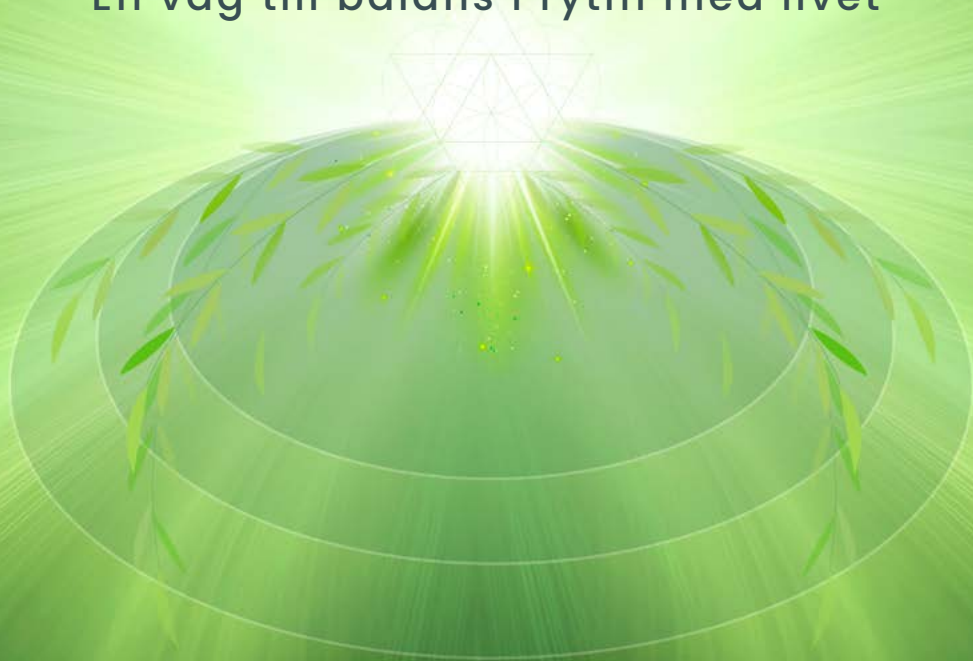


CAMILLA FRISELL

# *Din Hälsoguide*

En väg till balans i rytm med livet



[www.camix.se](http://www.camix.se)





# Välkommen in

## Introduktion – uppslag för kropp, sinne och själ

**Din Häsoguide** – en väg till balans i rytm med livet är en inbjudan till att stanna upp, lyssna in och minnas det du redan vet. Den är skapad som ett levande verktyg – ett uppslag i taget – där varje sida kan öppna en ny dörr till förståelse, nyfikenhet eller stillhet.

### Ordet uppslag bär flera betydelser

Det kan vara en idé, en impuls, ett frö till något nytt. Det kan också vara de två sidor som möts när du öppnar boken – och i överförd mening: mötet mellan dig och livet, mellan kroppen och medvetandet, mellan det vardagliga och det heliga. Här får du möjlighet att följa din egen rytm. Du kan läsa från början till slut, eller slå upp boken på måfå och låta ett uppslag tala direkt till dig. Varje sida bär sin egen energi, sitt eget fokus – ibland konkret, ibland poetiskt, alltid med avsikt att väcka balans, inspiration och klarhet.

### Syftet

Min önskan är att vara din följeslagare på vägen mot helhet – att ge dig verktyg, tankar och perspektiv som förenar *body*, *balance*, *spirit* och *art*. Att låta vetenskap och visdom mötas, så att du kan hitta din egen rytm, din egen väg till välmående och mening. Den här guiden är inte en manual med färdiga svar, utan en karta över möjligheter. Den vill påminna dig om att du bär allt du söker redan inom dig – ibland behövs bara ett nytt uppslag för att minnas vägen dit.

### Hur boken kan användas:

- **Som inspiration:** Läs ett uppslag när du vill få en ny idé, insikt eller energi.

