

tikva

MANUAL

INLEDNING



TIKVA - INTRODUCTION

Tikva = hopp!

Tikva är ett hebreiskt ord som betyder "hopp".

Välkommen till handboken som kommer att guida dig genom konceptet Tikva och förbereda dig för rollen som Tikvainstruktör. Denna handbok kombinerar teori med praktik för att ge dig en djupare förståelse av Tikva och dess innebörd för dig som blivande instruktör. En central del av Tikva-konceptet är dess koppling till Bibeln, och detta material inleds med ett av dess mest grundläggande bibelord:

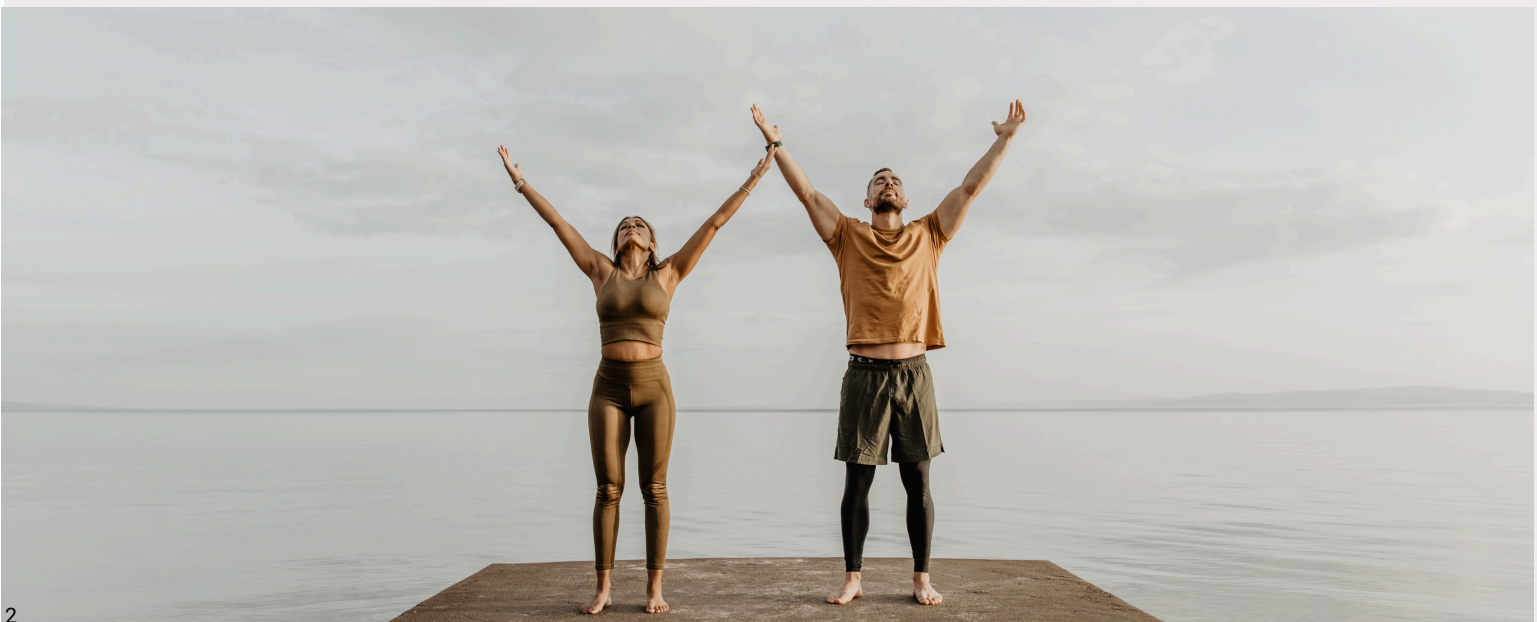
”Bli stilla och besinna att jag är Gud.” Ps.46:11

Dessa ord påminner oss om att Gud är Gud, och att i stillheten kan vi få insikt om just det. Gud har skapat oss och våra kroppar med ett inneboende värde som sträcker sig bortom våra prestationer. Kärleken Gud känner för var och en av oss är unik, och Han förstår fullständigt hur våra kroppar är utformade. Gud har omsorgsfullt planerat och designat varje funktion i våra kroppar och önskar att vi lever i sanning, ständigt helande och omfamnar en konstant förändring.

Genom att integrera dessa grundläggande principer från Bibeln i Tikva-konceptet strävar vi mot att skapa en miljö som främjar helande för hela människan. Bibeln är Tikvas viktigaste grund.

Vår gemensamma resa med Tikva är en resa mot sanning och Guds närvaro.

Välkommen att utforska och växa med Tikva!



TIKVA - EN RÖRELSE AV HOPP

Tikva strävar efter att vara mycket mer än bara en träningsform. Tikva är en rörelse av hopp som sträcker sig bortom det fysiska och når in i de djupaste vråna av vårt väsen. Målet med Tikva som en rörelse av hopp är att varje deltagare ska lämna varje pass med en känsla av optimism, stärkta av tron på att hoppet är en kraftfull katalysator för förändring och välmående.

Tikva handlar inte om att tömma sig, utan istället fylla sig med Guds ord och det sanna hoppet i Kristus.

- **Jeremia 29:11:**

"Jag vet vilka tankar jag har för er, säger Herren, nämligen fridens tankar och inte ofärdens för att ge er en framtid och ett hopp."

- **Romarbrevet 15:13:**

"Må nu hoppets Gud fylla er med all glädje och frid i tron, så att ni överflödar i hoppet genom den helige Andes kraft."

- **Psaltaren 39:8:**

"Men vad hoppas jag nu på, Herre? Till dig står mitt hopp."

- **Hebreerbrevet 6:19:**

"Detta hopp har vi som ett tryggt och säkert själens ankare som når innanför förhänget. Dit gick Jesus in och öppnade vägen för oss, när han blev överstepräst för evigt, på samma sätt som Melkisedek."

- **Psaltaren 42:12:**

"Varför så bedrövad, min själ, varför så orolig i mig? Hoppas på Gud. Jag ska åter få tacka honom, min frälsning och min Gud."

- **Psaltaren 71:14:**

"Men jag ska alltid hoppas och prisa dig om och om igen."

- **Romarbrevet 5:5:**

"Och hoppet sviker oss inte, för Guds kärlek är utgjuten i våra hjärtan genom den helige Ande som han har gett oss."

BAKGRUND

Tikva växte fram ur Mimmi Edins eget behov av helhetsträning på kristen grund efter en whiplash-skada. Konceptet utvecklades i Kungssportskyrkan i Huskvarna, där Mimmi tidigare var verksamhetschef för församlingens friskvårdsarbete.

Längtan var att skapa en träningsform på kristen grund som kombinerade lugn, rogivande musik, lugna, stärkande rörelser som främjar blodcirkulation med en helhetssyn på människan där utövaren även får höra bibelord som ger kraft och inspiration.

Tikva har från första början haft egen musik skapad av Fredrik Larsson, Kungssportskyrkan, och rörelserna är framtagna av fysioterapeuter samt personliga tränare.

TIKVA - KONCEPT

Tikva, med dess kombination av lugna rörelser, stretching, bibelord, specialskriven musik och bön, är en träningsform som går bortom enbart fysisk aktivitet. Det är ett koncept som strävar efter hälsa för ande, kropp och själ.

Det är helheten som skapar Tikva. Tikva är ett koncept där en del inte är viktigare än den andra. Tikva kan ses som en helande och hoppfull träningsform som strävar efter att integrera olika aspekter av människans välbefinnande. Genom att omfamna andliga, mentala och fysiska dimensioner kan Tikva bidra till en ökad känsla av hopp och harmoni i människors liv.

Tikva består av kroppsövningar, bibelord och musik.

KROPPSÖVNINGAR

Vi använder oss av de rörelser som är framtagna och finns i materialet. Rörelserna var från början framtagna av Mimmi Edin tillsammans med en fysioterapeut. Nu väljs de ut och tas fram av fysioterapeuter tillsammans med kunniga inom träning på Kungsportens friskvårdscenter i Huskvarna.

Enkla och effektiva kroppsövningar för smidighet, andning och blodcirkulation.

Önskan om nya rörelser

Om du har rörelser du önskar skulle finnas med i materialet i framtiden så är det inget vi kan lägga till eller ordna idag under kursens gång utan skicka då en bild, eller video på rörelsen med en beskrivning så vi lätt kan förstå.

TIKVA-ORDEN

Under passets gång läser vi uppmuntrande bibelord som bygger upp och ger hopp till deltagarnas liv och sammanhang. Man behöver inte vara kristen för att praktisera Tikva men det är bra att vi som instruktörer är tydliga under passet med varifrån orden kommer.

Tikva orden är hämtade ur bibeln och finns numrerade i ditt material. Vi använder bara de ord som finns i materialet för att skydda både den som leder ett Tikva pass och dem som deltar. Man ska veta var orden är hämtade ifrån!

Vi använder oss av Tikva-orden

- För att du ska känna dig trygg med att inte behöva hitta på egna visdomsord eller leta efter lämpliga ord till ditt pass.
- För att den som går på ett Tikva pass ska veta vilken källa vi har till det vi talar ut. Den som inte är religiöst intresserad men vill ta del av Tikva ska veta och förstå vad den är med om.
- För att andra ska känna sig trygga med att Tikva är ett kristet verktyg som inte blandar in alla möjliga andra livsåskådningar eller filosofier.
- För att Guds ord är levande och verksamt (Hebreerbrevet 4:12)

MUSIKEN

Tikva-musiken du får med dig från utbildningen är specialskriven för Tikva av Fredrik Larsson, som är medlem i Kungssportskyrkan, Huskvarna. Som diplomerad Tikva-instruktör får du rättigheter att använda musiken via Bandcamp.

UTRUSTNING & LOKAL

Du behöver något som spelar upp musiken. Stäm av volymen med deltagarna. Det gäller både på din röst och på musikvolymen.

Du behöver en lugn miljö – inne eller ute. Lägg vikten på trivsel och lugn miljö när du väljer lokal. Försäkra dig om att det inte springer folk genom lokalen under passet eller att ljud utifrån kan störa. En konferenslokal fungerar utmärkt – eller en lugn park, trädgård.

Om du har möjligheten till att inreda en lokal tänk då på att skapa en lugn och trivsam miljö, tänk på helheten i allt från omklädningsmöjligheter till möjlighet att sätta sig och vila vid sidan om.

En mjuk matta, en filt och en liten kudde är redskap som med fördel används inom Tikva. Filt och kudde för att du lätt börjar frysa när det är tid för avslappning. Mattan ger dig en plats att vara på där fötterna står stadigt och kroppen kan vila på ett isolerande underlag.

TIKVA STRETCH - FOKUS PÅ ÖKAD BLODCIRKULATION OCH RÖRLIGHET

Du behöver en lugn miljö – inne eller ute. Lägg vikten på trivsel och lugn miljö när du väljer lokal. Försäkra dig om att det inte springer folk genom lokalen under passet eller att ljud utifrån kan störa. En konferenslokal fungerar utmärkt – eller en lugn park, trädgård.

Om du har möjligheten till att inreda en lokal tänk då på att skapa en lugn och trivsam miljö, tänk på helheten i allt från omklädningsmöjligheter till möjlighet att sätta sig och vila vid sidan om.

En mjuk matta, en filt och en liten kudde är redskap som med fördel används inom Tikva. Filt och kudde för att du lätt börjar frysa när det är tid för avslappning. Mattan ger dig en plats att vara på där fötterna står stadigt och kroppen kan vila på ett isolerande underlag.

Innehåll för 45 minuters pass, (effektiv tid 30 min pass, sammanlagt 15 övningar + avslappning och 15 min mingel och eftersnack)

20 min övningar: 5-10 övningar

Inleds med grundposition och sedan övning "Inledning"

3-5 min avslappning: 3 min är vila i tysthet, går att lägga till avspänningsövningar vid behov

5-7 min uppvaknande

Avslutning: Övning "Avslutning"

TIKVA RELAX - FOKUS PÅ AVSLAPPNING OCH ÖKAD KROPPSUPPFATTNING

Gör ordning rummet med stolar, filtar och kuddar. Kontrollera att musiken har en bra volym. Justera belysningen, inte för starkt och inte för dunkelt. Hälsa på alla deltagare. Det är inte alltid klokt att innan fråga hur alla mår då det inte finns tid att lyssna färdigt på svaren. Bekräfta att du är glad för att de kommit och få dem att känna sig välkomna. Påminn om att mobilerna ska vara på flygplansläge under avslappningen.

Tänk på att dina redskap under passet är din röst och din förmåga att observera hur det går för dem som deltar i passet. Om du är stressad kommer deltagarna att märka det och själva bli stressade. Prata med lugn röst, låt det få ta tid emellan de olika övningarna. Var noga med att själv andas lugnt så hjälper du deltagarna att komma ned i varv.

Observera alla deltagare. Kanske är det någon som skruvar på sig och har svårt att komma ned i varv. Kanske kan du hjälpa personen genom att ge en extra filt eller genom att du försiktig kommenterar att det ibland känns obehagligt att varva ned, kroppen har svårt att slappna av och tankarna snurrar. Berätta att det inte är någon fara, att vi gör så gott vi kan och lär oss ett steg i taget.

TIKVA FORTE - FOKUS PÅ ÖKAD BLODCIRKULATION OCH RÖRLIGHET, MEN MED BETONING PÅ ÖKAD MOBILITET

Inkluderar övningar som låter deltagaren träna och fånga in den passiva rörelseförmågan och göra den aktiv genom att få ökad kontroll och styrka över rörelsen.

Det är enbart diplomerade Tikva Forte-instruktörer som kan ha Tikva Forte. För att hålla i Tikva Forte krävs en vidareutbildning.

DIPLOMERING

Tikva är ett registrerat varumärke och ägs av Kungssportens Friskvårdscenter i Huskvarna. Detta innebär att alla som deltar i ett Tikva-pass kan känna sig trygga i att konceptet är detsamma oavsett ort. Att instruktörerna har en utbildning och ett förhållningssätt som överensstämmer med den värdegrund, tankar och avsikter som presenteras på www.tikva.cc samt materialet du som instruktör får.

Varje instruktör måste årligen göra ett prov, samt betala den årliga avgiften för att få rättigheter att använda namnet Tikva i samband med sina pass. I samband med detta erhåller instruktören ett diplom som gäller för ett år framåt. Instruktören får då även inloggningsuppgifter till en portal där marknadsföringsmaterial, utbildningsmaterial, alla aktuella rörelser och mer relevant material som behövs för att vara aktiv instruktör.

Om en instruktör väljer att inte betala den årliga avgiften, eller göra prov, kommer den inte att ha tillgång till detta, samt inte finnas med på hemsidan över diplomerade instruktörer.

Som Tikva-instruktör har du inte befogenhet att lägga till nya rörelser, ny musik eller andra Bibelord än de som du erhåller av Tikva. Du har inte heller befogenhet att utbilda egna instruktörer.

ROLLEN SOM INSTRUKTÖR

Som Tikva-instruktör är du inte bara en vägledare genom fysiska övningar utan också en bärare av hopp och andlig inspiration. Instruktörens uppdrag sträcker sig bortom det fysiska träningspasset; de är ambassadörer för Tikva, spridare av hoppets budskap och förmedlare av en holistisk syn på välbefinnande.

Genom att vara medveten om sin roll som hoppets budbärare strävar instruktören efter att inte bara påverka deltagarnas fysiska välbefinnande, utan också att bidra till deras inre välbefinnande.

Hoppets tema genomsyrar varje aspekt av träningspasset, från de fysiska rörelserna till de bibelord som delas och musiken som spelas. Som instruktör kan du dela med dig av hoppet och sträva efter att inspirera deltagarna att omfamna hoppet som en kraftfull källa till välbefinnande.

Genom att skapa en öppen och stödjande gemenskap under träningspasset kan instruktören påverka deltagarna på djupet. Att vara lyhörd för deras behov och skapa utrymme för reflektion främjar en atmosfär där hoppet kan blomstra. Instruktören strävar efter att vara en positiv kraft inte bara under träningspasset utan också som en närvarande och stödjande guide utanför klassrummet. Som ambassadörer för Tikva bär instruktörerna med sig hoppets budskap överallt och inspirerar deltagarna att integrera hoppet i sin vardag, och skapa en långsiktig positiv påverkan på deras övergripande välbefinnande. Vi som instruktörer är inte i centrum, utan som instruktör pekar vi alltid på hoppet vi har i Jesus Kristus.

