

SLOW LIVING BY  
ANNIKA

# SKAPA BALANS

SIMPLICITY -  
SILENCE - SERENITY

ANNIKA ANDERSSON



Balans enligt  
Slow Living by Annika

1

P R I O R I T E R A  
T I D E N

2

P R I O R I T E R A  
H Ä L S A N

3

P R I O R I T E R A  
M I L J Ö N

Balans för



K R O P P



S J Ä L



A N D E

# Vad är balans?

- För att kunna skapa balans behöver vi först förstå vad balans är för någonting.
- Att balansera är att våga förlora fotfästet för en sekund istället för att förlora sig själv för alltid.
- Kropp, själ och ande hör ihop och har vi ont i själen kan detta sätta sig även i kroppen i form av värk.
- Om vi har frid i anden påverkar detta hur vi tänker om oss själva och andra. Ett ljust sinne skapar oftast ljusa goda handlingar.
- Balans är när vi har harmoni inom oss som speglas i vårt yttre.
- Synonymer är jämvikt, motvikt, stabilitet och fattning

Vad är balans för dig?

# Balans inom Slow Living



L E V A M E R  
M E D V E T E T



L E V A I  
N U E T



L E V A L I T E  
L Å N G S A M M A R E

# Hur börjar du?

- stäng av notisfunktionen för alla sociala medier på mobilen
- avsätt tid för att göra lustfyllda saker (promenader, läsa bok, baka, skapa)
- prioritera sömnens välgörande gåva (bättre sömn läker kroppen och sinnet)
- ät mer hälsosam ren mat (mer ägg, fisk, grönsaker och drick vatten)
- börja lyssna på ditt inre och följ intuitionen



Balans är jämvikt







# Från stress till balans

- Börja prata om vad som stressar dig
- Bekräfta och sätt ord på dina känslor
- Skriv dagbok och reflektera
- Ge dig ut i naturen och andas
- Drick välgörande teer
- Ät färsk ekologisk mat
- Boka in dagar för återhämtning
- Tillåt dig njuta i vardagen
- Lär dig säga nej
- Våga lita på din intuition
- Prova yoga, simma eller ta långsamma promenader
- Läs en ny bok
- Ge dig ut på pilgrimsvandring
- Lär dig spela ett instrument, börja måla

Grattis! Nu har du kommit en bit på vägen!

Låt denna dagen bli den dagen du började vända stress till balans. Våga göra de nödvändiga förändringarna och du kommer se resultat.

För mer hjälp på vägen mot en mer långsammare, hälsosammare och hållbarare livsstil tveka inte att kontakta mig. Jag finns här för just dig!

Lycka till!

Allt har sin tid!

/Annika

Mail: [contact@slowlivingbyannika.se](mailto:contact@slowlivingbyannika.se)