Varmt Välkommen

INNEHÅLL Block 1

Innehåll Block 1.

- Hur en cirkel kan se ut och fungera
- Vad en cirkel kan ge - syftet med kvinnocirkeln
- Hur du kan använda cirkeln i olika sammanhang
- Det goda systerskapet och om våra skuggsidor
- Cirkelns ursprung och kvinnocirkeln genom historien
- Det feminina andliga och hur det sett ut genom historien
- Anne och Camilla delar mer om sin cirkelhistoria

Sång och Musik:
I am beautiful - *Anne Solveig*
Moder Jord: *Camilla Måne*

SAMMANFATTNING av innehåll Block 1.

Under det första blocket i utbildningen får du en bred introduktion till vad en kvinnocirkel kan vara och hur den kan berika kvinnors liv på många härliga vis! Kvinnocirkler har varit en viktig grund i både Annes och Camillas liv och vi delar med oss av vår egen "resa" och de erfarenheter den har gett.

Du får lära om det feminina gåva och cirkelns kraft samt fördjupa din förståelse kring hur vi kvinnor kan bli stärkta av varandra och vår kontakt med naturen. Vi tittar på betydelsen av kvinnocirkeln genom historien, hur vi tappat den naturliga cirkeln och att det nu finns en längtan av att finna kvinnogemenskapen igen. Vi behöver varandra mer än någonsin! I cirkeln kan vi hämta kraft, gråta ut, läka, slappna av, finna kreativitet, få närhet, stärkas i att förverkliga våra drömmar samt mycket annat!

Vi går under detta block igenom grunderna för samtalscirkeln. Du får enkla verktyg och kunskap kring hur en samtalscirkel fungerar och hur du som ledare kan hålla den. Anne och Camilla berättar vad kvinnocirklar har gett dem och de kvinnor som deltagit i deras cirklar och hur de använt och använder cirkeln i olika sammanhang ....

Du får tid att fundera på vad det är för typ av cirkel du själv vill skapa. Genom vägledd meditation och cirkelsamtal får du undersöka vad det är du längtar efter kring din cirkel. Du får sätta din egen intention och vision för din cirkel och för utbildningen.

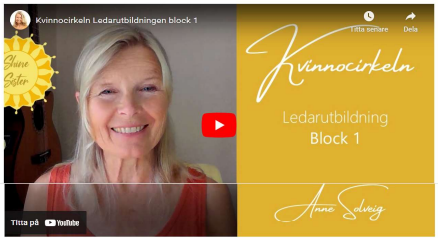
ATT GÖRA BLOCK 1.

Dessa övningar vill vi gärna att ni alla gör
(de ingår om du vill få diplomet sen)

Läs: "Hur en kvinnocirkel fungerar" sid 11-35 *
Video: Titta på våra video*
Ljudfil: i övning 1. lyssna in din intention*
Övning 1. Skriv ned din intention *

Men tag gärna del av alla övningar och alla inspiration på denna sida som kan stärka dig på din väg.

VIDEO - Anne Solveig



Liten rättelse *Vi börjar ju på våren i år (det nya året) en jättebra tid att starta något nytt.... I slutet nämner jag att vi berättar mer på zoomstunden, men i är har vi istället samlat all info här på sidan. Zoomtillfället är något som frivilligt kan väljas till i form av en cirkel.*

VIDEO - Camilla Måne

ÖVNING 1 - Din intention

"If you have your goals written down with intention, you can visualize the future you deserve" Tererai Trent

0:00 / 0:00

Ljudfil - Vägledd meditation : Sätt en intention med utbildningen och dina cirklar - Ja även om det som känns viktigt i ditt liv just nu och som denna utbildning skulle kunna stärka dig i. Din intention och vision kan sen ändras efterhand.