Vi är inga mästare som deltagarna ska följa, utan vi pekar istället på den sanna mästaren - Jesus Kristus.

ATT TA HAND OM SIN HÄLSA

*Förtrösta på Herren av hela ditt hjärta, förlita dig inte på ditt förstånd.
Räkna med honom på alla dina vägar, så ska han jämna dina stigar.
Var inte vis i dina egna ögon, vörda Herren och undvik det onda.
Det ska ge hälsa åt din kropp, kraft åt alla dess ben.*
Ordspråksboken 3:5-8

Behöver vi som kristna ta hand om vår hälsa?

Att ta hand om sin hälsa kan ses som en respons på Guds kärlek och omsorg samt som ett sätt att leva i enlighet med de moraliska principer som tron undervisar om. Det är ett sätt att hedra Gud genom att vårda den gåva av liv och kropp som Han har gett. Att ta hand om sin hälsa som kristen är viktigt av flera skäl:

Guds Tempel:

Enligt bibeln beskrivs kroppen som Guds tempel (1 Korinthierbrevet 6:19-20). Att ta hand om sin hälsa innebär att vårda och respektera den kropp som Gud har gett oss som en gåva.

Moraliskt ansvar:

Bibeln lär oss att varje människa är skapad i Guds avbild, och därför bär vi ett ansvar för att vårda och respektera den gåva vi har fått. Detta moraliska ansvar inkluderar att ta ansvar för ens egen hälsa. Att ta ansvar för ens egen hälsa inom ramen för kristen moral innebär att vara medveten om livsstilsval och beslut som påverkar vårt fysiska och mentala välbefinnande.

Balans & helhet:

Att integrera andlig och fysisk hälsa bidrar till en balanserad livsstil. En sund livsstil kan stärka den andliga dimensionen och främja en helhetssyn på människan.

Längre & effektivare liv:

God hälsa möjliggör ett längre och mer effektivt liv. Det ger möjlighet att ägna mer tid åt tjänst och gemenskap med andra.

Vittnesbörd:

En hälsosam livsstil kan fungera som ett positivt vittnesbörd för andra. Att vårda sin hälsa kan vara ett sätt att visa Guds omsorg och kärlek för kroppen som en del av Guds skapelse. Genom att aktivt sträva efter en balanserad och hälsosam livsstil, reflekterar man kristna värderingar om ansvar, omsorg och förvalterskap över den gåva som är ens egen kropp.

ANDE, KROPP & SJÄL

Må han som är fridens Gud helga er helt igenom, och må er ande, själ och kropp bevaras hela och oskadda...

1 Thessalonikerbrevet 5:23

Att främja välbefinnande för ande, kropp och själ innebär att ta hand om alla tre aspekter på ett holistiskt sätt. Att sträva efter välbefinnande för ande, kropp och själ handlar om att skapa en balanserad och berikande livsstil som tar hänsyn till varje aspekt av vår existens. Att fokusera på välbefinnande för ande, kropp och själ handlar inte bara om enstaka åtgärder utan snarare om att skapa en livsstil som regelbundet främjar hälsa och balans.

Att varva dessa olika aspekter i vardagen kan bidra till ett övergripande välbefinnande som gynnar hela ens personliga utveckling.

Teologin bakom människan som ande, kropp och själ är grundad i den kristna tron och dess förståelse av Guds skapelse och relationen mellan Gud och människan.

Skapad till Guds avbild:

En central doktrin inom kristendomen är läran om att människan är skapad till Guds avbild (1 Mosebok 1:27). Detta innebär att människan har en unik andlig dimension som speglar Guds egenskaper och som skiljer henne från resten av skapelsen.

Trinitär natur:

Teologin om människan som ande, kropp och själ reflekterar Guds trinitära natur. Precis som Gud är en Treenighet (Fader, Son och Helig Ande), så är människan en enhet av ande, kropp och själ. (1 Thess. 5:23) Denna enhet betonar människans helhet och enhet i Guds skapelse.

Helhet & helande:

Människan ses som en helhet, där anden, kroppen och själen är intimt sammankopplade. Den kristna teologin betonar vikten av helande och frälsning för hela människan – ande, kropp och själ – genom relationen med Jesus Kristus.

Detta synsätt på människan som ande, kropp och själ bidrar till en förståelse av människans helhet och Guds avsikt med skapelsen. Det blir en grund för att söka en balanserad och hälsosam livsstil, där både den andliga och fysiska dimensionen är i harmoni med Guds vilja.

Vårt fysiska mående har en betydande inverkan på vårt psykiska välbefinnande. Det finns en stark koppling mellan kroppen och sinnet, vilket innebär att förändringar i en kan påverka den andra. När vi tar hand om vårt fysiska välmående genom regelbunden motion, en balanserad kost och tillräcklig sömn, kan det ha positiva effekter på vårt psykiska tillstånd.

Regelbunden fysisk aktivitet frigör neurotransmittorer som dopamin och serotonin, vilket kan förbättra vår sinnesstämning och minska stress och ångest. Motion främjar också frisättningen av endorfiner, kroppens naturliga smärtlindrare, vilket kan öka känslan av välbefinnande.

En hälsosam kost som inkluderar näringsrik mat kan påverka vår energi och vårt humör. Att äta balanserat med en variation av näringsämnen kan hjälpa till att stabilisera blodsockernivåerna och ge en jämnare energinivå, vilket kan minska risken för humörsvingningar och trötthet.

Sömn är också avgörande för vår psykiska hälsa. En brist på sömn kan påverka kognitiva funktioner, humör och förmågan att hantera stress. Att ha en regelbunden och tillräcklig sömn kan förbättra vår koncentrationsförmåga, vårt beslutsfattande och vår förmåga att hantera emotionella utmaningar.

Sammanfattningsvis kan ett gynnsamt fysiskt välbefinnande ha en betydande positiv inverkan på vårt psykiska mående genom att minska stress, förbättra humöret och öka vår förmåga att hantera vardagens utmaningar.

HJÄRTA

I Bibeln används ofta ordet "hjärta" på ett sätt som sträcker sig bortom dess fysiska betydelse och kan relateras till människans innersta, inklusive aspekter som ande, kropp och själ. Här är en grov översikt av skillnaderna:

Hjärta:

I biblisk bemärkelse refererar "hjärtat" ofta till mer än bara det fysiska organet. Det symboliserar den inre människan, inklusive ens tankar, känslor, vilja och moral. Bibeln uppmanar oss att bevara våra hjärtan eftersom det är hjärtat som styr våra handlingar och attityder.

Ande:

Anden är ofta kopplad till Guds närvaro och Guds relation till människan. Det kan tolkas som den andliga aspekten av människan, den del som är i kontakt med det andliga riket och Gud.

Kropp:

Kroppen representerar den fysiska aspekten av människan. Den är det fysiska skalet som gör det möjligt för oss att interagera med den materiella världen.

Själ:

Själen anses ofta vara en övergripande term som inkluderar både anden och psyket. Det är den del av människan som involverar personlighet, känslor, tankar och vilja.

I många bibliska sammanhang används "hjärta" för att referera till människans innersta, inklusive ande, kropp och själ. Det är en symbolisk term som täcker det känslomässiga, andliga och moraliska inom oss. Bibeln uppmanar oss att bevara vårt hjärta eftersom det påverkar vårt förhållande till Gud och vår interaktion med världen runtomkring oss.

I Bibeln är referenser till hjärtat mångfacetterade och omfattar olika aspekter av mänsklig natur, moral, andlighet och relationen till Gud. Hjärtat symboliserar inte bara det fysiska organet utan representerar även människans innersta väsen.

I Matteus 5:8 säger Jesus:

"Saliga är de renhjärtade, för de ska se Gud."

Här betonas vikten av ett rent hjärta för att ha en nära relation till Gud. Det handlar om mer än bara yttre handlingar; ett rent hjärta är nyckeln till andlig upplevelse och närmare gemenskap med Gud.

I Ordspråksboken 4:23 uppmanas vi:

"Mer än allt som ska bevaras, bevara ditt hjärta, för därifrån utgår livet."

Detta stödjer idén att hjärtat är källan till våra handlingar och tankar. Att bevara det, att hålla det rent och i linje med Guds vilja, är avgörande för vårt liv och våra relationer.

Paulus belyser i Romarbrevet 10:10:

"Med hjärtat tror man och blir rättfärdig, med munnen bekänner man och blir frälst"
Det visar på hjärtats roll i tro och rättfärdighet, att tro inte bara är en intellektuell handling utan något som kommer från hjärtat och påverkar hela vårt väsen.

Hjärtat är också platsen för våra tankar och känslor, som i Jeremia 17:9 nämns:
"Bedrägligare än allt annat är hjärtat, det är obotligt sjukt. Vem kan förstå det?"

Detta påminner oss om hjärtats komplexitet och behovet av Guds vägledning och rening. Att vårda hjärtat enligt bibliska principer innebär inte bara att fokusera på det yttre, utan att sträva efter att ha ett rent hjärta, en genuin tro och rättfärdiga handlingar. Det är att sträva efter att harmonisera ens inre tankar och känslor med Guds vilja och därigenom leva ett liv som är välsignat och i nära relation till Gud.

Tikva & hjärtat:

Genom stretching och djupandning kan man fokusera på kroppens tillstånd, vilket kan vara en liknelse för att vårda vårt fysiska hjärta. Att ha en sund kropp kan skapa en bättre plattform för att även vårda ens inre.

Rogivande musik kan påverka sinnesstämningen och skapa ett lugn som möjliggör kontemplation över bibelord.

Bibelord, med dess kärleksfulla och vägledande budskap, kan hjälpa till att vägleda våra tankar och handlingar, vilket är centralt för att vårda våra hjärtan i enlighet med Guds vilja.

När vi kombinerar dessa praktiker skapar vi en atmosfär som främjar välbefinnande - inte bara fysiskt, utan även emotionellt, mentalt och andligt. Genom att vårda hjärtat i enlighet med bibliska principer kan vi följa Guds vilja och skapa en harmoni mellan vårt inre och Guds intentioner för oss. Det kan påverka vårt sätt att leva och interagera med världen omkring oss på ett sätt som är mer förenligt med kristna värderingar.

SKAPADE AV GUD

Du har skapat mina njurar, du vävde mig i moderlivet. Jag tackar dig för att jag är så underbart skapad. Underbara är dina verk, min själ vet det så väl. Benen i min kropp var inte osynliga för dig när jag formades i det fördolda, när jag bildades i jordens djup. Dina ögon såg mig när jag bara var ett foster. Alla mina dagar blev skrivna i din bok, formade innan någon av dem hade kommit. Hur ofattbara är inte dina tankar för mig, Gud, hur väldig är inte deras mångfald! Räknar jag dem är de fler än sandkornen. När jag vaknar är jag kvar hos dig.

Psaltaren 139:13-18

Enligt Bibeln levde människan i ett tillstånd av fullkomlig harmoni i lustgården Eden innan syndafallet. I den bibliska skapelseberättelsen beskrivs att människan, Adam och Eva, hade en intim och oskadad relation med Gud och var i perfekt harmoni med sin omgivning. Fysiskt var de fria från sjukdomar eller åldrande och hade en hälsosam relation till mat och natur.

Psykiskt och andligt var de nära Gud, utan skam eller skuld, och njöt av Guds närvaro. Lustgården representerade inte bara en fysisk plats utan en symbol för fullkomlighet och harmoni mellan människan, Gud och skapelsen. Där fanns ingen disharmoni eller separation mellan de olika aspekterna av mänskligt välbefinnande - fysiskt, psykiskt och andligt. Men det förändrades när synden kom in i världen, och detta tillstånd av fullkomlighet förlorades.

Idag lever vi i en värld som är präglad av disharmoni och brist på fullkomlighet, vilket skiljer sig från det tillstånd som beskrivs i Bibelns berättelse om lustgården. Mänskligheten har drabbats av fysiska, psykiska och andliga utmaningar: Människokroppen är utsatt för sjukdomar, åldrande och hälsoproblem. Vi kämpar med kostrelaterade sjukdomar, brist på motion och andra hälsorelaterade utmaningar.

Stress, ångest och depression är vanliga problem som påverkar många människors mentala hälsa. Pressen från arbete, relationer och samhälle skapar ofta obalans. Många kämpar med en känsla av tomhet eller söker mening och syfte i tillvaron. Relationen till en andlig dimension eller Gud kan vara bristfällig eller frånvarande för många människor.

Det nuvarande tillståndet i världen skiljer sig alltså från den fullkomliga harmonin som beskrivs i berättelsen om lustgården i Bibeln. Disharmonin har sin grund i synden och har medfört en avvikelse från det ideala tillståndet som mänskligheten en gång upplevde enligt Bibeln.

Som kristna har vi ett ansvar för skapelsen. I skapelseberättelsen ges människan ansvar för att vårda och bevara Guds skapelse. Det inkluderar också att vårda den kropp som Gud har gett oss. Genom att vara ansvarsfulla förvaltare av vår fysiska hälsa hedrar vi skapelsen. Lustgården representerar också en plats av fullkomlig harmoni och balans. Att sträva efter balans i livsstil, kost, arbete och vila är i linje med skapelsens intentioner. Måttfullhet i alla aspekter av livet är en biblisk princip. I början gav Gud växter och frukt som föda. En medvetenhet om vad vi äter och hur det påverkar vår hälsa är relevant. Bibeln innehåller riktlinjer för en hälsosam kost, och att vara medveten om sina kostvanor är ett sätt att hedra Gud genom att ta hand om kroppen.

Gud vilade på den sjunde dagen och helgade den som en dag av vila. Att ta regelbunden vila och avkoppling är en del av den kristna traditionen. Det bidrar till fysisk och andlig förnyelse. Att inkludera personlig andakt och bön i vardagen är en källa till andlig styrka och välbefinnande. Genom att vara medveten om ens andliga hälsa och relationen med Gud skapas en holistisk syn på välbefinnande. Lustgården representerar gemenskap mellan människan och Gud. Att sträva efter solidaritet, kärlek och medkänsla gentemot andra är en central aspekt av att leva som kristen och kan bidra till en positiv inverkan på samhället. Lustgården var en plats av hopp och förtroende där människan levde i harmoni med Gud. Kristna uppmanas att leva med ett hopp som sträcker sig bortom jordiska omständigheter och att lita på Guds godhet och vägledning i alla aspekter av livet, inklusive hälsa.

Att integrera dessa principer i det dagliga livet kan hjälpa kristna att agera ansvarsfullt och medvetet kring sin hälsa i dagens samhälle.

Tikva är inte en universallösning eller någon mirakelkur till detta. Men det kan vara ett viktigt verktyg i rätt riktning.

DEN HELIGA ANDNINGEN

Och Herren Gud formade människan av jord från marken och blåste in livsande i hennes näsa. Så blev människan en levande varelse.

1 Mosebok 2:7

Your every breath - inhale, exhale - makes the sound of His name, is calling for Him - YHWH, YHWH. and He who makes us will make it so we make it. Make it to the next breath, to the next moment, to the next sunrise, to the next season, to the next step that will take us closer to home and Him.

Breath as prayer s13

Att vara medveten om andningens påverkan på människan är viktigt av flera skäl, och dessa kan kopplas till andliga, fysiska och mentala aspekter:

Andlig aspekt:

I kristendomen betonas andningen som en symbol för Guds livgivande kraft. I Bibeln beskrivs Gud som den som andas liv i människan (1 Mosebok 2:7). Därigenom blir andningen en påminnelse om den andliga närvaron och Guds skapande kraft.

Reflektion & bön:

Andning är också centralt i många andliga discipliner och meditationstekniker. Många gånger handlar det då om att tömma sitt sinne och leta inom sig själv efter svar. I Tikva handlar det istället om att fylla sitt sinne med Guds ord, och att söka Gud och Hans röst för att finna Guds frid. Inte i oss själva.