- **Som daglig reflektion:** Välj ett tema att leva med under en vecka – andning, sömn, månen, intuition, balans.
- **Som fördjupning:** Använd boken som startpunkt för vidare studier, samtal eller egen praktik.
- **Som konst och energi:** De medföljande frekvensbilderna är skapade för att förstärka känslan i varje tema – du kan betrakta dem, meditera med dem, eller bara låta dem vibrera stilla i rummet.

### **En guide, inte en regelbok**

Det här är inte en bok om hur du bör leva, utan en vägledning till att leva mer i rytm med dig själv och livet. När du läser, låt kroppen svara. Känn vilka ord som väcker något i dig, och låt resten vila tills tiden är mogen. Boken är skriven för att väcka både tanke och känsla, vetande och visdom.



*Varje uppslag är en påminnelse.  
En viskning från kroppen, ett ljus från själen,  
ett frö till något nytt som redan spirar i dig.*



# Camilla Frisell

## Din guide till balans mellan kropp, sinne och själ

I över två decennier har jag arbetat med att förstå hur vi människor kan må som bäst – både fysiskt och energimässigt. Min väg har fört mig genom studier i kinesisk och västerländsk medicin, naturvetenskap, hälsa, kost, rörelse, astrologi. Dessutom energimedicin, intuition, olika multi-dimensionella läror som Gene Keys, Human design och Nummerologi. Jag har mött hundratals människor i mitt arbete som terapeut, och varje möte har fördjupat min övertygelse om att hälsa är mer än frånvaro av sjukdom – det är en helhet där kropp, sinne och själ samspelar. Sambandet mellan det fysiska och det själsliga, mellan vetenskap och intuition, mellan vardag och kosmos.

*Jag tror på enkla steg – men med djup mening.  
Jag tror på att vår kropp bär visdom,  
att naturen och kosmos speglar våra inre flöden,  
och att intuitiv kunskap är något vi alla kan återupptäcka.*

### Vad jag erbjuder:

- Personliga samtal och hälsovägledning.
- Kroppsbehandling akupunktur och healing.
- Astrologiska läsningar och måncykelstöd.
- En närvaro där du får vara du – med allt du är.
- Frekvensbilder-nybeställningar eller befintliga i mitt galleri på hemsidan.
- Kurser, guidade övningar och inspiration via sociala medier.
- Föredrag och workshops, också för grupper i mindre, intima sammanhang som exempelvis "tjejkvällar".
- Hem/hus/arbetsplats-konsultation – energi-kartläggning, klarering.

Min passion är att hjälpa människor hitta sin egen balans och rytm, att bli medvetna om de subtila signalerna från kroppen och energisystemet – och att våga följa sin egen inre kompass.

**Del II av denna guide är en inbjudan att öppna upp för de mer subtila dimensionerna i livet** – av hälsa, energierna, rytmerna och det intuitiva flödet som vi alla är en del av. Här får du nycklarna till att utforska och fördjupa din förståelse för hur du själv kan skapa harmoni i ditt inre och i ditt liv.

Varmt välkommen in!