"Att sätta en intention är kraftfullt och ger dig fokus till den riktning du vill gå i... Det är även som om hela universum finns med oss när vi sätter goda intentioner och magisk ser till att allt faller på plats"

Skriv ned i din bok
1. Din intention med utbildningen
2. Din vision med en kvinnocirkeln
3. Hur du vill växa genom utbildningen ?
4. Vad längtar du efter mer i ditt liv ?

5. Hur vill du ge till andra kvinnor ?*(om du inte redan har med det)*

Du kan göra om de här frågorna på ditt sätt samt skriv ned de intentioner och visioner som känns viktigt för dig nu. Tanken är ju även att ditt sätt att leda kvinnocirklar kan växa fram och bli mer tydligt genom utbildningens gång.

Din "heliga" plats
Välj ut en plats i ditt hem som du kan ha som din egen.

- Ställ ditt ljus där och gärna en vacker blomma
- Samt dina intentioner *(tex i din skrivbok, eller liten papper m.m)*
- Sitt här minst 2 ggr i veckan eller gärna en stund varje dag
- Slut ögonen, slappna av och lev dig in i dina intentioner och visioner som om de redan är verklighet.

ÖVNING 2 - Att möta behov

Att ta steg ut ur comfortzonen: När vi sätter en intention att ta nya steg i livet så tar vi även ett steg ut ur vår comfortzon. Det kan väcka rädslor från tidigare situationer i livet. Det finns en tendens att vi då vill ta ett steg tillbaka igen. Vi kände oss ju ändå trygga i den gamla situationen, även om den inte var bra. Därmed vill vi ge dig lite redskap att ta dej förbi detta hinder. Att inte hålla tillbaka dig själv för att obekvärma känslor/ rädslor kommer upp och att inte låta de gamla begränsande tankarna styra dej.

Lyssna gärna till både Camillas ljudfil och gör övningen med affirmationer då de kan komplettera varandra.

Vägledd övning: En fin ljudfil som vägleder dig i att se vilka behov som kan gömma sig bakom rädslokänslor och kritiska röster. Genom att möta dessa röster och lyssna till behoven de uttrycker, hålla dem och ge dig själv det du behöver, så kan du med ett större lugn ta steg fram mot det nya.

0:00 / 0:00

ÖVNING 3 - Skapa en Affirmation

Affirmation *är en positiv, sann och kärleksfull tanke som du kan välja istället för den begränsande och negativa tanke du burit med dig.*

- Sitt ner och slappna av - Tänk på din intention:
- ***Tex:*** *Jag bjuder in till en nära fin kvinnocirkel*
- Vilken tanke/ tankar kommer upp som står i vägen för din intention
- **Tex:** *Jag är ingen bra ledare, Tänk om ingen vill komma...*
- **Affirmation:** *Jag är en mycket fin och bra ledare. Kvinnor vill gärna vara med i min cirkel.*
- **Skriv ned:** dina nya tankar i din skrivbok...
- **Skapa ett kort:** med den Affirmation som du vill ta in lite mer nu och ställ/ lägg det på din "heliga plats" så du kan se det varje dag.
- *En Affirmation är som att filet frö in i det nya. Du behöver vattna det varje dag genom att ge det fokus och uppmärksamhet... sky det tänk det, känn det, lev dej in i det... så den nya tanken kan blomma ut i ditt liv...*

ÖVNING 4 - Varje kvinna är som en unik blomma

I slutet av kapitlet "Hur en kvinnocirkel fungerar" beskriver jag hur du kan se kvinnor i din nära systergemenskap som unika blommor. Prova gärna att göra den övningen. Den kan ge dig en insikt i hur fin och viktig varje kvinna är i ditt liv och hur bra det är att ha en blombukett av kvinnor som är i lite olika färger och former...