Fysisk & mental hälsa:

Vår kropp är ett tempel för den Helige Ande (1 Korinthierbrevet 6:19). Att praktisera medveten andning och djupandning blir en handling av respekt och vård för detta heliga tempel. Det blir en fysisk och andlig praktik för att upprätthålla och vårda den kropp som Guds Ande bor i.

Kontemplation & stillhet:

För så säger Herren Gud, Israels Helige: "Om ni vänder om och är stilla blir ni frälsta. Genom stillhet och tillit blir ni starka." - Jesaja 30:15

Många kristna traditioner inkluderar kontemplativa övningar där andning används som redskap. Genom att medvetet andas och skapa tystnad omkring sig söker individen en djupare förbindelse med Gud. Detta kan vara en metod för att finna stillhet i själen och lyssna till Guds röst.

Andningen inom kristendomen är inte bara en fysiologisk process utan också en andlig och holistisk praktik som kan integreras för att främja både fysisk och andlig hälsa. Att vara medveten om sin andning kan vara en väg till närvaro, lugn och en fördjupad upplevelse av ens andliga resa. En väldigt viktig del som särskiljer andningen i Tikva från andra ickekristna metoder är bönen. Bönen är nyckeln som förändrar allt. Bön med hjälp av bibeln. Bönen är bryggan från vårt hjärta till Guds. Det är som vårt andliga andetag. Den heliga andningen.

Andning kan hjälpa oss att återställa vårt nervsystem. Bön kan hjälpa oss att återställa och justera vår själ. Djupandning kan stilla vår hjärna och kropp. Bön kan stilla vårt sinne och själ. Det finns en enorm kraft när vi kombinerar detta och även inkorporerar kroppsrörelser och musik.

ANDNING UNDER ÖVNINGARNA

För att maximera avslappning och dra nytta av stretchövningar är det fördelaktigt att använda en andningsteknik som är lugnande och stödjande. Djupandning är en effektiv teknik som passar väl tillsammans med stretchövningar. När du utför stretchövningar kan du använda djupandning genom att andas in djupt genom näsan och sedan långsamt andas ut när du slappnar av i rörelsen och sträcker ut musklerna. Detta hjälper till att minska spänningar i musklerna och främja avslappning i hela kroppen. Vi andas alltså ut när vi sträcker ut musklerna. Att koordinera andningen med rörelserna kan öka effektiviteten av stretchövningar och samtidigt skapa en känsla av lugn och välbefinnande. Det handlar om att hitta en rytm som passar dig och låta andningen guida rörelserna för att maximera avslappning och stretchingens fördelar.

VAD ÄR KONTEMPLATION?

I materialet använder vi ordet kontemplation.

I kristen tradition refererar kontemplation ofta till en form av bön eller andlig reflektion där en person stillar sitt sinne för att vara öppen för Guds närvaro eller söka djupare förståelse för andliga sanningar. Det är en praktik som kan utföras enskilt eller i gemenskap, och den betonar ofta tystnad och inre lyssnande. Tikva kan utgöra en form av andlig reflektion/kontemplation, där fridfulla rörelser, rogivande musik och Guds ord förenas för att skapa en atmosfär av inre lyssnande och stillhet. Det blir en öppning för att ta emot Guds ingripande och närvaro.



TIKVA är ett hebreiskt ord och betyder hopp, som i orden "förhoppning", "hoppas" och "tro".

Bokstäverna utgör även grunden för Tikvas värdeord, tanke, insikt, kroppskänedom, välbefinnande och avslappning. Dessa ska vi fördjupa oss i nu.



Kroppskänedom



Välbefinnande

tikva



Insikt



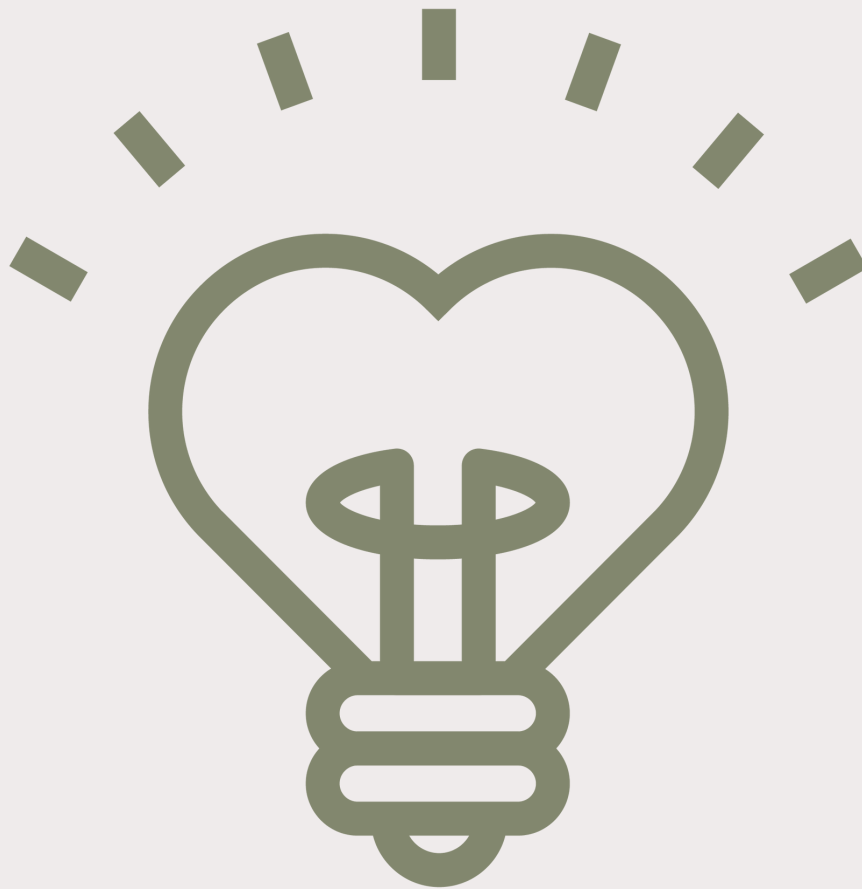
Tanken



Avslappning

TANKEN

Jag vet vilka tankar jag har för er, säger Herren, nämligen fridens tankar och inte ofärdens för att ge er en framtid och ett hopp. Jer 29:11.



Dina tankar påverkar dig mer än vad du kanske tror. Grunden till ett hälsosamt liv är hälsosamma tankar. Varje dag tänker vi tusentals tankar. Minns du hur dina tankar gick förra veckan, i går eller bara tidigare i dag? Dessa tankar påverkar din dag, din personlighet och din hjärna, oavsett om du är medveten om dem eller inte.

Majoriteten av dina tankar idag är samma som dina tankar igår. Våra tankemönster idag är troligtvis samma idag som igår - om vi inte aktivt arbetar med en förändring. Dina tankar kan vara din största tillgång, men också din största motgång. Dina tankar har potential att förändra hela ditt liv. Dina tankar påverkar ditt liv - det påverkar hela dig.

TANKEN

Våra tankar kan beskrivas som mentala processer eller aktiviteter i hjärnan där information bearbetas, tolkas och lagras. Här är några aspekter som hjälper till att förklara och beskriva våra tankar:

Kognitiva processer:

Tankar är en del av de kognitiva processerna, vilket innefattar allt från perception (uppfattning av sinnesintryck) till minne, problemlösning, beslutsfattande och språkförståelse.

Mental representation:

Tankar kan ses som mentala representationer av idéer, bilder eller koncept. Dessa representationer kan vara baserade på våra erfarenheter, kunskaper och känslor.

Medvetande & omedvetenhet:

En del av våra tankar är medvetna och en del är omedvetna. Medvetna tankar är de vi är medvetna om och aktivt tänker på, medan omedvetna tankar kan vara under ytan och påverka vårt beteende utan att vi är medvetna om det.

Känslor & tankar:

Tankar och känslor är ofta sammankopplade. Våra tankar kan påverka våra känslor och vice versa. Positiva tankar kan leda till positiva känslor och tvärtom.

Tankeprocessens dynamik:

Tankar är dynamiska och förändras ständigt. Vår hjärna är aktiv och ständigt engagerad i att bearbeta information och skapa nya tankar.

Språkets roll:

Många av våra tankar formuleras genom språk. Vi tänker ofta i ord och skapar meningar för att förstå och uttrycka våra tankar för oss själva eller för andra.

Individualitet:

Våra tankar är unika och formade av våra livserfarenheter, värderingar och personliga perspektiv. Detta gör att varje individ har en unik tankemässig upplevelse.

Att förstå och reflektera över våra tankar kan vara en viktig del av personlig utveckling och välbefinnande. Det kan också vara användbart för att hantera stress, fatta beslut och skapa positiva förändringar i våra liv.

TANKARNAS PÅVERKAN

Rannsaka mig, Gud, och känn mina tankar, pröva mig och känn min oro, se om min väg för bort från dig, och led mig på den eviga vägen.
Psaltaren 139:23-24

Tankar har en betydande påverkan på våra liv, både på det mentala och fysiska välbefinnandet. Våra tankar kan påverka våra känslor och den övergripande stämningen vi befinner oss i. Positiva tankar kan leda till positiva känslor och vice versa.

Tankar kan påverka vårt beteende och våra handlingar. Om vi har positiva och självförtroende-fyllda tankar är vi mer benägna att agera på ett positivt sätt. Forskning har visat att negativa tankar och långvarig stress kan påverka vår fysiska hälsa negativt.⁽¹⁾ Det kan öka risken för olika hälsoproblem som hjärt- och kärlsjukdomar. Våra tankar spelar en central roll i våra beslutsfattandeprocesser. Positiva och klara tankar kan leda till bättre beslutstagande och problemlösning.

Tankar om oss själva påverkar vår självkänsla och självförtroende. Positiva självbilder kan bidra till en hälsosam självkänsla medan negativa tankar kan underminera den. Våra tankar om andra och våra relationer kan påverka hur vi interagerar och kommunicerar. Positiva och empatiska tankar kan stärka relationer medan negativa tankar kan skapa konflikter.

Negativa och repetitiva negativa tankar kan bidra till psykiska hälsoproblem som ångest och depression. Positiva och balanserade tankar kan stödja mental hälsa. Våra tankar kan antingen vara hinder för vår personliga utveckling om de är självsaboterande eller en drivkraft för självutveckling om de är positiva och motiverande. Positiva och inspirerande tankar kan fungera som en kraftfull motivationskälla. De kan öka vår energi och drivkraft att sträva efter våra mål.

Att vara medveten om och hantera våra tankar är därför avgörande för att främja en hälsosam livsstil, relationer och övergripande välbefinnande. Mental hälsa och fysisk hälsa är intimt sammankopplade, och en positiv tankemiljö kan främja en holistisk hälsa.

ATT ARBETA MED TANKARNA

⁶Gör er inga bekymmer, utan när ni åkallar och ber, tacka då Gud och låt honom få veta alla era önskningar. ⁷Då skall Guds frid, som är mera värd än allt vi tänker, ge era hjärtan och era tankar skydd i Kristus Jesus. (B2000)

Fillipperbrevet 4:6-7

Att arbeta med sina tankar innebär att vara medveten om dem och aktivt påverka dem på ett positivt sätt. Här är några strategier för att hantera och förändra dina tankar:

Bibelläsning:

Bibelord kan ge en andlig vägledning och positiv inverkan på våra tankar genom att erbjuda hopp, visdom, tacksamhet och en grund för att hantera livets utmaningar på ett positivt sätt.

Anpassa er inte efter denna världen, utan låt er förvandlas genom förnyelsen av era tankar, så att ni kan avgöra vad som är Guds vilja: det som är gott, behagar honom och är fullkomligt.

Romarbrevet 12:2

Bön:

Bön gör skillnad - på alla plan i våra liv! Bibeln uppmanar oss att be, och ger oss också löften om att våra tankar får skydd därigenom.

Gör er inga bekymmer, utan när ni åkallar och ber, tacka då Gud och låt honom få veta alla era önskningar. ⁷Då skall Guds frid, som är mera värd än allt vi tänker, ge era hjärtan och era tankar skydd i Kristus Jesus.

Fillipperbrevet 4:6-7(B2000)

Självreflektion:

Ta regelbundet tid för självreflektion. Fundera över dina tankar, känslor och beteenden. Identifiera negativa tankemönster och utforska alternativa perspektiv.

Men han (Jesus) drog sig ofta undan ut i ödemarken och bad. Lukas 5:16

Affirmationer:

Använd positiva affirmationer för att omforma dina tankar. Upprepa positiva och stärkande påståenden för att skapa ett positivt mindset. Här använder vi oss av uppbyggande bibelord i Tikva.

Kognitiv beteendeterapi (KBT):

KBT är en terapeutisk metod som fokuserar på att identifiera och ändra negativa tankemönster. En terapeut kan hjälpa dig att utmana och omforma destruktiva tankar.

Grundläggande kognitiva färdigheter:

Lär dig grundläggande kognitiva färdigheter som att omvärdera och omformulera negativa tankar. Utmana överdrifter och kognitiva förvrängningar.

Visualisering:

Använd positiv visualisering för att skapa mentala bilder av önskade resultat. Detta kan öka motivationen och skapa en positiv inre bild.

Fysisk aktivitet:

Regelbunden fysisk aktivitet har positiva effekter på hjärnan och kan bidra till att minska negativa tankar. Motion frigör endorfiner som kan förbättra ditt humör.⁽²⁾

Självkärlek & acceptans:

Fokusera på självkärlek och acceptans. Acceptera dina känslor och tankar utan att döma dem. Var vänlig mot dig själv och unna dig själv medkänsla.

...Du ska älska din nästa som dig själv.

Markus 12:31

Positivt sällskap:

Omge dig med människor som har en positiv och stöttande påverkan. Positiva relationer kan bidra till att forma och stärka dina tankar.

Biblioterapi:

Läs böcker och texter som inspirerar och ger positiva perspektiv. Biblioterapi innebär att använda litteratur som ett verktyg för personlig utveckling.

Sömn & vila:

Tillräcklig sömn och vila är avgörande för att bibehålla en positiv mental hälsa. Uttröttade tankar kan förvärra negativa känslor.

Terapeutiskt stöd:

Om negativa tankar är överväldigande kan professionellt terapeutiskt stöd vara till hjälp. En psykolog, självvårdare eller terapeut kan ge vägledning och verktyg för att hantera och omforma tankar.

Att arbeta med sina tankar kräver tålamod och övning. Genom att vara medveten om dina tankar och aktivt försöka ändra negativa mönster kan du främja en positiv och hälsosam mental inställning.

LUGNA RÖRELSE & STRETCHING KAN HA POSITIVA EFFEKTER PÅ VÅRA TANKAR & MENTALA VÄLBEFINNANDE PÅ FLERA SÄTT

Stressreducering:

Fysisk aktivitet, inklusive lugna rörelser och stretching, har visat sig minska nivåerna av stresshormoner som kortisol.⁽³⁾ Genom att minska stress kan det hjälpa till att lindra oro och negativa tankar.

Avslappning:

Stretching och lugna rörelser kan främja avslappning i musklerna och nervsystemet. Detta kan skapa en känsla av lugn och frid, vilket positivt påverkar tankarna.⁽⁴⁾

Fokus på kroppen:

Genom att fokusera på kroppens rörelser och känna efter var det finns spänningar, kan du skifta uppmärksamheten från oroande tankar till kroppsliga sensationer. Detta kan fungera som en form av mindfulness och hjälpa till att minska överaktivitet i tankarna.

Förbättrar humöret:

Fysisk aktivitet, inklusive stretching, frigör endorfiner, kroppens naturliga "må bra"-hormoner. Detta kan förbättra humöret och skapa en mer positiv mental atmosfär.⁽⁵⁾

Bättre sömnkvalitet:

Lugna rörelser och stretching kan främja avslappning, vilket i sin tur kan förbättra sömnkvaliteten. En god natts sömn är avgörande för att hantera stress och ha klara tankar under dagen.⁽⁶⁾

Att införliva lugna rörelser och stretching i din rutin kan vara ett effektivt sätt att främja både fysisk och mental hälsa samt skapa en mer balanserad och fridfull sinnesstämning.