*Här börjar din resa.*

*Ett stilla steg – i takt med ditt hjärta, i rytm med jordens andetag.*

*Mellan vetenskap och visdom, tanke och känsla  
finns vägen till din balans.*

Camilla Frisell  
CamiX



Foto: Theo Eriksson

# Innehållsförteckning – Del I

## Hälsa & vardagsbalans

|                                                                              |           |
|------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Hälsoguide för alla – din startpunkt .....</b>                            | <b>8</b>  |
| <b>Hälsoguide för blodgrupper, blodgrupp 0 .....</b>                         | <b>12</b> |
| <b>Blodgrupp A .....</b>                                                     | <b>14</b> |
| <b>Blodgrupp B .....</b>                                                     | <b>16</b> |
| <b>Blodgrupp AB .....</b>                                                    | <b>17</b> |
| <b>Mindre socker – mer energi, mer liv .....</b>                             | <b>18</b> |
| <b>Stress och andning – nyckeln till energi, närvaro och återhämtning ..</b> | <b>20</b> |
| <b>Rosandning – en enkel andningsövning .....</b>                            | <b>22</b> |
| <b>Sömnguide – vila som läker kroppen .....</b>                              | <b>26</b> |
| <b>Att vakna – din morgonrutin .....</b>                                     | <b>30</b> |
| <b>Balans – kroppens mittpunkt .....</b>                                     | <b>32</b> |
| <b>Kroppsmedvetenhet och proprioception – kroppens sjätte sinne .....</b>    | <b>34</b> |
| <b>Hjälp mot ”skärm-hållning” och ”skärm-nacke” – enkla övningar .....</b>   | <b>36</b> |
| <b>Hur går du? – Japansk promenad – tillgänglig form av träning .....</b>    | <b>38</b> |
| <b>Vatten – enkla vanor för livskraft .....</b>                              | <b>40</b> |
| <b>Nya vanor – hjärnans förmåga att förändras .....</b>                      | <b>42</b> |
| <b>Månens cykler – nyckeln till din vardagsbalans och kraft .....</b>        | <b>46</b> |

# Innehållsförteckning – Del II

## Energi, intuition, livets flöden

### ☯ esoteriska perspektiv

|                                                                                  |     |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Intuition och det esoteriska</b> .....                                        | 50  |
| <b>Yin och Yang – att leva i rytm med naturens växlingar</b> .....               | 52  |
| <b>Qi – din livsenergi</b> .....                                                 | 54  |
| <b>Akupunktur – nålar som öppnar kroppens flöden</b> .....                       | 56  |
| <b>Hjärnans frekvenser – nycklar till fokus, kreativitet och inre lugn</b> ..... | 58  |
| <b>Hjärtkoherens – harmoni mellan hjärta, sinne och kropp</b> .....              | 62  |
| <b>Andning och vårt högre jag – bron mellan kropp, sinne och själ</b> .....      | 64  |
| <b>Kroppens mikrobiom – livets dolda ekosystem</b> .....                         | 68  |
| <b>Vatten – en fördjupning, livets bärare och själens spegel</b> .....           | 70  |
| <b>Flow state – skapandets hemliga verktyg</b> .....                             | 74  |
| <b>Cirkadisk rytm och ljus – kroppens inre sol</b> .....                         | 76  |
| <b>Ljud &amp; frekvenser – kroppens språk av vibration</b> .....                 | 78  |
| <b>ESP och våra clair-förmågor – intuitionens språk</b> .....                    | 80  |
| <b>Telepati – närvaro, hjärtats språk &amp; den osynliga förbindelsen</b> .....  | 84  |
| <b>Pendelarbete – nyckeln till kroppens och själens subtila språk</b> .....      | 86  |
| <b>Currylinjer – jordens energinät</b> .....                                     | 88  |
| <b>Earthing – att jorda sig och återkoppla till naturens rytm</b> .....          | 92  |
| <b>De fyra elementen och eter – livets byggstenar</b> .....                      | 94  |
| <b>Från inspiration till verklighet – manifestationens elementära resa</b> ..    | 96  |
| <b>Sacred Geometry – universums språk av form och harmoni</b> .....              | 98  |
| <b>Astrologi – karta, kompass och väg till klarhet</b> .....                     | 102 |
| <b>Hjärtcentrerad medvetenhet &amp; källenergi – vägen till Zero Point</b> ....  | 104 |
| <b>Zero Point – att vila i skapelsens stilla mittpunkt</b> .....                 | 108 |
| <b>The Bio-Field – kropp, sinne och själ i harmoni</b> .....                     | 110 |



# Del I

## Hälsoguide för alla – din startpunkt

### ***Enkla steg för att stärka kroppen, sinnet och ditt välmående***

Att leva i balans handlar om att vara medveten, göra bra val, och känna efter. Säga ja till det som stärker — att kunna säga nej är ibland det bästa du kan göra. Små, medvetna val i vardagen kan göra stor skillnad för din hälsa och energi.

