



Kære venner

Jeg glæder mig!

Det bliver en dejlig dag!

Dagen er torsdag den 11. november. Året er 2021. Og det bliver en dejlig dag.

Jeg er SÅ klar!

Dagen er min. Og jeg kan gøre med den helt, hvad jeg vil. Jeg putter selv indtryk ind i dagen. Jeg modtager fra dagen. Og jeg glæder mig! Jeg kan mærke en glad kriblen indeni. Alt er helt som det skal være.

Jeg bestemmer selv over dagen. Det kan jeg gøre, fordi jeg kan. Efter 49 år på arbejdsmarkedet trak jeg mig for et par år siden tilbage til pensionist tilværelsen. Det har været - og er - godt for mig.

Op med døren - ud med mig. Udenfor mærker jeg morgenen gry. Disse særlige energier som kendetegner morgenstunden - lige til at tage ind - ahh, hvor rart! Jeg stiller mig godt og afspændt til rette, og så begynder jeg mine vejrtrækningsøvelser. Lungerne 'masseres', hele kroppen forfriskes, hele jeg bliver gennemluftet indeni og udenpå. Bag efter står jeg lidt og bare er. Forventer intet. Bare er. Mærker mig selv. Mærker elementerne. Jeg elsker det.

Jeg har et par ønsker for dagen. Så, hvis det kunne passe, så vil jeg træne, og jeg vil en tur ud i naturen. Valget kan falde på en tur i skoven, eller en gåtur i vandkanten.

Naturen er i balance. Det mærkes. Her er rart at være. Jeg behøver ikke at skulle noget. Jeg skal ikke præstere, jeg behøver ikke at blive set. Jeg hilser på en fugl, en hest med rytter, en gående eller hvem eller hvad der byder sig til på denne dejlige dag.

Det er fredfyldt at gå i vandkanten. Vandets rislen varsler velvære. Jeg opholder mig tit ved havet. Når jeg ikke er i nærheden af havet, finder jeg en flod, en å, en sø - eller en vandpyt. Vand er vanedannende på den gode måde. Jeg tanker energi. I naturen er der gode energi rigeligt til, at der er til alle. Så kom endelig ud og mød mig der. - Har du i øvrigt prøvet at kramme et træ?

Link til inspiration og øvelser lige til at følge:

<https://qigongsilke.dk/filmlink-1/>

Følg os på Facebook grupperne:

Dragør Qigong & Tai Chi, samt Forfatter Monika L. Petersens bogudgivelser





Når jeg møder skoven for mit blik, begynder jeg allerede at mærke glæden ved, at jeg skal derind og mærke gode energier. Det er rolige energibølger, der går lige ind. I ydmyghed takker jeg, fordi jeg har adgang til disse velsignende naturoplevelser.

I Danmark har alle adgang til naturen, hvor der bydes på alskens muligheder til vands, til lands og i luften. Det er bare at gå i gang. Personligt må jeg bo og opholde mig mest muligt i naturen. Bygninger er dejlige at kunne putte sig i, når elementerne uden for raser. Så glæder jeg mig over, at jeg kan sidde varmt og godt inden døre og nyde varm te til læsning i en opbyggende bog. En bog skal for mig være noget, jeg kan lære af. Faglitteratur indenfor mit interesseområde ligger lige for, men skønlitteratur kan sagtens finde plads foran mit syn. Også i skønlitteraturen er der megen viden at hente. Det er givende, synes jeg, når forfatteren fortæller en god historie indpakket i viden og fakta. Det kan man lære meget af. Jeg anbefaler bøger på qigongsilke.dk/litteratur.

At komme på eventyr er min ladestation. Dagen og livet får nye input, når man begiver sig ud på eventyr. Det heldige er, at det koster ingen ting, så alle kan være med. Eventyret begynder lige udenfor døren. Så snart du er ude, er der oplevelser til dig. Et blad i en særlig farve, eller et blad på vej ned, rystet af træet af vinden og årstiden. En fugl der forskrækket haster væk, skræmt af mine skridt. Men i min have er jeg nu ven med solsortene. Når jeg ved mine bevægelser kommer til at skræmme dem, så siger jeg "rolig", "rolig". Jeg gentager flere gange, og jeg når også at tænke, at dem som går forbi må tænke deres. Men pyt. Det er jo deres verden. Jeg har min. Solsorten forstår og kommer tilbage og færdiggør dens jagt på føde. Andre gange er det et bad, solsorten har lyst til. Så sidder jeg lige stå stille og lader den få fred til sine gøremål. Den ved godt, jeg er der. Den ved godt, jeg ikke gør den noget. Der skal ikke så meget til at gøre mig glad. Glæden tager jeg med mig ud i dagen. Året 2020 var en vanskelig tid, og det er ikke ovre endnu. Derfor lod "Året 2020 - almindelige dage i en ualmindelig tid" sig skrive. For at dele glæde og inspiration. Vi skal huske at leve livet - også i modgangstider. Vi skal give os selv lov til at glædes og til at nyde og til at være der for hinanden - altid.