MUSIK & TANKAR

Lugn musik har flera positiva effekter på våra tankar och mentala välbefinnande. Rogivande musik kan minska nivåerna av stresshormoner och främja avslappning. Det kan hjälpa till att lindra känslor av oro och stress, vilket i sin tur påverkar tankarna positivt. Genom att fokusera på musiken kan man skapa en atmosfär som främjar närvaro i nuet, vilket kan bidra till att rensa tankarna och minska stress.

Musik har en stark påverkan på våra känslor, som kan hjälpa till att stabilisera humöret och främja en känsla av lugn och harmoni. Det kan vara särskilt användbart vid hantering av negativa tankar och känslor.

Att lyssna på lugn musik innan sömn kan förbättra sömnkvaliteten. Musikens avslappnande effekter kan skapa en lugnare sinnesstämning och underlätta insomnandet.⁽⁷⁾ Vi har flera som använder sig av Tikva-musiken för att lättare kunna somna. Prova gärna du också. Lugn musik kan vara ett kraftfullt verktyg för att påverka våra tankar positivt genom att minska stress, främja avslappning, förbättra fokus och skapa en positiv känslomässig upplevelse.

BIBELN & TANKAR

Frid lämnar jag åt er. Min frid ger jag er. Jag ger er inte det som världen ger. Låt inte era hjärtan oroas och tappa inte modet.

Johannes 14:27

Något som påverkar våra tankar är givetvis vad vi fyller oss med för sanningar.

Ty Guds ord är levande och verksamt. Det är skarpare än något tveeggat svärd och tränger så djupt att det skiljer själ och ande, led och märg och blottlägger hjärtats uppsåt och tankar.

Heb 4:12 (B2000)

Det blottlägger hjärtats uppsåt och tankar. När vi läser Guds ord kommer våra tankar att blottläggas, exponeras. Det kan låta skrämmande, men det är precis tvärtom.

Dina ögon såg mig när jag bara var ett foster. Alla mina dagar blev skrivna i din bok, formade innan någon av dem hade kommit. Hur ofattbara är inte dina tankar för mig, Gud, hur väldig är inte deras mångfald!

Ps 139:16-17

Våra tankar exponeras - och förs fram i nytt ljus. Här behöver vi ompröva våra tankar utifrån sanningens tankar. Hur ofattbara är inte "dina tankar för mig, Gud"! Bibeln är helt avgörande för att våra tankar ska gå i linje med Guds tankar och att vi ska förvandlas genom förnyelsen av våra tankar och få hälsosamma tankar. Den som tror på Jesus som Guds son, är enligt bibeln:

- Guds barn - Joh 1:12
- Rättfärdig - Rom 3:28
- Förlåten - 1 Joh 1:9
- Världens ljus - Matt 5:14
- Utan fördömelse - Rom 8:1
- Utvald - 1 Thess 1:4
- Älskad - Rom 8:39

Guds faderskärlek vill nå dig på djupet, Guds faderskärlek vill att dina tankar ska förnyas och genomsyras av sanningen i Ordet så att du blir förvandlad. Gud är Allsmäktig, Gud är kärlek, Gud är nådefull, Gud är allvetande, Gud är trofast, Gud är Frid. Låt dina tankar genomsyras av sanningen från Guds ord. Vi talar ut Guds sanning över alla deltagare i Tikva när vi läser Bibelorden. Här vill vi sända med sanningens tankar. Vi är med och sprider hopp när vi läser Guds ord. Vi är med och pekar på Guds tankar, sanningens tankar.

Några texter i Bibeln om tankar:

- Ps 92:6 Hur stora är inte dina verk, Herre, hur djupa dina tankar!
- Ps 139:2 Om jag sitter eller står vet du det, du förstår mina tankar fjärran ifrån.
- Ps 139:17 Hur ofattbara är inte dina tankar för mig, Gud, hur väldig är inte deras mångfald!
- Ps 139:23 Rannsaka mig, Gud, och känn mitt hjärta, pröva mig och känn mina tankar.
- Jer 29:11 Jag vet vilka tankar jag har för er, säger Herren, nämligen fridens tankar och inte ofärdens för att ge er en framtid och ett hopp.
- Ords 25:28 Som en nerbruten stad utan murar är den man som inte kan styra sitt sinne.
- Filipperbevet 4:7 Då ska Guds frid, som övergår allt förstånd, bevara era hjärtan och era tankar i Kristus Jesus.
- Heb 4:12 Guds ord är levande och verksamt. Det är skarpare än något tveeggat svärd och genomtränger tills det skiljer själ och ande, led och märg, och det dömer över hjärtats uppsåt och tankar.

- Jes 26:3 Den som är fast i sitt sinne bevarar du i frid, i frid, för han förtröstar på dig.
- Rom 12:1-2 Därför ber jag er, bröder, vid Guds barmhärtighet, att frambära er själva som ett levande och heligt offer som behagar Gud. Det skall vara er andliga gudstjänst. ²Anpassa er inte efter denna världen, utan låt er förvandlas genom förnyelsen av era tankar, så att ni kan avgöra vad som är Guds vilja: det som är gott, behagar honom och är fullkomligt.
- Ps 46:11 "Bli stilla och besinna att jag är Gud, upphöjd bland folken, upphöjd på jorden."
- Joh 14:1 Känn ingen oro. Tro på Gud, och tro på mig.
- Joh 14:27 Frid lämnar jag åt er. Min frid ger jag er. Jag ger er inte det som världen ger. Låt inte era hjärtan oroas och tappa inte modet.
- Matt 6:34 Bekymra er alltså inte för morgondagen, för morgondagen bär sitt eget bekymmer. Var dag har nog av sin egen plåga.

Bibelord kan påverka våra tankar positivt på flera sätt:

Hopp & tröst:

Många bibelverser innehåller budskap om hopp och tröst. Genom att läsa och reflektera över sådana verser kan vi stärka vår tro på att det finns hopp och ljus även i svåra stunder. Exempelvis kan verser om Guds kärlek och omsorg ge en känsla av trygghet och hopp.

Visdom & vägledning:

Bibeln innehåller många verser som erbjuder visdom och vägledning för livets olika aspekter. Att överväga dessa verser kan hjälpa oss att fatta kloka beslut och navigera genom livets utmaningar. Det ger en stabil grund för tankarna.

Förnyelse av tankemönster:

Bibelord uppmanar ofta till förnyelse av tankemönster och att fokusera på det som är positivt och uppbyggligt. Genom att regelbundet läsa och reflektera över bibelord kan vi forma våra tankar på ett sätt som är mer i linje med kristen lära.

Tacksamhet & glädje:

Många bibelverser betonar vikten av tacksamhet och glädje. Att medvetet reflektera över Guds välsignelser och glädjas över dem kan skapa en positiv sinnesstämning och påverka våra tankar i en optimistisk riktning.

Hantering av rädsla & ångest:

Bibeln innehåller verser som uppmanar oss att överlämna våra rädslor och bekymmer till Gud. Att internalisera dessa budskap kan hjälpa oss att bättre hantera rädsla och ångest genom att lita på Guds godhet och kraft.

Tro på sig själv & andra:

Bibelord kan förstärka tron på både sig själv och andra. Verser som framhäver att vi är formade i Guds avbild och att vi är djupt älskade kan forma våra tankar om vår egen värdegrund och värdighet, samtidigt som de påverkar vår syn på medmänniskor.

Bibelord ger en andlig vägledning och positiv inverkan på våra tankar genom att erbjuda hopp, visdom, tacksamhet och en grund för att hantera livets utmaningar på ett positivt sätt.

ANDNING & TANKAR

...då formade Herren Gud människan av jord från marken och blåste in liv genom hennes näsborrar, så att hon blev en levande varelse.

1 Mosebok 2:7

Andningen har en djupgående inverkan på våra tankar och övergripande mentala tillstånd. Här är några sätt hur andningen påverkar våra tankar:⁽⁸⁾

1. Stressreduktion:

Djup och medveten andning kan aktivera det parasympatiska nervsystemet, vilket motverkar stressresponsen. Detta minskar produktionen av stresshormoner som kortisol och kan därigenom minska känslor av oro och spänning i tankarna.

2. Fokus & klarhet:

Medveten andning kan förbättra syretillförseln till hjärnan. Ökad syretillförsel kan förbättra koncentration, fokus och kognitiv förmåga. Det kan leda till ökad klarhet i tankarna och ökad förmåga att hantera komplexa uppgifter.

3. Emotionell reglering:

Andningen är kopplad till det limbiska systemet i hjärnan, som styr känslor. Medveten andning kan påverka emotionell reglering genom att balansera känslor och skapa en känsla av lugn. Det kan vara särskilt användbart för att hantera negativa tankar och känslor.

4. Medvetenhet:

Genom att fokusera på andningen i nuet kan man öva sig på att vara närvarande och minska distraktioner i tankarna. Detta kan främja en mer medveten och balanserad mentalitet.

5. Avslappning:

Djup andning, särskilt diafragmatisk andning, aktiverar det parasympatiska nervsystemet och främjar kroppens avslappningsrespons. Det kan minska muskelspänning och främja en känsla av lugn, vilket positivt påverkar tankarnas tillstånd.

6. Sömnkvalitet:

Medveten andning och avslappningsövningar kan förbättra sömnkvaliteten. En avslappnad andning kan minska sömnlöshet och främja en mer regelbunden och djupare sömn.

Att vara medveten om andningen och integrera medveten andning i vardagen kan därför vara en kraftfull metod för att påverka och förbättra våra tankar, känslor och övergripande mentala hälsa.

TIKVA & TANKAR

Tikva kan bidra till hälsosamma tankemönster

Tikva, med dess kombination stretching, rogivande musik, bibelord och bön är en holistisk metod som kan främja välbefinnandet på flera nivåer. Tikva skapar ett utrymme för Guds tankar att få fäste. Bibeln uppmanar oss att förnya våra tankar. Det vill vi ta fasta på inom Tikva.

Våra tankemönster bildas av att vi har tänkt samma, eller liknande tankar flera gånger. Ju oftare vi tänker en tanke, desto starkare blir den signalen i våra hjärnor. Även om det är svårt att ändra tankemönster, går det. Tikva vill bidra till att fylla människan med positiva, hoppfulla ord från Bibeln. Orden förstärks genom helheten Tikva skapar av musiken, andningen, stillheten och rörelserna. Tikva kan påverka våra tankar positivt på flera olika sätt:

1. Fysiskt välbefinnande:

Stretching och lugna rörelser bidrar till att lösa upp spänningar och öka flexibiliteten i kroppen. Detta kan minska fysiskt obehag och främja en bättre kroppsmedvetenhet. Den fysiska aktiviteten i kombination med avslappningen kan också minska muskelspänningar och främja god hållning och rörelse.⁽⁹⁾

2. Psykologiskt välbefinnande:

Rogivande musik har visat sig ha en positiv inverkan på sinnesstämningen genom att minska stress och ångest. Stretching och lugna rörelser kan hjälpa till att frigöra endorfiner, vilket kan förbättra humöret och minska känslor av oro. Den positiva påverkan på psykologiskt välbefinnande kan ytterligare förstärkas genom reflektion över bibelord som betonar hopp, tacksamhet och inre frid.⁽¹⁰⁾

3. Andligt välbefinnande:

Bibelord och bön ger en andlig dimension till rutinen. Det tillåter stunder av reflektion, kontemplation och gemenskap med Gud. Det andliga perspektivet kan ge en känsla av mening, tröst och tillit till något större än sig själv. Att integrera andliga element i rutinen kan stärka den andliga hälsan och bidra till en djupare förbindelse med ens tro.

4. Kombinationens synergi:

Genom att kombinera dessa olika element skapas en synergi som kan förstärka deras positiva effekter. Stretching och rörelse i kombination med rogivande musik kan skapa en harmonisk atmosfär för reflektion och bön. Bibelord kan agera som en vägledning för positiva tankar och känslor. Bön kan vara ett sätt att uttrycka tacksamhet och förhoppningar för framtiden.

5. Balans & helhet:

Denna kombination strävar efter att skapa balans och helhet i människans välbefinnande. Det är en metod som inte bara fokuserar på det fysiska eller mentala, utan även inkluderar den andliga dimensionen. Tikva är en träningsform som främjar helhetshälsa och bidrar till en balanserad syn på livet. Att praktisera Tikva regelbundet kan hjälpa till att skapa sunda vanor utan att det blir en fixering. Det blir en investering i ens välbefinnande som omfattar hela människan, från kropp och sinne till ande.

TIKVA BETYDER HOPP

Att fokusera på hopp kan ha en kraftfull inverkan på våra tankar och övergripande mentala hälsa.

Hopp innebär att tro på en positiv framtid. Genom att kultivera en positiv framtidssyn kan vi påverka våra tankar att bli mer inriktade på möjligheter och framsteg istället för hinder och svårigheter. Hopp fungerar som en motståndskraft mot livets utmaningar och motgångar. När vi har hopp, tenderar våra tankar att vara mer inriktade på att övervinna hinder snarare än att fastna i dem.

Hopp kan bryta den negativa tankecykeln och minska tendensen att fastna i destruktiva tankemönster. När vi känner hopp, öppnar vi upp för positiva tankar och lösningar snarare än att vara fångade i negativa spiraler.

Hopp är nära kopplat till optimism. Att vara optimistisk innebär att förvänta sig det bästa, och detta kan färga våra tankar med positiva förväntningar och uppfattningar. Hopp kan minska upplevelsen av stress genom att erbjuda en tro på att även i svåra situationer kan det finnas en väg framåt. Detta kan förändra hur vi tolkar och hanterar stressiga situationer mentalt. Hopp kan motivera oss att skapa och sträva efter mål och syften i livet. Genom att ha klara mål och en känsla av syfte kan våra tankar riktas mot meningsfullhet och framsteg.

Hopp ger en positiv och framåtriktad energi som kan påverka vår mentala energi. Det kan öka motivationen och entusiasmen, vilket i sin tur påverkar tankarnas kvalitet och inriktning.

Att aktivt odla och fokusera på hopp, genom att visualisera positiva framtidsutsikter, peka på löftena i Guds ord och söka möjligheter även i svårigheter, kan vara en strategi för att forma och förbättra våra tankar och därigenom vår mentala hälsa.

tikva

INSIKT

En Tikva-instruktör lever i självinsikt.

Rannsaka mig, Gud, och känn mina tankar, pröva mig och känn min oro, se om min väg för bort från dig, och led mig på den eviga vägen.

Psaltaren 139:23-24



INSIKT

- Ef 1:7-8 I honom är vi friköpta genom hans blod och har förlåtelse för våra synder, tack vare den rika nåd som han lät flöda över oss med all vishet och insikt.
- Ord 16:22 Den som äger insikt har en källa till liv, men att fostra dårar är dårskap.
- Fil 1:9 Och min bön är att er kärlek ska överflöda mer och mer och ge insikt och gott omdöme, så att ni kan avgöra vad som är viktigt och vara rena och fläckfria på Kristi dag, rika på rättfärdighetens frukt som Jesus Kristus ger, Gud till ära och pris.
- Kol 1:9b Vi ber att ni ska bli fyllda av kunskapen om hans vilja, med all andlig vishet och insikt.

Insikt är inte bara en ytlig förståelse av något, utan det är en djupare, mer heltäckande förståelse. Det handlar om att kunna se förbi det uppenbara och förstå de underliggande orsakerna eller mönstren som styr olika situationer eller fenomen.

Insikt kan komma på olika sätt. Det kan vara resultatet av reflektion, där man aktivt funderar över en situation eller erfarenhet och sedan drar slutsatser utifrån detta. Insikt kan också komma från att samla på sig kunskap och erfarenheter över tid, vilket ger en bredare och mer nyanserad förståelse för olika ämnen eller situationer.

Att ha insikt innebär också ofta att kunna se samband mellan olika idéer eller händelser som kanske vid första anblick inte verkar relaterade. Det är förmågan att dra paralleller och identifiera mönster som kan vara dolda för andra.

Insikt är värdefullt eftersom det kan leda till att man tar mer informerade beslut, löser problem mer effektivt och har en fördjupad förståelse för människor och världen runtomkring. Det är en egenskap som kan tränas och utvecklas genom att vara öppen för nya perspektiv, fortsätta lära sig och reflektera över erfarenheter.

Insikt är viktigt av flera anledningar:

Bättre beslutsfattande:

Insikt tillåter oss att se bortom det uppenbara och förstå de underliggande faktorerna i olika situationer. Detta leder till klokare och mer informerade beslut.