Här får du några grundläggande råd som passar för alla och som kan bli en bra startpunkt tills du vill fördjupa dig i din individuella guidning.

### **Ät i rytm med kroppen**

- Välj naturlig och näringstät mat som ger energi, gärna ekologiskt, undvik socker, syntetiska sötningsmedel, halvfabrikat och de varor som har en lång ingredienslista.
- Låt dagens första måltider ge energi när du behöver den som mest.
- Välj lättare måltider på kvällen för bättre sömn och återhämtning.
- Sluta äta innan mättningen övergår i tyngd – lyssna på kroppens signaler. Ett glas vatten en stund innan maten hjälper.
- Testa att använda mindre tallrikar – forskning visar att det hjälper oss att äta lagom.
- I vardagen: undvik att ta om, och njut istället av första portionen långsamt.

### **Behov för optimal hälsa**

- Vatten av bra kvalitet, drick 1,5–2 liter/dag – Vatten ger allt liv.

- Sömn och vila är livsviktigt. Livet består av cykler – aktivitet och återhämtning.
- Att vakna harmoniskt till din nya dag är lika viktigt.
- Rörelse för kropp och själ hjälper också andningens funktion.

### **Rörelse för rätt anledning**

Träning är något du får göra, inte ett måste eller borde – det är en gåva till din kropp, ditt hjärta och ditt sinne.

Välj en form eller flera som passar dig, som stärker och inspirerar:

- **För glädje och puls:** dans, zumba eller gruppträning.
- **För styrka och gemenskap:** crossfit, cirkelträning eller bootcamp.
- **För balans och lugn:** yoga, qigong eller tai chi.

Även tio minuter om dagen, morgon och kväll, kan ge resultat – både fysiskt och mentalt. Vid skador eller utmanande perioder i livet kan anpassad träning vara nyckeln till att återuppbygga styrka och livsglädje.

Jag vet, för jag har själv gått den vägen.

### **Mental och emotionell hälsa**

- Låt rörelse vara din dagliga medicin mot stress och oro.
- Ge plats för stillhet, andning och återhämtning.
- Kreativitet i olika former hjälper att kanalisera och processa.
- Lyssna på din intuition och magkänsla.
- Skriv ned idéer och tankar, formulera det som är bra i din dag.
- Följ din nyfikenhet. Vad får dig glad? Ta in mer av det i livet.
- Fira små framsteg – det bygger motivation och tillit till din egen förmåga.

### **Små steg – stora resultat**

- Börja med en vana du vet att du kan hålla och bygg på med fler över tid.
- Lyssna på kroppen och justera när det behövs.
- Fira framstegen, oavsett storlek – varje steg räknas.



Archangel Jophiel~ by CamiX.se

Du har möjligheter. Det viktigaste är inte att göra allt på en gång, utan att börja. Din kropp och ditt energifält svarar på varje medvetet val.



*Ditt välmående är summan av de små val du gör varje dag. När du lyssnar till kroppen och ger den rätt förutsättningar, börjar hela ditt system att stråla.*

**Camilla Frisell**



# Hälsoguide för blodgrupper

– en väg till bättre hälsa, energi och balans

## Din blodgrupp

Att känna till sin blodgrupp kan ge ännu mer skräddarsydd vägledning. Du kan ta reda på den via ett enkelt blodprov hos vårdcentralen eller ibland via blodgivning. Kan finnas online för hemtestning (du gör då en liten prickblödning i fingertoppen).

## Blodgrupp 0 – en aktiv väg till bättre hälsa, energi och balans

Du med blodgrupp 0 bär på gener från våra tidigaste jägare – din kropp är byggd för rörelse, enkel och naturlig mat, och ett liv i balans. När du börjar anpassa din kost och livsstil efter din blodgrupp, kan du märka tydliga förbättringar i energi, matsmältning, immunförsvar och viktkontroll.