- Sätt dig i lugn och ro på en mysig plats, kanske med en kopp te.
- Skriv ned namnen på de kvinnor som finns i din nära systergemenskap
- Tag en stund och tänk på en kvinna i sändar och hennes goda hennes kvalitéer
- Skriv ned hennes namn i din bok och de goda kvalitteer du ser i henne
- Tänk sen - om denna kvinna var en blomma - vilken blomma skulle hon vara då.
- Fortsätt sen med nästa kvinna

Du behöver inte veta namnet på blomman - men se dess färg och form, kanske även hur den växer. Skriv ned det. Förmodligen kommer du att få nya insikter om de systrar som finns i ditt liv och vad de betyder för dig.

Grunder för cirkeln

Cirkeln påminner oss om att vi är jämlika och att var och en är en viktig del av helheten. Alla har lika stort utrymme i en cirkel och vi respekterar varandras tankar och känslor. Vi vet att det som sägs i cirkeln stannar i cirkeln, därmed känns det trygt.

Tips till dig som talarlär i fokus:
Känn efter i stunden vad du vill dela.
Tala om det som är levande just nu i dig.
Vad känner du just nu? Vad tänker du just nu?
Vad har väckts av att du lyssnat till de andra?
Var nyfiken på dig själv och det du säger.
Våga dela det du inte brukar prata om i andra sammanhang.

Avsluta med att tacka varandra

EXTRAMATERIAL - Frivillig inspiration

När och om du vill och har tid

I AM BEAUTIFUL sång av Anne Solveig	MODER JORD sång av Camilla Måne	POWERPOINT av Anne Solveig kan laddas ned	POWERPOINT av Camilla Måne kan laddas ned
		Kvinnocirkeln Block 1 Anne Solveig.pptx 45.7 MB Kvinnocirkeln block 1 Anne Powerpoint till PDF.pdf 5.1 MB	Kvinnocirkeln - block 1 Camilla.pptx 22.1 MB Kvinnocirkeln block 1. Camilla Powerpoint till PDF.pdf 8.1 MB

GÄSTKVINNA - BLOCK 1

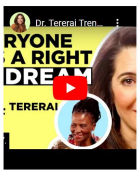
"Awaken your sacred dreams and give something beautiful to other women " Tererai Trent

Bilden är från "Save the children"

Dr Tererai Trent

Ophras favoritgäst
Awakened woman circle
Tererai växte upp i Zimbawe, mycket fattig och utan utbildning. Vid 18 års ålder hade hon 3 barn. En kvinna kom till byn och frågade vad hon drömde om. När hon uttryckte att hon ville utbilda sig och resa till USA och doktorera sa kvinnan - *"It is achievable"* - det är möjligt

Hon skrev ned sina drömmar och kämpade med studier. 8 år senare kunde hon resa till USA och fortsätta studera ... Idag verkar hon för att kvinnor i hela världen ska kunna få en bra utbildning och därmed makten i sitt eget liv.



Marie Forleo intervjuar Tererai Trent, så starkt, inspirerande och berörande.

"You can achieve anything you put your heart and your mind to" Tererai Trent

Dags att checka av block 1

Vi vill varmt rekommendera dig att ta del av allt i blocken
Men det allra viktigaste är Videon, ljudfilen och övning 1.

Listan att bocka av:

- **Läst i boken sidan 11 - 35 ***
- **Tittat på våra video ***
- **Lyssnat på ljudfil – din intention***
- **Övning 1 – Skrivit ned din Intention ***
- **Frivilligt men värdefullt**
- Övning 2 – Lyssnat till Att möta behov (ljudfil)
- Övning 3 - Skapat en / flera Affirmationer
- Övning 4 - Varje kvinna är en unik blomma
- Video med Gästkvinna - Tererai Trent

***Övningarna med en stjärna vill vi att alla gör.**
De andra vill vi uppmuntra dig att göra med.

Dela gärna med dig hur det går... och om något inspirerat dig lite extra.

Endast Anne och Camilla kan se och läsa ditt svar...

Ditt namn *

Din e-postadress *

Ditt meddelande *

Jag är inte en robot
reCAPTCHA
Integritet - Villkor