Lärande & tillväxt:

Genom insikt kan vi dra lärdomar från våra erfarenheter och utvecklas som individer. Det möjliggör personlig och professionell tillväxt genom reflektion och förståelse av våra handlingar och deras konsekvenser.

Problemlösning:

Insikt tillåter oss att se problem från olika perspektiv och hitta innovativa lösningar. Det hjälper oss att identifiera mönster och samband som kan vara nyckeln till att lösa svåra problem.

Relationer:

Insikt i sig själv och andra är viktigt för att bygga och upprätthålla relationer. Att förstå andra människors känslor, perspektiv och behov kan stärka banden och underlätta kommunikationen. Insikt ger en förmåga att förstå andras synsätt, behov och känslor. Det är grundläggande för att kunna visa medkänsla, kärlek och respekt gentemot andra.

Empati och förståelse:

Insikt kan leda till ökad empati och förståelse för andra människors situationer och perspektiv. Det kan bidra till en mer inkluderande och medkännande samhällskultur.

Djupare andlig förståelse:

Genom insikt och självreflektion kan man fördjupa sin förståelse av Guds ord (Bibeln). Det handlar om att inte bara läsa texterna utan att även reflektera över deras betydelse för ens eget liv och tro. Insikt kan ge en djupare förståelse för Guds budskap och dess tillämpning i vardagen.

Insikt kan ge en fördjupad förståelse för relationen till Gud och andra människor. Det inkluderar en medvetenhet om ens behov av förlåtelse, kärlek och gemenskap, och hur man kan leva i enlighet med Guds vilja gentemot andra.

Insikt innebär att man utforskar sin egen andlighet och relationen till Gud. Genom att reflektera över sin tro, sina tvivel, sina frågor och sina erfarenheter kan man utveckla en djupare förståelse för sin egen andlighet och hur den samverkar med Guds plan, vilket kan leda till insikt om hur stor plats den Helige Ande har i ens liv. En djupare andlig förståelse genom insikt handlar inte bara om teoretisk förståelse utan även om praktisk tillämpning. Det handlar om att leva i linje med ens insikter, att praktisera kärlek, förlåtelse och tjänande enligt Kristi exempel.

Insikt fungerar som en väg till att integrera tro och livsstil, att få en djupare förståelse för Guds vilja och att leva i enlighet med kristna principer. Genom att tillåta insikter att påverka ens tro och handlingar kan det leda till en mer meningsfull andlig upplevelse och en mer äkta relation till Gud och andra.

Kreativitet & innovation:

Insikt kan fungera som en katalysator för kreativitet och innovation. Genom att se samband på nya sätt och tänka utanför boxen kan man komma på nya idéer och lösningar.

Minskad stress:

Att ha insikt om olika situationer kan minska stressnivåerna. När man förstår och kan hantera situationer på ett mer balanserat sätt blir man mindre benägen att reagera med oro eller ångest.

Effektivt ledarskap:

För ledare kan insikt vara en viktig faktor för att fatta kloka beslut och förstå sina teammedlemmars behov och perspektiv. Det kan bidra till bättre ledarskap och organisationskultur.

Insikt är alltså en nyckelkomponent för personlig utveckling, effektivt ledarskap, bra relationer, andlig fördjupning och en djupare förståelse för världen runtomkring oss.

INSIKT - FÖRSTA STEGET TILL FÖRÄNDRING/FÖRBÄTTRING

Motivation eller vilja kan vara viktiga faktorer när vi vill förändra något. Men insikt är ofta det första steget till förändring av flera anledningar:

Medvetenhet om nuvarande tillstånd:

Förändring börjar med att förstå och erkänna det nuvarande tillståndet. Insikt innebär att man blir medveten om sina egna tankar, beteenden eller situationer som behöver förändras. Utan denna medvetenhet är det svårt att identifiera vad som behöver förändras.

Motiverar till handling:

När man har insikt om en situation eller sitt eget beteende, kan det skapa motivation till att agera. Insikten kan fungera som en katalysator för att ta steg mot förändring/förbättring eftersom man ser vikten av att inte stanna kvar i det nuvarande tillståndet.

Identifierar möjliga lösningar:

Insikt kan leda till att man ser möjliga lösningar eller alternativ till det nuvarande tillståndet. Genom att förstå vad som inte fungerar kan man börja tänka på hur man kan förbättra eller förändra situationen.

Skapar förståelse för behovet av förändring:

Insikt kan visa på varför förändring är nödvändig och varför det är viktigt att inte stanna kvar i det nuvarande tillståndet. Det kan innebära att man ser konsekvenserna av att inte förändra eller att man får en klarare bild av de potentiella fördelarna med förändring.

Öppnar upp för lärande & utveckling:

Insikt innebär att man är öppen för att lära och utvecklas. Det är svårt att förändras om man inte är medveten om vad som behöver förbättras eller läras.

Insikt är därmed ett nyckelsteg för att initiera förändring, eftersom det skapar medvetenhet, motivation och möjligheter till att identifiera och implementera lösningar för att förbättra en situation eller ett beteende.

KROPPSRÖRELSE & INSIKT

Kroppsörelser och fysisk aktivitet kan spela en betydande roll när det gäller att bidra till fördjupad insikt på flera sätt:

Stimulera sinnet:

Genom fysisk aktivitet kan hjärnan stimuleras, vilket kan öka vår förmåga till koncentration och kreativt tänkande. Det kan göra det lättare att komma på nya idéer eller se samband som kanske inte var uppenbara tidigare.

Främja reflektion:

Träningsformen Tikva med dess lugna rörelser kan skapa en kontemplativ atmosfär som främjar reflektion. Det kan hjälpa till att rensa tankarna och öppna upp för nya insikter.

Kropp- & sinnesförnimmelser:

Genom att vara medveten om kroppens rörelser och sinnesförnimmelser kan man också bli mer medveten om sina egna tankar och känslor. Detta kan leda till en fördjupad självinsikt.

Kreativt utlopp:

Vissa människor finner att fysisk aktivitet, som dans eller konstnärliga rörelser, ger dem ett kreativt utlopp. Det kan vara en plats där nya tankar och insikter föds.

Stresshantering:

Att engagera sig i fysisk aktivitet kan minska stress och frigöra spänningar. Detta kan skapa ett mer avslappnat tillstånd som i sin tur kan underlätta för insikter och klarhet i tankarna. Att integrera kroppsrörelser och fysisk aktivitet i ens rutiner kan således fungera som en kompletterande metod för att fördjupa insikt, öppna upp för nya perspektiv och främja en ökad medvetenhet om både kropp och sinne.

TIKVA & INSIKT

I Tikva praktiserar vi stretching genom dynamiska och statiska övningar för att främja blodcirkulation och ökad rörlighet. Stretching, utöver att vara bra för kroppens flexibilitet och rörlighet, kan faktiskt hjälpa till att öka insikten på flera sätt:

Mental avslappning:

Stretching innebär ofta att man fokuserar på sin andning, och att vara närvarande i ögonblicket. Detta kan skapa en avslappnad mental atmosfär som underlättar för reflektion och insikt.

Fysisk medvetenhet:

När man stretchar blir man mer medveten om sin kropp, dess gränser och hur den känns. Detta ökar också medvetenheten om kroppens svar på olika rörelser och kan även förstärka medvetenheten om ens sinnesstämningar och tankar. Vad vill kroppen berätta för dig nu?

Tid för reflektion:

Stretching kan vara en mer avslappnad, tyst tid där man kan reflektera över tankar och känslor medan man utför rörelserna. Det kan ge en möjlighet till djupare tankar och insikter när man tillåter sig själv att vara mer närvarande i kroppen och i stunden.

Sammanflätning av kropp & sinne:

Genom att kombinera stretching med lugn musik eller bibelord kan man skapa en starkare koppling mellan kroppen och sinnet. Detta kan leda till en mer heltäckande upplevelse och öppna upp för en djupare förståelse eller insikt.

Förbättrad mentalt tillstånd:

Stretching kan frigöra spänningar och stress i kroppen, vilket i sin tur kan förbättra det mentala tillståndet. När man känner sig mer avslappnad och mer i balans kan det lättare leda till ökad insikt och klarhet i tankarna.

Sammanfattningsvis kan stretching vara mer än bara en fysisk aktivitet. Genom att integrera det i ens rutiner för avslappning och reflektion kan det skapa en plattform för djupare insikter och en ökad medvetenhet om kropp och sinne. Något vi eftersträvar i TIKVA. I denna reflektion och medvetenhet om kropp och sinne vill vi bjuda in Guds närvaro att verka i människan. Gud vill alltid oss gott, och när vi är avslappnade samt mer medvetna om både kropp och sinne vill Gud leda oss till viktiga insikter som i sin tur leder till nödvändiga förändringar.

MUSIK & INSIKT

Lugn musik kan vara en kraftfull resurs för att bidra till fördjupad insikt på flera sätt:

Avslappning & minskad stress:

Lugn musik som vi använder oss av inom TIKVA kan sänka stressnivåerna och skapa en avslappnad atmosfär.⁽¹⁾ När kroppen och sinnet är mer avslappnade är det lättare att fokusera och reflektera djupare.

Stimulera kreativitet:

Vissa personer upplever att lugn musik kan öppna upp för sin kreativa sida. Det kan göra det lättare att utforska nya idéer och perspektiv.

Kontemplativt tillstånd:

TIKVA-musiken kan hjälpa till att skapa ett kontemplativt tillstånd, vilket kan underlätta för ökad självinsikt och förståelse.

Känslomässig anknytning:

Musik har en kraft att påverka våra känslor. Lugn musik kan hjälpa till att skapa en emotionell förankring som tillåter en djupare förståelse för våra egna tankar och känslor.

Att lyssna på lugn musik kan vara ett verktyg för att skapa en atmosfär som främjar en fördjupad insikt, reflektion och förståelse. Det kan också vara ett effektivt sätt att skapa en lugn och fridfull miljö som underlättar för koncentration, personlig utveckling och öppnar upp för den helige Ande. TIKVA-musiken är specialskriven för att kunna bidra till just detta, samtidigt som den är skriven för att ära Gud.

BIBELN & INSIKT

Bibeln är Guds ord och dess sanningar en källa till djup insikt på flera sätt:

Andlig vägledning:

Bibelord innehåller många visdomsord och principer som kan ge vägledning och insikt i olika livssituationer. Genom att reflektera över dessa kan man få en djupare förståelse för hur man kan leva i enlighet med ens tro.

Självreflektion:

Många passager i Bibeln uppmanar till självreflektion och självbedömning. Genom att betrakta Bibelns ord i relation till ens eget liv kan det väcka tankar och insikter om ens egna handlingar, tankar och känslor.

Andlig tillväxt:

Bibelns texter kan fungera som en källa till andlig tillväxt. Genom att kontempera över dess budskap kan man växa i ens tro och förståelse för Guds intentioner.

Tröst & inspiration:

Bibelord kan också fungera som en källa till tröst och inspiration under svåra tider. De kan ge styrka och hopp samt vägledning för att hantera olika livsutmaningar.

Relationer & moraliska överväganden:

Många av Bibelns berättelser och budskap rör relationer, moraliska överväganden och etiska principer. Genom att fördjupa sig i dessa texter kan man utveckla en större förståelse för hur man kan interagera med andra och leva enligt moraliska och etiska riktlinjer.

Sammanfattningsvis kan Bibelns ord fungera som en källa till visdom, vägledning och andlig tillväxt. Genom att reflektera över dess budskap kan man få djupa insikter om livet, tro, relationer och personlig utveckling.

Genom ett öppet sinne vid bibelläsning kan det leda till en djupare insikt om våra tankar, vårt levnadssätt och våra värderingar. Det leder oss också till rätt perspektiv. Ofta kanske vi utgår från vårt eget förstånd och rådande samhällsnorm, men Guds ord pekar flera gånger på att det är Guds rikes principer vi ska följa.

Förtrösta på Herren av hela ditt hjärta och lita inte till ditt eget förstånd. Tänk på honom var du än går, så skall han jämna vägen för dig.

Ordspråksboken 3:5 - 6

Anpassa er inte efter denna världen, utan låt er förvandlas genom förnyelsen av era tankar, så att ni kan avgöra vad som är Guds vilja: det som är gott, behagar honom och är fullkomligt.

Romarbrevet 12:2

*Frid lämnar jag kvar åt er, min frid ger jag er. Jag ger er inte det som världen ger.
Känn ingen oro och tappa inte modet.
Johannes 14:27*

*Kärleken är tålmodig och god. Kärleken är inte stridslysten, inte skrytsam och inte uppblåst. Den är inte utmanande, inte självisk, den brusar inte upp, den vill ingen något ont. Den finner inte glädje i orätten men gläds med sanningen. Allt bär den, allt tror den, allt hoppas den, allt uthärdar den.
1 Korinthierbrevet 13:4-7*

KOMBINATIONEN = TIKVA

Kombinationen av lugna rörelser, lugn musik och bibelord är kraftfull och främjar djup insikt på flera sätt:

Avslappning & fokuserad uppmärksamhet:

Lugna rörelser som vi använder oss av i TIKVA, i kombination med lugn musik kan hjälpa till att skapa en avslappnad atmosfär. Detta tillstånd av avslappning gör det lättare att fokusera och rikta uppmärksamheten mot de bibelord man reflekterar över.

Kontemplativt/reflekterande tillstånd:

Genom att förena lugna rörelser med lugn musik och bibelord kan man skapa ett kontemplativt tillstånd som underlättar för fördjupad reflektion och förståelse. Det kan vara en tid för att vara närvarande i stunden och låta tankarna vandra runt ord och budskap från Bibeln.

Sinnesförnimmelser och självinsikt:

Kombinationen av fysisk rörelse och musik kan öka medvetenheten om kropp och sinnesförnimmelser. Detta kan göra det lättare att reflektera över och tolka de bibelord man tar in, vilket kan leda till ökad självinsikt.

Andlig anslutning:

Lugn musik och bibelord kan skapa en andlig atmosfär som gör det lättare att ansluta till djupare andliga dimensioner. Tillsammans med lugna rörelser kan denna kombination hjälpa till att fördjupa förståelsen av de andliga sanningar som finns i Bibeln.

Stressreducering & ökat välbefinnande:

Genom att kombinera lugna rörelser, lugn musik och bibelord kan man minska stress och främja känslan av välbefinnande. Detta skapar en miljö som är mer gynnsam för djup reflektion och insikt.

Sinnespåverkan:

Varje komponent - rörelse, musik och Bibelns ord - påverkar olika sinnesupplevelser. Lugna rörelser engagerar kroppen och skapar en fysisk närvaro och medvetenhet. Lugn musik påverkar känslor och kan skapa en avslappnad och lugn atmosfär. Bibelorden väcker tankar och andliga känslor samt lägger till en andlig kombination. Kombinationen av dessa tre element engagerar flera sinnen samtidigt, vilket kan intensifiera och fördjupa upplevelsen. Tillsammans skapar de en synergistisk effekt som kan leda till djupare insikter och förståelse.

Fokuserad uppmärksamhet:

Genom att kombinera dessa element skapas en miljö som underlättar för koncentration och fokuserad uppmärksamhet. Den lugna och avslappnade atmosfären kan göra det lättare att fördjupa sig i Bibelns ord och reflektera över dess budskap utan distraktioner eller yttre störningar.

Inre tillväxt & reflektion:

Denna kombination kan skapa en plattform för inre tillväxt genom självreflektion och andlig utveckling. Genom att integrera fysisk aktivitet, musik och bibelläsning kan man skapa utrymme för personlig reflektion som kan ge upphov till nya insikter, förståelse och vägledning i ens liv.

Sammanfattningsvis kan kombinationen av lugna rörelser, lugn musik och bibelord vara kraftfull genom att engagera flera sinnen samtidigt, skapa en sammanhängande helhet, skapa fokuserad uppmärksamhet och möjliggöra för inre tillväxt och reflektion. Detta skapar en gynnsam miljö för djupare insikter och personlig utveckling. Kombinationen kan skapa en harmonisk miljö som främjar djup insikt genom att skapa avslappning, öka medvetenheten om sinnet och kroppen, samt underlätta för andlig förankring och reflektion över Bibelns ord och dess budskap.