## Kost som passar dig

Din kropp fungerar bäst med naturlig och proteinrik kost, med så lite processade produkter som möjligt.

## Bra att äta ofta:

- Kött och fisk: nötkött, lamm, vilt, torsk, makrill, lax
- Grönsaker: broccoli, spenat, grönkål, vitlök, lök
- Frukt: plommon, fikon, blåbär, hallon
- Fetter: olivolja, linfrölja
- Nötter och frön: valnötter, pumpafrön

## Undvik gärna (extra viktigt!)

Vete och veteprodukter (bröd, pasta, kex, bulgur)

→ Vete stör din ämnesomsättning och kan skapa inflammation och trötthet.

Mjölksprodukter (speciellt komjölk)  
Baljväxter som linser och jordnötter  
Kaffe i större mängder (grönt te är ett bättre alternativ)

### Träning som ger effekt

Du behöver fysisk aktivitet för att må bra – gärna intensiv och regelbunden.

### Rekommenderad träning:

- Styrketräning
- Högintensiv intervallträning (HIIT)
- Aktiva promenader i naturen
- Kampsport, löpning, crossfit

### Stress och återhämtning

Du reagerar starkt på stress. Fysisk aktivitet hjälper dig att hantera den, men även rutiner och vila är viktiga.

- Sov tillräckligt – du laddar om när du vilar.
- Ät regelbundet, men undvik att småäta.
- Djupandning, bastu eller skogsbad kan ge lugn.

*Tips!*

### Ditt första steg

Börja med att utesluta vete i två veckor. Märk skillnaden i kroppen. Många upplever förbättrad matsmältning, mindre svullnad och mer energi.

Det här är din karta – du bestämmer själv takten. När du är redo finns riktlinjerna här för att vägleda dig.



*Små steg i rätt riktning är fortfarande rörelse framåt.*



# Blodgrupp A

## – en lugn väg till hälsa, energi och balans

Du med blodgrupp A har gener från tidiga odlare och bosättare – din kropp mår bäst av växtbaserad, lättsmält mat och ett lugnare tempo. Du är ofta känslig för stress, och både mat och livsstil behöver vara i balans för att du ska må riktigt bra. I obalans kan kroppen samla på sig vatten och slemhinnorna reagerar.

Kost som passar dig är mer åt det vegetariska hållet, då rött kött kan ge en tung och svårsmält känsla.

### **Bra att äta ofta:**

- Grönsaker i mängd – gärna ångade eller råa
- Baljväxter: linser, bönor, tofu
- Nötter och frön
- Fisk: lax, makrill, sardiner
- Frukt: bär, fikon, ananas, nektarin, clementin, grapefrukt, plommon, citron
- Fermenterade livsmedel (surkål, miso)

### **Undvik gärna**

Rött kött och processat kött

Mejeriprodukter (särskilt komjölk)

Vete (kan ge inflammation, trötthet och viktuppgång)

Apelsin, tomat och paprika (kan irritera matsmältningen)

### **Träning och livsstil**

Du mår bäst av lugna, rytmiska rörelser som balanserar nervsystemet.

## Bra träningsformer

Yoga, tai chi, lugn simning

Promenader i naturen, japansk promenad (30 minuter i tre-minutersintervaller. Tre minuter snabb gång sedan tre minuter normal gång).

*Se sidan 38.*

Långsamma styrkeövningar

Andningsövningar och meditation

- Ät långsamt, tugga väl.
- Ät vid regelbundna tider.
- Undvik för mycket kaffe – testa grönt te istället.
- Sov ordentligt – återhämtning är avgörande för din balans.

*Tips!*



*När du lever lugnt och rytmiskt – blommar du.*





# Blodgrupp B

## – en flexibel väg till balans och kraft

Blodgrupp B beskrivs ofta som balansens och flexibilitetens grupp. Den har en unik förmåga att anpassa sig till förändring, både fysiskt och mentalt.

