE-
FULLT FÖR DIG?

Uppmärksam



Magi

DRÖM & HITTA FRÖN

När jul- och nyår har passerat kommer januarilugnet – en fin tid att börja drömma om och hitta frön till årets livsträdgård.

- Promenera och se vilka träd eller växter som fångar din intresse. Gå närmare och se vilka spår av kommande liv du kan hitta i och omkring dem.
- Ta hand om dina inomhusväxter, vad behöver de och påminner det dig om något du behöver.
- Låt stjärnhimmeln inspirera dig till att drömma bortom vad du tror är möjligt.
- Gör ett te fyllt av smak och väldoft för att stimulera dina sinnen. Igefära, honung, kryddnejlika, kanel, apelsinskal och stjänanis skapar både väldoft och välmående så här års.

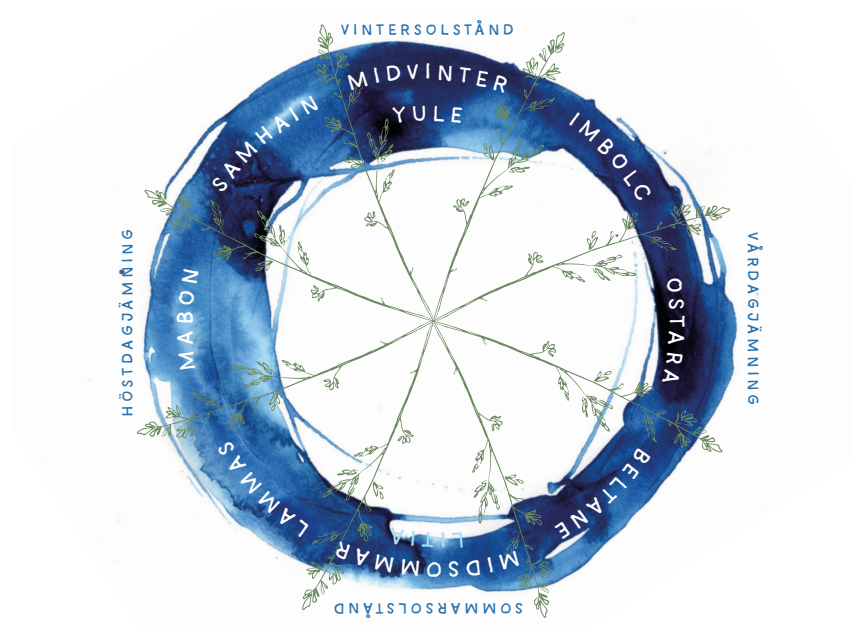


SMÅ SOLAR OCH VINTERLJUS

Att välkomna solen och bjuda in ljuset kan du göra på många sätt och vid flera tillfällen under den här perioden.

Det är inte bara en påminnelse om dagsljus utan också om vår förmåga att kunna tända ljuset och elden inom oss själva.

Har du lyckan att bo där det finns snö så låt barnet i dig göra snölyktor som lyser upp vinternatten eller låt citrusfrukter blir små inomhussolar.



Årshjulet

Vinter, vår, sommar och höst – årstider vi alla känner till men inte alltid tänker på som något som kan skapa rytm, energi och balans i livet.

Lägger vi till fyra brytpunkter mellan våra solstånd och dagjämningar landar vi i årshjulet.

Det ger oss åtta tillfällen att uppmärksamma årstidernas växlingar, naturens rytm och skiftningarna och börja känna dem inom oss själva.

SAMHAIN	31 oktober–1 november	BELTANE	1 maj
VINTERSOLSTÅND YULE	21/22 december	SOMMARSOLSTÅNDET LITHIA	21/22 juni
IMBOLC	2 februari	LAMMAS	31 juli/1 augusti
VÅRDAGJÄMNING OSTARA	21/22 mars	HÖSTDAGJÄMNING MABON	21/22 september

Innehåll

MED NATUREN SOM RYTM	2
MIDVINTER	3
DEN MÖRKASTE DAGEN	4
NÄRING.....	6
UTFORSKA	8
OMTANKE.....	14
NYFIKET.....	16
UPPMÄRKSAMT	18
MAGI.....	20
ÅRSHJULET.....	22

FOTO S 2 OCH BAKSIDA: DANIEL STRANDROTH

ÖVRIGA FOTON UNSPLASH.COM; THOM MILKOVIC OMSLAG, NICHOLAS SELMAN S 4, MATTHIAS

OBERHOLZER S 6, LES ANDERSON S8, JOANNA KOSINSKA S 11, YULIA KHEBNIKOVA S 12,

RAPHAEL RENTER S 20, ILLUSTRATIONER: ANNA LINDER



Det var inte förrän jag bodde med naturen tätt inpå mig som min kropp blev påmind om att jag behövde vila, djup återhämtande vila. Och, med vinters stillhet och lugn närmare inpå blev det omöjligt för mig att fortsätta i ett tempo som var det motsatta till naturens.

Under åren har jag, steg för steg, lärt mig hur jag påverkas av årstidens växlingar, när min energi är hög eller låg, när jag känner kraft och styrka och när jag behöver vara omtänksam mot mig själv.

Den här guiden är mitt försök att få dig att hitta din rytm.



ANNA LINDER

VISUELL POET & CREATRIX

ANNALINDER.COM