HOPP & INSIKT

Hopp spelar en avgörande roll för insikt på flera sätt:

Öppnar för möjligheter:

Hopp handlar om att tro att det finns möjligheter och potential till förändring och tillväxt. Detta öppnar upp sinnet för att söka och omfamna nya perspektiv och insikter.

Motiverar till utforskning:

När man har hopp är man mer benägen att utforska och söka efter nya lösningar. Detta ökar chanserna att upptäcka nya insikter och förståelse.

Ger styrka under utmaningar:

Hopp kan vara en källa till styrka och uthållighet under svåra tider. När man har hopp är man mer benägen att fortsätta sträva efter insikt även när det är utmanande eller motståndet är starkt.

Ökar motivationen för självreflektion:

Hopp kan driva en person att reflektera över sin situation och söka efter möjligheter till förändring och förbättring. Detta kan leda till djupare insikter om ens egen situation och omvärlden.

Skapar en positiv sinnesstämning:

Hopp bidrar till en positiv sinnesstämning, vilket kan underlätta för insikter och kreativt tänkande. När man känner sig positiv och optimistisk är man oftast mer mottaglig för nya tankar och idéer.

Stimulerar till att se framåt:

Hopp innebär att man ser framåt och tror på möjligheter till förbättring. Detta kan leda till att man aktivt söker efter och omfamnar nya insikter och idéer som kan leda till positiva förändringar.

Hopp kan vara avgörande för insikt eftersom det skapar en mental inställning som är öppen för förändring och tillväxt. Det kan fungera som en drivkraft för att fortsätta utforska, lära sig och växa, vilket i sin tur kan leda till djupare och mer meningsfulla insikter. Det är just HOPP som Tikva vill förmedla.

Jag vet vilka avsikter jag har med er, säger Herren: välgång, inte olycka. Jag skall ge er en framtid och ett hopp.
Jeremia 29:11

"Varför är du tyngd av sorg, min själ, och full av oro? Sätt ditt hopp till Gud. Jag skall åter få tacka honom, min räddare och min Gud."
Psalm 42:6

ATT ANVÄNDA INSIKTEN

Insikt i sig själv eller i olika situationer kan vara värdefull, men det är vad man gör med den som kan göra den meningsfull och givande. Här är några sätt att använda och tillämpa insikten:

Reflektera & integrera:

Använd insikten för att reflektera över dess innebörd och hur den kan tillämpas i ditt liv eller i situationer du står inför. Försök att integrera den i dina tankar och handlingar.

Fatta kloka beslut:

Använd insikten för att fatta informerade och kloka beslut. Tänk på hur den kan vägleda dina handlingar eller vilka förändringar den kan inspirera till. När du använder insikt för att fatta beslut, kan du grunda dina handlingar på principer som du finner i Bibeln. Det kan innebära att du tar hänsyn till exempelvis moraliska och etiska riktlinjer som förankras i den kristna tron. Går det i linje med Guds ord?

Handleda andra:

Om din insikt är relaterad till något som andra kan dra nytta av, dela den med andra för att handleda och stödja dem. Det kan vara inom arbetslivet, personliga relationer eller andra sammanhang där din insikt kan vara värdefull. Genom insikter om hur du själv har fått nåd och förlåtelse i din tro, kan du handleda andra med barmhärtighet och medkänsla. Insikterna kan också vägleda dig i att stötta andra genom kristna principer om kärlek och stöd.

Självutveckling:

Använd insikten som en plattform för personlig tillväxt och utveckling. Det kan innebära att arbeta på områden där du ser att förändring eller förbättring är möjlig baserat på dina insikter.

Bidra till samhället:

Om din insikt har bredare implikationer, överväg hur den kan bidra till samhället. Det kan vara genom att engagera dig i frivilligarbete, bidra till diskussioner eller initiera förändringar som är relevanta baserat på din insikt.

Kontinuerlig tillämpning:

Insikt är inte statisk. Fortsätt att använda den som en guide för att fortsätta lära, växa och anpassa dig till förändringar i livet eller situationer som uppstår.

Att söka andlig tillväxt:

Insikter om din andliga resa kan hjälpa dig att fortsätta växa i din tro. Genom att använda dessa insikter kan du identifiera områden där du behöver växa och utvecklas enligt den kristna tron.

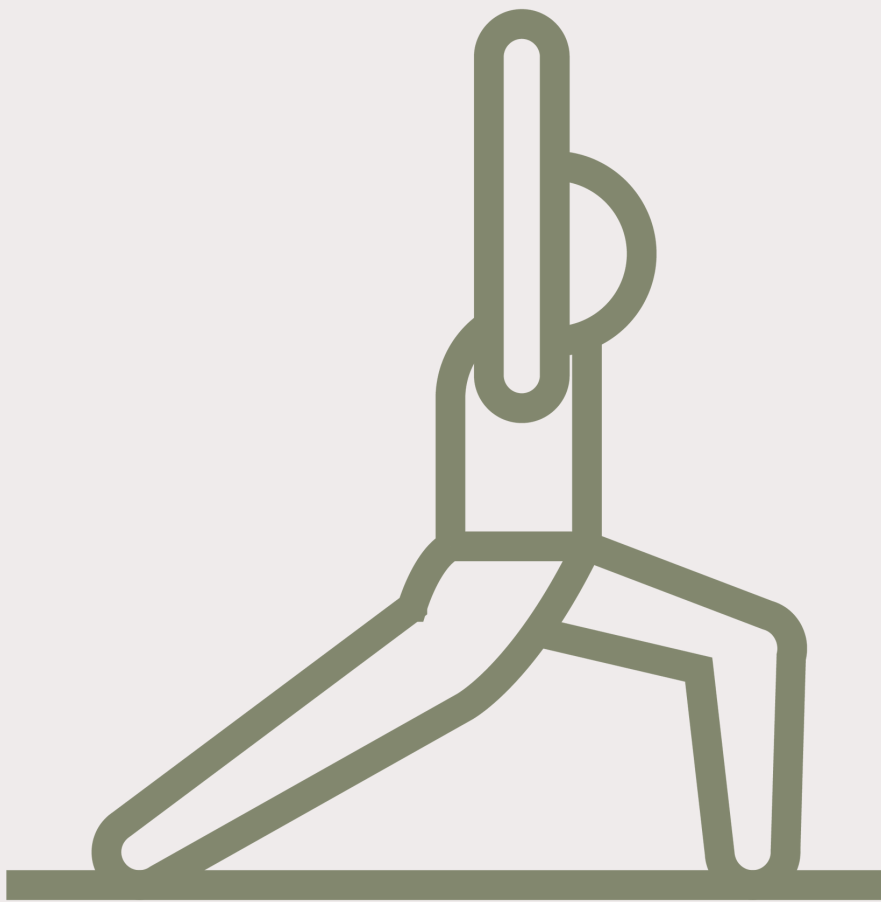
Att använda sin insikt på ett meningsfullt sätt handlar om att göra den praktisk och relevant för ditt liv och för de människor och situationer som omger dig. Insiktens verkliga värde ligger i hur den påverkar dina handlingar, dina relationer och din personliga utveckling.

Att applicera insikter utifrån en kristen värdegrund innebär att se på insikterna genom linsen av Guds ord. Det handlar om att använda dessa insikter för att leva i enlighet med den tro man bekänner och för att bidra till en värld präglad av Guds rikes principer.

tikva

KROPPSKÄNNEDOM

Därför uppmanar jag er, bröder, vid Guds barmhärtighet, att frambära era kroppar som ett levande och heligt offer som behagar Gud – er andliga gudstjänst. Romarbrevet 12:1



Hur är du skapad och vad mår du bra av?

Först och främst är skapade till Guds avbilder. Gud vet vad det innebär att vara människa och att leva i den tid som är vår. "Var stilla och besinna" betyder att jag kan välja att mitt i känslornas stormar stilla mig, ta ett djupt andetag och påminna mig själv om vem Gud är. Tikva-passet är ett sådant tillfälle och med tiden kan Tikva-passet bli en del av din livsstil där du andas hopp oavsett vad du möter under dagen. Tikva är ett verktyg som hjälper oss att prioritera de sunda vanor som vi och skapelsen mår bra av. Det handlar om en livsstil av vardagliga val som vi gör regelbundet baserat på vetenskapen om att det finns nåd och hopp.

KROPPSKÄNNEDOM - BÅDE RÖRELSE & UPPLEVELSE

Den fysiska kroppen är inte en separerad och avskild del av människan, utan vi är som människor en integrerad helhet med ande, kropp och själ. Kroppen kan liknas som ett kärl och en viktig förutsättning för att vi ska kunna agera och handla i världen. Det är även i kroppen som vi känner känslor och upplever olika behov. Kroppskännedom handlar därför både om våra rörelser med kroppen samt upplevelser och erfarenheter vi bär med oss i kroppen.

Kroppskännedom innefattar dels en medvetenhet och kunskap om kroppens funktioner, förmåga till rörelse, rörelsemönster och kroppskontroll. Dessutom innefattar kroppskännedom en medvetenhet om kroppens signaler och upplevelser. Ju mer vi lär oss om kroppen så inser vi dess komplexitet. Genom kroppsmédvetande uppstår även kroppsbilden. Sättet vi behandlar vår kropp kommer i sin tur påverka hur vi känner och tänker om den. Tikva kan få vara ett fantastiskt verktyg som har förutsättningar att integrera med hela människan - ande, kropp och själ.

KROPPENS FUNKTIONER

Kroppen består av omkring 40 000 miljarder celler. Varje cell är en självständig enhet, som i samarbete med varandra skapar en kropp - en människa. Människans fysiologi är naturligtvis ofattbart komplicerad och målet är för många av oss inte att förstå den i detalj. Detta kapitel handlar mer om att skapa en grundläggande förståelse om kroppens uppbyggnad, olika system och kroppsprocesser. Förståelse för att olika funktioner påverkar varandra och är nära sammankopplade. Tillsammans utgör de en funktionell enhet som håller oss och vår kropp vid liv.

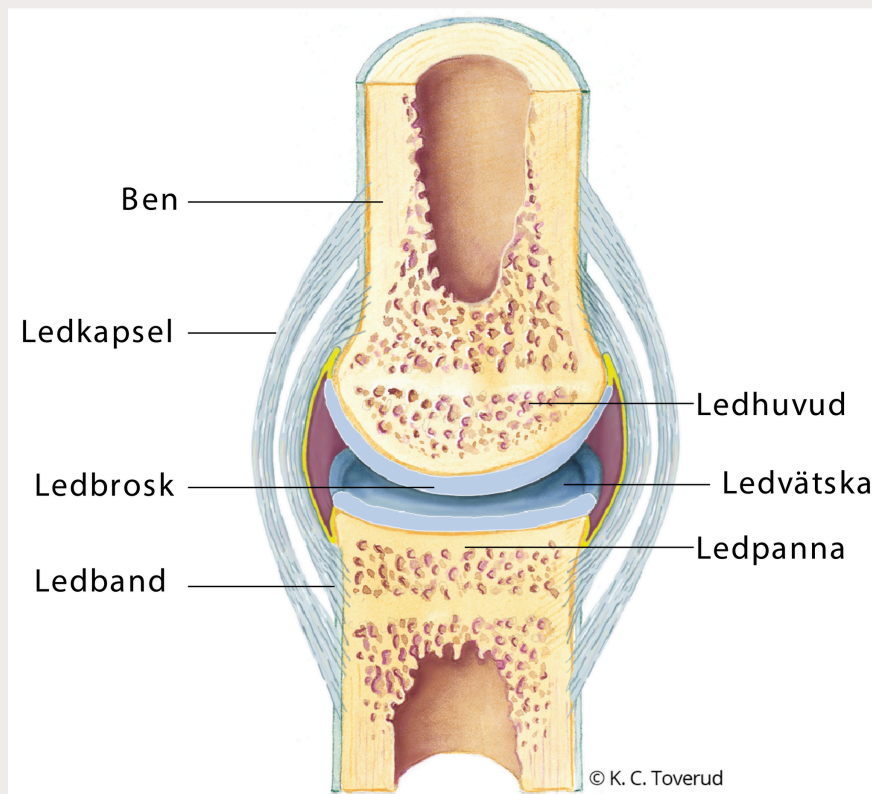
RÖRELSEAPPARATEN

Våra kroppar innefattar ett skelett som hålls upp av ungefär 650 skelettmuskler. Skelettets ben utgör ett system av hävstänger som kan vridas kring axlar i de rörliga lederna. Muskelkraften överförs till benen med hjälp av senor som fäster musklerna till skelettet. När muskeln förkortas dras senornas fästpunkter mot varandra och benen rör sig.

För att förklara ledens rörelser pratar man ofta om rörelseplan och axlar. Det finns tre olika plan samt tre olika axlar. Vi har olika typer av leder, uppdelade efter utseende och vilka rörelser de tillåter; Gångjärnsleder (ex knä, armbåge, fingrar), vridleder (ex mellan strålben armbågsbenet), sadelleder (ex tumbasled) och kullleder (ex höft- och axelled).

LEDHÄLSA

Leden utgörs av de delar av skelettet där två eller flera ben möts och rör sig i förhållande till varandra. På benändarnas kontaktytor finns även ledbrosk vilket medför stötdämpning och bättre passform och fördelning av ledbelastning. Runt leden finns en skyddande hinna av bindväv som kallas ledkapsel. Denna bidrar med stabilitet till leden och förhindrar förskjutning. Som extra förstärkning finns även senor och ligament som är integrerade i ledkapseln.



Belastning och rörelse spelar en avgörande roll för att upprätthålla god ledhälsa. Genom regelbunden fysisk aktivitet* stärks muskler och ligament runt lederna, vilket ger stabilitet och minskar risken för skador. Samtidigt främjar rörelse cirkulationen av synovialvätska, vilket smörjer leden samt främjar utbytet mellan näringsämnen och slaggprodukter i ledbrosket. Att undvika överbelastning och variera rörelsemönster är också viktigt för att optimera ledhälsan. Sammantaget är en balanserad kombination av belastning och rörelse nyckeln till att bevara ledernas hälsa och rörlighet över tid.

*Fysisk aktivitet avser enligt FYSS: "All kroppsrörelse som är en följd av skelettmuskulaturens sammandragning och som resulterar i ökad energiförbrukning".

MUSKULATUR

Skelettmuskulaturen består av långa, cylinderformade muskelceller kallade muskelfibrer. Varje muskelfiber innehåller flera myofibriller, som i sin tur består av proteinerna aktin och myosin. Denna anordning möjliggör muskelkontraktion. Det finns två huvudtyper av skelettmuskelfibrer: snabba och långsamma. Snabba fibrer kontraheras snabbt men tröttnar lätt, medan långsamma kontraheras långsamt men kan jobba under en längre tid. Muskelns sammansättning av dessa fibertyper varierar beroende på funktion och aktivitet.

BESVÄR FRÅN MUSKLER & LEDER

Smärta i muskler och leder kan i många fall kopplas till levnadssätt och påverkas av moderna livsstilsfaktorer på olika sätt. Fler har stillasittande arbeten och användning av teknologi ökar, vilket kan leda till dålig hållning och ökad belastning för nacke och axlar. Andra yrken kräver monotona rörelser och tunga lyft som också kan öka risken för överansträngning och smärta. Andra riskfaktorer till besvär från muskler och leder kan vara övervikt, långvarig stress, sömnbrist och fysisk inaktivitet.

En teori som förklarar uppkomsten av smärta kallas "Askunge Syndromet". Tesen bygger på att våra muskelfibrer har olika egenskaper. Precis som askungen som klev upp först av alla och lade sig sist börjar de långsamma/uthålliga muskelfibrerna att jobba tidigt och fortsätter att vara aktiva under hela arbetspasset ända tills att muskeln slutar att vara spänd. Men om samma muskel hela tiden spänns så kan muskelfibrerna sedan få svårt att slappna av och sluta spänna sig. Till slut är de aktiva nästan hela tiden, även under natten när de borde vara avslappnade. När muskeln spänner sig statiskt på det sättet påverkar det blodtillförseln i muskeln, som då minskar. Om blodtillförseln minskar, minskar även tillgången på syre, vilket gör att muskeln inte fungerar lika bra och tappar förmågan att transportera bort slaggämnen och miljön i muskeln blir sur (mjölksyra). Det orsakar smärta och kan även upplevas som muskelknutor och stelhet.