Historiskt uppstod den i nomadiska kulturer med varierad kost och livsstil – vilket återspeglas i gruppens behov av variation, rörelse och rytm.

### **Kropp och kost**

Blodgrupp B mår ofta bra av en balanserad blandkost – både animaliskt och vegetariskt, men med måtta.

Mjölkprodukter tolereras ofta väl i små mängder.

Bra livsmedel: fisk, ägg, lamm, grönsaker, bär, havre, ris.

Att undvika: kyckling, råg, majs, jordnötter, linser, vete (kan störa ämnesomsättningen).

### **Träning och livsstil**

Variation är nyckeln: kombinationen av mental fokusering och fysisk aktivitet – till exempel yoga, dans, simning, cykling.

Balans mellan aktivitet och vila är avgörande.

### **Mentalt och emotionellt**

Du som har blodgrupp B har stark intuition, kreativitet och behov av självständighet. När balansen rubbas kan rastlöshet, splittring eller överdriven analys uppstå. Stillhet och struktur hjälper till att samla energin.

*Den som rör sig med livet blir buren av dess rytm.*



# Blodgrupp AB

– en intuitiv väg till balans och kraft

Blodgrupp AB är den yngsta och mest sällsynta blodgruppen – en kombination av A och B, med drag från båda.

Den representerar syntes och integration, en bro mellan det mentala och det emotionella, mellan jord och ande.

## Kropp och kost

AB-gruppen har ett känsligare matsmältningssystem och mår bäst av mild, ren och varierad kost.

Bra livsmedel: fisk, tofu, grönsaker, yoghurt, havre, bär, grönt te.

Att undvika: rött kött, majs, bovete, Kidneybönor.

Lätta proteiner och goda fetter ger stabil energi.

## Träning och livsstil

Lugn men medveten träning – till exempel promenader, pilates, tai chi, simning.

AB-personer behöver tid för reflektion och återhämtning för att hålla sin höga känslighet i balans.

## Mentalt och emotionellt

Du som har blodgrupp AB har en intuitiv, empatisk och ofta konstnärlig sida. Du har förmågan att se många perspektiv, men behöver skydda din energi och skapa tydliga gränser. När du lever i koppling med hjärtcentrerat blir du en naturlig vägledare för andra.

*I den stilla närvaron mellan tanke och känsla föds klarhet.*



# Mindre socker, mer energi, mer liv

– En guide till att minska sockret och må bättre

**Socker finns överallt** – i bröd, yoghurt, flingor, färdigmat, drycker och godis. Och även om kroppen behöver energi, så ger socker oss snabb energi som snabbt tar slut. Det är som att tända en tändsticka – den flammar upp snabbt men slocknar lika fort. Många använder socker som tröst, belöning eller ”snabbfix” när de är trötta. Men det blir ofta en ond cirkel: socker → snabb energi → blodsockerfall → mer trötthet → mer socker.

## **Varför vi behöver minska sockret**

Socker bidrar till trötthet, blodsockersvängningar och humörsvängningar. Det ökar risken för inflammation, övervikt, typ 2-diabetes och hormonell obalans. Påverkar tarmfloran, immunförsvaret och hudens hälsa. Kan störa sömnen och ge energidippar under dagen.

## **Vad du kan vinna när du minskar sockret**

- Jämnare energi under hela dagen.
- Bättre humör och koncentration.
- Minskat sötsug och lättare att välja bra mat.
- Klarare hud, bättre sömn och mindre inflammation i kroppen.

## **Byt ut – istället för att bara ta bort**

Det är lättare att ändra en vana om du har goda alternativ: Nötter och torkad frukt – som ett bättre snacks.

Fikon, dadlar, aprikoser och plommon – naturligt sött med fibrer och näring.

Frukt i bitar eller smoothies med lite kanel eller kardemumma, lite honung.