Jeg har flere ladestationer. Faktisk har jeg mange. Jeg nyder mine Qigong øvelserne, og jeg kan mange. Variation er godt. Jeg holder af at træne, så forandringer føles godt. Jeg har skrevet en masse om Qigong på qigongsilke.dk, og jeg har også lagt film til at træne efter. Alle skal have adgang til disse dejlige øvelser - det skulle da bare mangle andet. Helsebringende øvelser skal tilbydes alle. Derfor er det min vision, at de en dag vil blive tilbudt alle som en selvfølgelig del af offentlige tilbud. Både i Qigong og Tai Chi træningen mærker jeg mig selv. Jeg lytter til min krop. Jeg justerer i stillingerne og bevægelser og mærker, hvor de skal ligge for at gøre mig optimalt godt. Ofte er det bitte små æn-

Link til inspiration og øvelser lige til at følge:
<https://qigongsilke.dk/filmlink-1/>

Følg os på Facebook grupperne:

Dragør Qigong & Tai Chi, samt Forfatter Monika L. Petersens bogudgivelser





dringer, der gør det ekstra, der kommer til at give så vældig meget. Det holder jeg af. Hvor tit prioriterer man sig selv i dagen, ugen, måneden, livet? Jeg har valgt, at det vil jeg! Altså prioritere mig - hengive mig til bare at være - sammen med øvelserne eller alene bare med mig! Det gør så godt! Jeg lærer en masse!

For nogle mennesker larmer stilheden. Men man kan arbejde med at fjerne sig fra uro og komme bedre i balance. Tålmodighed kræves. At give slip på begærlighed er sundhedsfremmende. Drop det hårde fokus på målet, nyd rejsen, glæd dig over fremskridt, så skal det nok gå alt sammen.

Mine ladestationer findes mange steder. For eksempel i min 'celle', som jeg kalder mit pragtfulde, lille kammer, som er mit, og hvor jeg råder helt og aldeles. Her mediterer jeg, her er jeg stille, her får jeg idéer og udbygger dem, og her skriver jeg mine bøger. Jeg har udgivet 3 bøger på 16 måneder! Der vil gå længere tid mellem de kommende. Der vil komme flere. Jeg kan slet ikke lade være. Jeg har noget, jeg godt vil dele. "Vi kan ikke gøre mere for dig", som netop er udkommet, er blevet taget godt imod. Jeg deler en fortælling og beretter om vigtig viden. Jeg udfordrer også. Det skal blive spændende, hvordan det vil blive taget i mod. Den har kun været på gaden en måned. Det er en bog, som kan inspirer mange. Hvis man vil. Det er jo blot et tilbud.

Velsignet er det også, når jeg bagefter får lyst til noget andet, og derfor smutter udenfor og får lavet nogle dybe vejrtrækninger med hele kroppen.

Da jeg var barn fik jeg mit eget værelse, og glad var jeg. Jeg kan godt lide at trække mig tilbage. Da jeg blev gift, fik min mand og jeg en helt bolig for os selv. Det var rart. Over tid ændrede vi på indretningen. Vores søn skulle selvfølgelig have eget værelse. Herefter gik der mange år, hvor jeg ikke havde mit eget værelse. Jeg var voksen og kunne selv vælge, men det tog mig adskillige år, førende jeg helt forstod, hvor vigtigt det er for mig, at have eget værelse.

Dagene skal nydes. Ingen kender dagen i morgen. Dagen i går er gået, den kan jeg ikke ændre på. Men dette nu, er der hvor jeg lever. Mine meditationer, endnu en ladestation, nyder jeg. Jeg mærker på en ekstraordinær tydelighed universet, og dermed mig selv. Jeg får givet helt slip. Dermed får jeg givet plads til, at alt falder på plads. Det går som det skal.

Disse var ordene, som "Frø til spiring - for bedre balance i livet" - tag, hvad du kan bruge, hvis du syn's.

Link til inspiration og øvelser lige til at følge:
<https://qigongsilke.dk/filmlink-1/>

Følg os på Facebook grupperne:

Dragør Qigong & Tai Chi, samt Forfatter Monika L. Petersens bogudgivelser



NYHEDSBREV November 2021



Dagen i dag er min. Jeg kan bruge den, som jeg vil.

Jeg glæder mig. Jeg er SÅ klar.

Carpe diem.



i kærlighed, Monika



P. S. Vi er på græs alle tirsdage i november 2021.

NYHEDSBREVET MÅ GERNE DELES

Link til inspiration og øvelser lige til at følge:
<https://qigongsilke.dk/filmlink-1/>

Følg os på FaceBook grupperne:
Dragør Qigong & Tai Chi, samt Forfatter Monika L. Petersens bogudgivelser



Monika L. Petersen 26297151 mail@monika.one www.monika.one www.qigongsilke.dk