EFFEKTER AV STRETCHING

Det finns inget tydligt stöd i forskningen att stretching skulle förebygga skador och träningsvärk. Däremot visar klinisk erfarenhet att regelbunden stretching och annan rörlighetsträning spelar roll för att göra kroppen smidigare. Rörelserna som utförs under ett TIKVA-pass inkluderar både statisk och dynamisk stretch.

Dynamisk stretching:

Dynamisk stretch är en typ av stretching som innebär kontrollerade, aktiva rörelser genom ett fullt rörelseomfång. Rörelsen upprepas vanligen flera gånger. Genom att jobba dynamiskt ökar blodcirkulationen i muskeln vilket gör den varm och mjuk. Den ökade blodtillförseln hjälper även muskelns återhämtning. Därtill bidrar denna typ av stretch till att aktivera omkringliggande muskler och samordna rörelser vilket kan förbättra koordination och neuromuskulär aktivering. Dynamiska rörelser belastar lederna vilket vi vet är bra för den allmänna ledhälsan.

Statisk stretching:

Statisk stretchning innebär att muskeln sträcks till dess maximala längd och sedan hålls i den positionen utan rörelse under en viss tidsperiod. Genom att stanna kvar och hålla en statisk töjning av muskeln kan rörelseomfånget och flexibilitet öka över tid. Denna typ av stretch kan även bidra till att minska muskelspänning och öka avslappning i musklerna.

SÖMN

Vi människor behöver sova för att återhämta oss och bearbeta intryck från dagen. Man tror att sömnen har betydelse för hjärnans plasticitet, det vill säga dess förmåga till förändring och omorganisering. Vi behöver vila för att reparera oss från dagens utmaningar och förbereda oss inför morgondagens.

Vad händer i kroppen när vi sover?

När vi sover varvar kroppen ner; andningsfrekvensen, hjärtfrekvensen, temperaturen och blodtrycket sjunker. Musklerna slappnar av, kroppens immunförsvar aktiveras, minnen lagras och produktionen av stresshormoner minskar. En välfungerande sömn minskar risken för hjärt-kärlsjukdomar, förhöjda blodfetter, diabetes, depression och utmattningsyndrom.

Hur länge vi behöver sova varierar från person till person. En vuxen människa behöver någonstans mellan sex och nio timmars sömn per natt, medan spädbarn och tonåringar behöver fler timmar. Sömnbehovet verkar dock minska med stigande ålder. Sömnbehovet påverkas mycket av hur effektiv sömnen är, det vill säga hur mycket djupsömn du fått.

Sömn delas vanligen upp i två faser; NREM-sömn (djupsömn) och REM-sömn (drömsömn). Sömndjupet varierar under NREM-sömnen, men den djupaste sömnen infaller oftast i början av sömntiden.

Hur förbättrar man sin sömn?

Många lider av sömnstörningar, och det finns många anledningar till det. Vanligast är att stress och oro håller oss vakna och hindrar avspänning. Det är inte farligt med någon eller några natters störd sömn, men det kan vara märkbart i vardagslivet med försämrad prestation och koncentration samt försämrat immunförsvar. Sömnstörningar påverkar hormonregleringen som är kopplad till aptitregleringen, vilket kan orsaka viktuppgång då hungern ökar.

Kroppen mår och fungerar bra med rutiner, det gäller även sömnen. Att gå och lägga sig och vakna vid ungefär samma tid, möjliggör en bättre sömnkvalitet. Stress, koffein och ljus ökar vår vakenhetsgrad och kan därför försvåra insomningen. Att varva ner, släcka belysningen och begränsa stressande moment kan därför hjälpa dig att sova bättre. Fysisk aktivitet och dagsljus under dagen är också faktorer med starkt forskningsstöd för förbättrad sömn och ökad hälsa.

STRESS

Stress kan liknas vid att dirigera en orkester där varje del av kroppen representerar ett instrument. När dirigenten (stressresponsen) ger tydliga signaler, förväntas varje instrument (kroppssystem) samverka för att skapa en välbalanserad melodi. Vid en stressreaktion blir dirigenten intensiv och varje instrument spelar snabbare och starkare för att möta kraven. Problem uppstår om orkestern hamnar i otakt eller om vissa instrument tar över och andra ignoreras. Att hantera stress blir då som att återställa ordningen i orkestern, att ge varje instrument rätt mängd uppmärksamhet och anpassa tempot för att hitta tillbaka till en balanserad och vacker melodi.

Stress är alltså kroppens fysiologiska och psykologiska reaktion på krav eller påfrestningar som upplevs som utmanande eller överväldigande. När vi talar om stress och dess funktion i kroppen behöver vi ha koll på två olika nervsystem som kallas för det sympatiska- och parasympatiska nervsystemet.

Sympatiska nervsystemet:

Detta system aktiveras för att förbereda kroppen inför att möta den kommande utmaningen. Denna reaktion kallas "fight or flight" och stressresponsen involverar olika stresshormoner, ex adrenalin, noradrenalin och kortisol, som skickas ut i kroppen och påverkar energinivåer, immunförsvar och olika organ och vävnader. När det sympatiska nervsystemet är igång så ökar pulsen, hjärtats slagvolym ökar, andningen ökar och blodet börjar distribueras ut till armar och ben. Kroppen blir redo för fysisk och psykisk påfrestning.

Parasympatiska nervsystemet:

Det parasympatiska nervsystemet är det sympatiska systemets motsats. När detta är igång sjunker pulsen, slagvolymen minskar, andningen blir mindre ansträngd och blodet omdirigeras till att fokusera på mag- och tarmkanalen. Nivåerna av stresshormonerna sjunker och "må bra" hormoner ökar, till exempel oxytocin, dopamin och serotonin.

Stress är normalt och kan vara adaptivt för att hantera utmaningar. Dock kan långvarig eller överdriven stress ha negativa konsekvenser för hälsan när kroppen inte får tid att återhämta sig och minska aktiveringen av det sympatiska nervsystemet. Då hinner kroppen inte ladda om batterierna och musklerna hinner inte återhämta sig. Att fysisk stress kan sätta sig i musklerna och göra dem stela och ömma, kan upplevas logiskt. Men även mental stress under längre perioder, påverkar musklerna i negativ bemärkelse.

TIKVA kan hjälpa individen att dirigera kroppen/orkestern till ett lugnare tempo. Detta genom lugna rörelser, andning, musik och att vara i en trygg atmosfär, som kan hjälpa kroppen att öka aktiveringen av det parasympatiska nervsystemet.

ANDNING

Vi kan klara oss i ca 3 veckor utan mat, 3 dagar utan vatten men endast 3 minuter utan luft, utan att andas. Att andas, vet vi är livsviktigt. När vi slutar andas, slutar vi leva. Vi andas för att syresätta blodet och ventilerar ut koldioxid. En normal andningsfrekvens är ungefär mellan 12-20 andetag/minut.

Det är en funktion som styrs av det autonoma nervsystemet men vi kan också påverka andningen med vår vilja. Vi har både ytlig (sternomastoideus, intercostal) och djup (diafragma) andningsmuskulatur som medverkar.

Vi mår som vi andas eller vi andas som vi mår?

När vi har en avslappnad andning sker den genom näsan. Detta gör att luften hinner värmas upp, fuktas och rengöras innan den når ner till lungorna. Många saker kan påverka vår andning, mental stress såväl som fysisk smärta har visat sig påverka den. Detta leder ofta till att vi inte drar lika djupa andetag eller att vi börjar hyperventilera. Följden av hyperventilering blir ett förändrat PH-värde i blodet som inte är bra. Den basiska miljö som då bildas påverkar musklerna och kan tillsammans med andra fysiologiska funktioner utveckla smärta. Ett sätt att motarbeta den ytliga andningen eller hyperventileringen är djupandning. Det gör att koldioxid inte vädras bort från blodet i för högt tempo, som sker vid hyperventilering.

Djupandning:

Djupandning kan även kallas för bukandning på grund av att det ser ut som att man andas med magen, i stället för bröstkorgen. Skillnaden är att man vid bukandning främst använder sig av diafragman vid inandning och är därför inte lika energikrävande som vanlig, då inte lika många muskler aktiveras.

Lugn och långsam djupandning har visats kunna direkt påverka det autonoma nervsystemet genom en ökad aktivering av det parasympatiska nervsystemet. Studerade effekter av detta är sänkt puls, blodtryck samt minskade nivåer av stresshormoner. Därtill ökar matspjälkning och tarmrörelser. Djupandning kan öka syresättningen i blodet och ge fler näringsämnen till kroppens celler.

Djupandning och avslappning har en nära koppling till varandra. Forskning* visar att medveten andning kan påverka vår psykologiska och fysiologiska hälsa. När vi andas djupt och medvetet, fokuserar vi på att dra in luften i lungorna och sedan långsamt släppa ut den. Det signalerar till kroppen att vi är i ett tryggt läge och kan hjälpa kroppen att gå från en stressrespons till en avslappningsrespons, vilket kan vara en kraftfull metod för att hantera spänningar, stress och ångest. Andningen används som verktyg exempelvis inom förlossning för att hjälpa kvinnan att spara energi och lättare behålla en känsla av kontroll och närvaro under smärtan. Det gör även mindre ont om kroppen lyckas slappna av.

TIKVA använder sig av andningen för att hjälpa individen att slappna av. Det sker genom att passen inleds med djupandning och under resten av passet uppmuntras inandning genom näsan. TIKVA tar även hjälp av instrumental, lugn och harmonisk musik för att ytterligare hjälpa kroppen sänka blodtrycket, pulsen och minska kortisolhalterna i blodet. Allt detta bidrar till att avhjälpa stress, komma ner i varv samt hjälpa musklerna att slappna av och återhämta sig. Det finns alltså bra stöd för att TIKVA-avslappning och stretch kan ge goda redskap för att bekämpa stressymtom.

SMÄRTA

”En obehaglig sensorisk eller emotionell upplevelse, associerad med upplevd eller hotande vävnadsskada eller beskriven i termer av en sådan”.

Så beskriver International Association for the Study of Pain (IASP) fenomenet smärta. En upplevelse som i grunden är nödvändig för vår överleva. Smärta är en subjektiv upplevelse som inte alltid kan kopplas till en existerande skada. Därför är det svårt att göra en objektiv beskrivning av det. Smärta behöver förstås utifrån individens upplevelse av den och beteende utifrån den.

Smärta kan även benämnas olika baserat på deras specifika orsaker eller ursprung. Den kan vara nociceptiv (från hud eller muskler), visceral (från inre organ) eller neuropatisk (från nervskada eller annan nervdysfunktion). En annan typ av smärta benämns som psykosomatisk smärta.

Psykosomatisk smärta kan uppstå när känslor, stress eller psykologiska faktorer påverkar kroppens fysiologi och skapar fysiska symtom, även om ingen direkt fysisk skada eller sjukdom finns. Det är en komplex interaktion mellan sinnet och kroppen, där emotionell stress kan manifestera sig som fysisk smärta.

Smärta kan även delas in i akut eller långvarig smärta. Akut smärta uppstår ofta på grund av en skada exempelvis, vilket gör att den svarar bra på behandling. Den andra formen av smärta, långvariga smärta (kronisk smärta), har varat längre än 3 månader och kan vara mycket svårare att hantera. Idag lever cirka 20-35% av den vuxna befolkningen med någon typ av långvarig smärta, och kvinnor i högre grad. Det som gör långvarig smärta komplex är att det påverkar kroppen så att den blir mer känslig för smärta, den kan skapa social isolering, sänkt aktivitetsnivå och ibland depression.

För individer med långvariga smärttillstånd kan fysisk aktivitet rekommenderas för smärtlindring. Aktiviteten bör då vara minst 10 minuter lång, genomföras kontinuerligt och uppnå en medelintensiv nivå. Framförallt styrketräning och rörelseträning har visat sig ha effekt på funktionen och minska smärta. Fysisk aktivitet rekommenderas inte endast för de fysiologiska effekter det har utan även för att det bryter isolering, ger ökad kroppskänedom, det stärker självförtroendet och därigenom tilltron till den egna förmågan, minskar depression och ångest samt att det skapar en distraktion. Alla dessa faktorer spelar in på hur individen upplever smärtan och kan hantera den.

För en person med långvarig smärta kan detta vara svårt, då rädsla kan finnas för att mer smärta ska uppstå vid träning. Rörelserädsla blir ett beteende som bidrar till ökad inaktivitet. TIKVA kan vara en bra plats att börja på utefter sin egen förmåga. Utöver de fysiologiska effekterna av rörelserna får deltagaren komma till ett sammanhang som bryter den sociala isoleringen, jobbar med självbilden och självförtroendet genom de bibliska orden.

Smärthantering/Rollen som instruktör:

I rollen som instruktör kommer du stöta på människor med olika former av smärta och det är lätt hänt att deltagarna då vänder sig till dig för rådfrågning. Kom ihåg att det inte är din uppgift att diagnostisera utan hänvisa dem vid behov till en fysioterapeut eller en vårdcentral. Däremot kan du ge förslag på hur dem skulle kunna anpassa övningen, om det är möjligt. Deltagarna känner sin kropp bäst och har även ett eget ansvar att söka sig vidare för individanpassad vård eller ytterligare stöd i övningar från fysioterapeut.

TIKVA kan genomföras av många! Personer med smärta måste dock få bestämma själva vad de klarar av och inte. Med ökad tilltro till den egna förmågan och det förbättrade allmänna tillståndet kan de komma att våga mer med tiden!

SAMMANFATTNING KROPPSKÄNNEDOM

Kroppskännedom refererar till medvetenheten om och förståelsen för ens egen kropp, dess rörelser, fysiologiska reaktioner och sinnliga upplevelser. Det innebär att vara närvarande och medveten om kroppens olika delar, dess rörelser och hur den reagerar på olika stimuli. Kroppskännedom involverar också att vara uppmärksam på kroppens signaler, som smärta, spänning, avslappning eller andra fysiologiska och känslomässiga reaktioner. Människor som utvecklar god kroppskännedom kan vara mer medvetna om hur deras kroppar påverkas av olika aktiviteter, stress, kost och emotionella tillstånd. Det kan också vara en viktig aspekt av olika övningar och terapiformer som fokuserar på att främja en holistisk syn på hälsa och välbefinnande.

Kroppskännedom kan övas och förbättras bland annat genom Tikva.

tikva

VÄLBEFINNANDE

Må han som är fridens Gud helga er helt igenom, och må er ande, själ och kropp bevaras hela och oskadda, så att de är utan fläck när vår herre Jesus Kristus kommer. 1 Thessalonikerbrevet 5:23



VAD ÄR VÄLBEFINNANDE?

Välbefinnande innebär en övergripande känsla av att må bra på flera nivåer, inklusive fysisk, psykisk, andlig och socialt välmående. Det handlar om att känna sig tillfreds, hälsosam och balanserad både mentalt, andligt och fysiskt. Detta inkluderar att ha god hälsa, känna sig lycklig, leva nära Jesus, ha meningsfulla relationer, och känna sig engagerad i livet och ens syften.

Välbefinnande är en bred term som omfattar flera aspekter av människors liv.

Fysiskt välbefinnande:

Det handlar om att ha en god fysisk hälsa, vilket innebär att äta näringsrik mat, regelbunden motion, tillräcklig sömn och att undvika skadliga vanor som överdriven alkoholkonsumtion eller rökning. Välbefinnande är starkt kopplat till fysisk hälsa. När vi mår bra kroppsligt, har vi oftast mer energi, mindre smärta och bättre motståndskraft mot sjukdomar.

Mental hälsa:

Välbefinnande omfattar också den mentala och emotionella aspekten av vårt välmående. Det handlar om att känna sig mentalt stark, ha förmågan att hantera stress, hantera svåra situationer och uppleva positiva känslor.

Socialt välbefinnande:

Det handlar om att ha meningsfulla och stödjande relationer, att känna sig inkluderad i samhället och att kunna kommunicera och interagera på ett positivt sätt med andra människor. När vi mår bra har vi ofta mer att ge till våra relationer. Positivt välmående kan bidra till bättre kommunikation, större empati och mer harmoniska relationer.