Varmt vatten med citron eller te med färsk ingefära för kvällssug.

Obs! Undvik artificiella sötningsmedel, av många anledningar.

### **Energi utan socker**

När du känner dig trött, ta ett glas varmt vatten. Det tas lätt upp av kroppen och motverkar uttorkning och pröva andning istället för socker! Djup, långsam andning hjälper kroppen att syresätta sig, sänka stress-nivåerna och öka energin på riktigt.

Ditt nästa steg, pröva att halvera sockret i en vecka. Se hur du mår.

Du behöver inte sluta med allt på en gång – men varje steg du tar gör skillnad.

### **Så minskar du sockret till hälften:**

- Börja dagen utan socker – välj ägg, gröt, smoothie utan juice.
- Läs innehållsförteckningar – socker kan heta mycket (glukos, fruktos, sirap ...)
- Ha alltid något bättre hemma: frukt, nötter, mörk choklad gärna 70 procentig eller högre.
- Avsluta måltider med en frukt, något varmt (te, buljong) i stället för dessert.
- Bestäm en stund i veckan när du medvetet njuter av något sött.

### **Det är lätt att halka tillbaka – men du kan börja om**

Om du ätit mer socker än vanligt – var snäll med dig själv. Kroppen vänjer sig snabbt, men den vänjer sig också av med det. Ta ett djupt andetag. Nästa måltid är ett nytt val. Du har kontrollen.



*Du förändrar inte allt på en dag – men du kan börja idag.*



# Stress och andning

## – nyckeln till energi, närvaro och återhämtning

Vi lever i en värld som snurrar snabbt – med krav, ljud, intryck och ständig tillgänglighet. Många av oss går omkring med en kropp som är i beredskapsläge, även när inget hot finns. Våra ordval som att vi säger ”Jag är så stressad”, ”Nu ska jag stressa hem” påverkar också. Att känna sig trött, splittrad, skör eller ”avstängd” är ofta ett tecken på långvarig stress. Men det finns ett enkelt, gratis och kraftfullt verktyg för att balansera kroppen – din andning och medvetenhet.

### Vad händer i kroppen vid stress?

#### Kemiskt och fysiskt:

- Kroppen utsöndrar adrenalin och kortisol.
- Hjärtat slår snabbare, muskler spänns, matsmältningen bromsas.
- Andningen blir ytlig och snabb – ofta via munnen.
- Blodsockret stiger för snabb energi.
- Immunförsvaret dämpas.
- Hjärnan prioriterar ”överlevnad” – inte långsiktig balans.

#### Symtom:

- Oro, hjärtklappning, dålig sömn, irritation.
- Socker- eller koffeinsug, trötthet, svårigheter att återhämta sig.
- På lång sikt: uttröttnings, hormonella rubbningar, magbesvär, nedstämdhet.

### Stress är inte farlig – om du får återhämta dig

Kortvarig stress kan vara positiv! Den ger dig fokus, kraft, skydd. Men långvarig stress utan pauser skapar obalans.

### **Återhämtning kan vara:**

Djupandning (till exempel Rosandning som finns på nästa uppslag)

Natur, tystnad, musik, beröring

Skratt, vila, rörelse utan prestation

30 sekunders medveten paus flera gånger per dag

### **Vad händer i kroppen när du andas lugnt?**

#### **Kemiskt och fysiskt:**

Medveten andning, där du lugnt fokuserar på in- och utandning, skapar direkt kontakt med nervsystemet. Du kan skifta från stress till balans – på några andetag.

#### **Energi istället för utmattning**

Många försöker lösa trötthet med socker, kaffe eller aktivitet. Men det du kanske egentligen behöver är: en utandning.

Att andas långsamt är ett tecken till kroppen:



*Det är tryggt. Du kan slappna av. Du får vila.*





# Rosandning

– en enkel andningsövning för lugn,  
energi och närvaro

När vi är stressade eller trötta går andningen ofta upp i bröstet, blir snabb och ytlig. Det skickar signaler till kroppen om att något är fel – även om det inte är det. När vi "rusar" livet och känner oss jagade, då är det dags att stanna upp.

Rosandningen hjälper dig att landa i kroppen, koppla in alla sinnen och aktivera ditt lugn-och-ro-system. Det räcker med 30 sekunder för att skapa effekt.

## **Så här gör du – steg för steg**

### **1. Sitt bekvämt**

Placera fötterna stadigt på golvet. Känn att du får stöd av stolen och marken under dig.

### **2. Blunda**

Låt ögonlocken falla ned och blicken vändas inåt.

### **3. Föreställ dig en ros**

Se (eller känn) en vacker ros i ditt inre. Den kan ha din favoritfärg, sammetslena blad, en naturlig levande skönhet. Du kan också slå upp frekvens-bilden av rosen som heter Scenting. *Se sidan 24.*

### **4. Lägg höger hand över hjärtat**

Känn värmen från din bröstorg.

### **5. Dofta på rosen – andas in genom näsan**

Låt inandningen vara mjuk, som om du andas in doften av rosen. Låt syret och luften falla nedåt i kroppen.

## 6. Släpp taget – andas ut genom munnen

Låt axlarna sjunka ner. Andas långsamt ut, stilla.

## 7. Fortsätt i din egen rytm

Dofta – andas in mjukt.

Släpp taget – andas ut lugnt.

Gör detta i 30 sekunder upp till tre minuter.

## Varför det fungerar

- Aktiverar vagusnerven – kroppens avslappningssystem.
- Sänker puls och blodtryck.
- Ger bättre syresättning till hjärna och muskler.
- Skapar trygghet, fokus och återhämtning.

En medveten utandning signalerar till kroppen:

”Det är lugnt. Du är trygg.”

## Tips för vardagen

Gör en ros-paus flera gånger per dag. Om du upplever stark stress – varje hel timme. Ställ ett diskret alarm.

Använd en bild på en ros som visuell påminnelse, ibland lyxa till det och köp en vacker levande ros.

Eterisk olja eller doft till övningen kan bidra till närvaro i kroppen.

Ett inre leende, en tanke av tacksamhet för allt du har höjer din frekvens.

Sätt dig en stund innan möten, efter lunch eller innan sömn.

## Kom ihåg

Du behöver inte prestera. Det räcker att du pausar, 30 sekunder gör skillnad. Det här är en gåva till ditt nervsystem – och till dig själv.



*Andas in närvaro. Andas ut spänning.*



Scenting ~ by CamiX.se



*Mitt i rörelse och kaos,  
behåll stillheten inom dig.*

**Ralph Waldo Emerson**

# *Din Hälsoguide*

En väg till balans i rytm med livet



I en tid där tempot ökar och kontakten med kroppen ofta går förlorad, bjuder Camilla Frisell in dig till en mer stillsam rytm – där vetenskap, intuition och uråldrig visdom möts.

*Din Hälsoguide* är en varm och vacker följeslagare på vägen mot inre och yttre balans. Här vävs kroppens intelligens, naturens cykler och själens språk samman till en helhet.

Du får inspiration, praktiska verktyg och övningar för att leva i takt med din egen rytm – med stöd av bland annat andning, ljus, ljud, rörelse, energi och medveten närvaro.

Camilla guidar varsamt genom två delar:

**Del 1 – Hälsa & vardagsbalans**

**Del 2 – Energi, intuition & esoteriska perspektiv**

Varje sida är ett uppslag, en impuls, en tanke, ett nytt sätt att lyssna inåt.



*Med en harmonisk balans mellan vetenskap och intuition erbjuder du läsaren nycklar till både hälsa och självkännedom. Det är en bok man vill återvända till, gång på gång; som en vän i vardagen och en kompass i förändring.*

– Yvonne Frank Månsson