Andligt välbefinnande:

Detta kan innebära olika saker för olika människor men kan inkludera en känsla av mening, syfte och andlig tillfredsställelse som kommer från att till exempel begrunda, reflektera över livet eller känna en koppling till något större än sig själv.

Miljömässigt välbefinnande:

Miljömässigt välbefinnande handlar om att skapa och upprätthålla en hälsosam och gynnsam miljö för människor och ekosystem. Detta koncept fokuserar på att säkerställa att våra omgivningar, från lokala till globala nivåer, främjar hälsa och trivsel för både nuvarande och framtida generationer. Att ha en hälsosam och säker omgivning, där människor känner sig bekväma och trygga i sin omgivning, kan också påverka ens övergripande välbefinnande.

Arbetsprestation:

Välbefinnande och jobbprestation är nära sammankopplade på flera sätt. När en individ känner sig fysiskt, mentalt och emotionellt balanserad och harmonisk tenderar deras prestation på jobbet att förbättras avsevärt av flera skäl. När vi mår bra är vi oftast mer produktiva, kreativa och motiverade.

Livskvalitet:

Att känna sig nöjd med livet, uppleva glädje och ha en känsla av mening och syfte är grundläggande för en hög livskvalitet. Välbefinnande spelar en central roll i att skapa denna känsla av tillfredsställelse.

Långsiktig hälsa:

Genom att främja välbefinnande kan vi förebygga långsiktiga hälsoproblem och förbättra vår livslängd och livskvalitet.

Välbefinnande handlar om att skapa balans och harmoni mellan dessa olika delar av ens liv, och det är inte alltid en statisk eller fast situation utan något som man aktivt kan arbeta med och förbättra över tid. Att upprätthålla en balans mellan dessa områden kan leda till en övergripande känsla av välbefinnande och lycka.

Välbefinnande är viktigt eftersom det inte bara handlar om att vara fri från sjukdom eller obehag utan också att känna glädje, harmoni och ett meningsfullt syfte i livet. Det påverkar nästan alla aspekter av våra liv och är en viktig komponent för ett hälsosamt och tillfredsställande liv.

GUDAGIVEN KROPP & SJÄL

Bibeln betonar att kroppen och själen är Guds gåva och att vi är ansvariga för att vårda dem. Att upprätthålla välbefinnande är ett sätt att hedra denna gåva.

Vet ni inte att er kropp är ett tempel för den heliga anden, som ni har inom er och som ni har fått från Gud? Ni tillhör inte er själva. Gud har köpt er och priset är betalt. Ära då Gud med er kropp.

1 Korinthierbrevet 6:19-20

Att vårda kroppen handlar om att se den som en gåva från Gud och en plats där den Helige Ande bor. Det innebär att behandla den med respekt, vilket innebär att ta hand om sin hälsa till ande, kropp och själ. Bibeln uppmuntrar också till balans och måttfullhet, vilket kan översättas till att undvika överdrifter och att ta hand om kroppen utan att bli fixerad vid den.

Att ta hand om sin hälsa innebär inte bara fysiskt välmående utan även en andlig praxis som involverar bön, kontemplation och en fördjupad relation med Gud. Bibeln ger visdom om att vårda kroppen som en del av den andliga vandringen och att ha en sund balans mellan ande, kropp och själ. Det handlar om att inte bara fokusera på det fysiska välbefinnandet utan att se det i samband med den andliga utvecklingen och som en del av en helhets-väg till välbefinnande.

Principer om måttfullhet, balans och självbehärskning finns genom flera delar av Bibeln. Här är två exempel:

- Ordspråksboken 25:16: "När du finner honung, ät bara så mycket du behöver, annars blir du mätt och spyr det upp."
- 2 Timotheosbrevet 1:7: "Gud har inte gett oss modlöshetens ande, utan kraftens, kärlekens och självbehärskningens Ande."

Bibeln ger vägledning om att vara ansvarsfull och förnuftig i våra handlingar och val, både när det gäller kroppen och andra aspekter av livet. Det handlar om att behandla kroppen väl, utan att överdriva eller bli slav under olika begär eller behov.

EN SUND KROPP & SJÄL

När kroppen och själen är i balans och hälsosamma, kan det vara lättare att fokusera på andliga övningar som bön, tillbedjan, kontemplation och bibelläsning. Minskat obehag eller distraherande fysiska besvär kan göra det enklare att vara närvarande under andliga praktiker. En sund själ bidrar till en stabilare mental hälsa, vilket kan göra det lättare att hantera stress, oro och tvivel.

En sund kropp ger också mer energi och uthållighet, vilket kan göra det möjligt att ägna mer tid åt andliga övningar utan att känna sig utmattad eller trött.

Att vårda själen kan öka medvetenheten om andra människors behov och skapa en kärleksfull och medkännande attityd gentemot andra, något som går i linje med Guds hjärta. Att vårda både kropp och själ kan leda till en känsla av stabilitet och tacksamhet gentemot Gud för gåvan av hälsa och välbefinnande.

DEN KRISTNA TRADITIONEN HAR HISTORISKT SETT FRÄMJAT FLERA VANOR & BETEENDEN SOM HAR BIDRAGIT TILL VÄLBEFINNANDE

Genom bön, kontemplation, och regelbundna andakter har den kristna traditionen främjat regelbundenhet och inre stillhet. Detta kan minska stress, öka mental klarhet och ge en känsla av lugn.

Kyrkans gemenskap och engagemang i att stödja varandra, särskilt i svåra tider, har främjat en känsla av samhörighet och socialt stöd som är viktigt för psykiskt välbefinnande. Genom att reflektera över bibeltexter och dess budskap har människor funnit tröst, inspiration och vägledning för sina liv. Detta kan stärka det känslomässiga välbefinnandet och ge en känsla av syfte och mening.

Kristna principer om förlåtelse och barmhärtighet har främjat känslomässig hälsa genom att minska bitterhet och öka en känsla av inre frid. Traditionen att vila och återhämta sig en dag i veckan, såsom sabbaten, har betonat vikten av att ta pauser och vila. Detta har visat sig ha positiva effekter på stresshantering och allmänt välbefinnande.

Dessa är exempel på hur den kristna traditionen har erbjudit ramverk för sunda vanor och välbefinnande genom att främja andlighet, gemenskap, reflektion och moraliska värderingar.

ORA ET LABORA

"Ora et labora" är latin och betyder "be och arbeta". Det är en princip som ofta förknippas med benediktinska munkar och deras klosterliv. Principen handlar om att balansera andligt liv med arbete och att integrera bön och arbete i det dagliga livet. Det innebär att man ska ägna sig åt både bön och arbete som en integrerad del av ens dagliga rutin. För benediktinska munkar innebär det att de delar sin tid mellan bön, bibelläsning, andliga övningar och manuellt arbete som jordbruk, hantverk eller andra uppgifter som behöver göras inom klostret.

"Ora" representerar den andliga delen, tiden som spenderas i bön, kontemplation och andliga övningar. Det är tiden avsatt för att närma sig Gud, reflektera över livet och växa i ens andliga tro.

"Labora" representerar det fysiska arbetet. Munkarna arbetar för sitt uppehälle, men arbetet ses också som en form av tjänst och som en andlig övning. Genom att arbeta ser de det som att de deltar i Guds skapelseverk och tjänar gemenskapen.

Principen om "ora et labora" betonar vikten av balans i livet, där andligt liv och världsliga aktiviteter inte ses som motsatta utan kompletterande. Det handlar om att förena det andliga och praktiska livet för att uppnå en harmoni mellan bön och arbete. Principen "ora et labora" från den kristna traditionen kan relateras till välbefinnande på flera sätt.

Balans:

Genom att integrera bön och arbete skapar principen en balans mellan det andliga och det praktiska livet. Att ha denna balans kan bidra till en känsla av harmoni och välbefinnande, eftersom man inte helt domineras av vare sig andliga övningar eller praktiska uppgifter.

Andlig utveckling:

Den regelbundna tiden som ägnas åt bön och andliga övningar främjar en andlig tillväxt och medvetenhet. Detta kan bidra till en känsla av mening och tillfredsställelse.

Arbete som tjänst:

Att se arbetet som en form av tjänst och som en del av andlig övning kan ge en djupare känsla av syfte och tillfredsställelse från det arbete man utför.

Struktur & rutin:

Principen om "ora et labora" skapar en struktur för dagen som inkluderar tid för bön, reflektion och fysiskt arbete. En regelbunden rutin kan vara positiv för välbefinnandet genom att skapa stabilitet och förutsägbarhet.

Mening & sammanhang:

Genom att följa denna princip får man en känsla av delaktighet i en gemenskap och en större, meningsfull helhet, vilket kan bidra till en känsla av sammanhang och välbefinnande.

"Ora et labora" från den kristna traditionen kan bidra till välbefinnandet genom att skapa en balans mellan andliga och praktiska aspekter av livet, främja andlig tillväxt, ge mening åt arbetet och skapa en strukturerad daglig rutin. Det hjälper individer att hitta harmoni och syfte i sina dagliga liv.

Tikva vill bidra till att skapa en sund balans i livet, där vi inom Tikva får öva oss i att stanna upp, rikta vår blick mot Jesus och använda vår kropp när vi ber.

LUGN RÖRELSETRÄNING & STRETCHING

Stretching och lugn rörelseträning har flera positiva effekter på välbefinnandet:

Minskar spänningar & stress:

Genom att utföra stretchövningar kan musklerna slappna av och spänningar lindras. Detta kan hjälpa till att minska kroppslig och mental stress och öka känslan av välbefinnande.

Förbättrar flexibilitet & rörlighet:

Genom att regelbundet stretcha och utföra lugn rörelseträning kan du förbättra din flexibilitet och rörlighet, vilket kan minska risken för skador och förbättra kroppens allmänna funktion.

Fokus på andning & medveten närvaro:

Många stretching- och rörelseövningar inkluderar fokus på andning och medveten närvaro. Detta kan hjälpa till att lugna sinnet samt öka koncentrationen och närvaron i nuet.

Stimulerar cirkulationen:

Genom att utföra olika rörelser och stretcher kan blodcirkulationen förbättras, vilket kan öka syretillförseln till musklerna och organen, och därigenom främja välbefinnandet.

Främjar balans & koordination:

Många rörelseträningsformer fokuserar på balans och koordination, vilket inte bara förbättrar kroppens fysiska förmågor utan också kan öka självförtroendet.

Att inkludera sådana övningar regelbundet i rutinen kan ge både fysiska och mentala fördelar som bidrar till en ökad känsla av välbefinnande och en bättre balans i livet.

WHO:S 8 DIMENSIONER FÖR EXISTENTIELL HÄLSA

World health organisation (WHO) har åtta dimensioner av existentiell hälsa. Dessa ger en omfattande syn på människors välbefinnande och självskattade hälsa.

Hopp:

Hopp är en känsla av framtidstro och en tro på att det kommer att bli bättre. Det handlar om att ha en positiv syn på framtiden, vilket ger motivation och drivkraft att fortsätta framåt, även när det är svårt.

Helhet:

Helhet innebär att det fysiska, mentala och känslomässiga är sammanlänkat och harmoniserat. Det är att förstå och uppskatta samspelet mellan ens tankar, känslor och handlingar, vilket kan leda till en balanserad livsstil.

Harmoni:

Harmoni handlar om att finna en plats där man känner sig själv och där man kan landa. Det är att uppleva en inre balans och vara i harmoni med sin omgivning, vilket skapar en känsla av lugn och tillfredsställelse.

Förundran:

Förundran innebär att kunna uppleva världen med nyfikenhet och öppenhet, som ett barn. Det handlar om att uppskatta skönheten i små saker och att bevara en känsla av fascination och tacksamhet.

Mening med livet:

Att känna meningen med sitt liv ger en känsla av syfte och riktning. Det är att förstå varför man är här och vad som ger livet djupare värde, oavsett om det är personliga relationer, tjänande för andra eller personlig utveckling.

Andlig styrka & kontakt:

Detta innebär att känna sig sammanlänkad med något större än sig själv, vilket kan vara andligt eller existentiellt. Det handlar om att finna styrka och tröst i den andliga dimensionen av ens liv.

Personlig tro:

Att ha en livskarta, en inre kompass som vägleder genom livet. Det handlar om att ha övertygelser och värderingar som styr ens beslut och handlingar, vilket kan ge en känsla av trygghet och mening.

Gemenskap:

Att känna sig del av något större, ett sammanhang eller gemenskap. Det kan vara att bidra till något utanför sig själv, vara en del av samhället eller att förstå ens roll och betydelse i världen.

Dessa dimensioner representerar olika aspekter av existentiell hälsa och ger en holistisk syn på välbefinnande, inte bara som frånvaro av sjukdom utan som närvaro av positiva och meningsfulla element i livet.

Den existentiella hälsan är en viktig parameter i din helhetshälsa. Tikva är med och bidrar till den existentiella hälsan.

BIBELN & VÄLBEFINNANDE

Ty Guds ord är levande och verksamt. Det är skarpare än något tveeggat svärd och tränger så djupt att det skiljer själ och ande, led och märg och blottlägger hjärtats uppsåt och tankar.
Hebreerbrevet 4:12

Bibelord kan bidra till välbefinnandet på flera sätt:

Mening & syfte:

Bibelord kan erbjuda en känsla av mening och syfte i tillvaron. De kan ge svar på existentiella frågor och ge vägledning för att förstå sin plats i världen.

Tröst & hopp:

Det finns tröst och hopp i bibelns ord, särskilt under svåra eller utmanande tider. De budskap om hopp, tro och uthållighet som finns kan fungera som en tröst.

Gör er inga bekymmer, utan när ni åkallar och ber, tacka då Gud och låt honom få veta alla era önskningar. Då skall Guds frid, som är mera värd än allt vi tänker, ge era hjärtan och era tankar skydd i Kristus Jesus.
Filipperbrevet 4:6-7

Vägledning för moral och etik:

Bibelord kan erbjuda vägledning för att fatta beslut och hantera relationer på ett etiskt och moraliskt sätt. Det kan ge riktlinjer för att leva ett gott och meningsfullt liv.

Inre frid och lugn:

Att läsa bibelord kan hjälpa till att skapa inre frid och lugn. Meditation över dessa ord kan bidra till att sänka stressnivåerna och skapa en känsla av välbefinnande.

Salig är den som inte följer de gudlösas råd, som inte går in på syndares väg och sitter bland föraktare, 2 utan har sin glädje i Herrens undervisning och begrundar hans ord både dag och natt.

Psaltaren 1:1-2

Gemenskap & samhörighet:

Bibeln utgör en grund för gemenskap och samhörighet inom kyrkan. Denna gemenskap kan vara en källa till stöd och välbefinnande.

Personlig tillväxt & reflektion:

Bibelord kan fungera som inspiration för personlig tillväxt och reflektion. De kan sporra till självreflektion och utveckling av en mer positiv livsinställning.

Här är några exempel på bibelord som ger inspiration och/eller tröst:

- Psaltaren 23:4 - "Även om jag vandrar i dödsskuggans dal, fruktar jag inget ont, för du är med mig. Din käpp och stav, de tröstar mig."
- Jesaja 41:10 - "Var inte rädd, ty jag är med dig, var inte ängslig, ty jag är din Gud. Jag stärker dig, jag hjälper dig, jag upprätthåller dig med min hjältemodiga hand."
- Filipperbrevet 4:6-7 - "Var inte bekymrade för något, utan låt i allt genom bön och åkallan era begäran göras kända inför Gud. Och Guds frid, som övergår allt förstånd, skall bevara era hjärtan och era tankar i Kristus Jesus."
- Ordspråksboken 3:5-6 - "Förtrösta på Herren av hela ditt hjärta, förlita dig inte på ditt förstånd. Tänk på honom på alla dina vägar, så skall han göra dina stigar jämna."
- Johannesevangeliet 14:27 - "Frid lämnar jag kvar åt er, min frid ger jag er. Inte ger jag er en sådan frid som världen ger. Låt inte era hjärtan oroas och tappa inte modet."

Dessa är bara några exempel. Fler finns bland "Tikva-orden". Bibeln innehåller många liknande verser som ger tröst, stöd och vägledning.

HOPP & VÄLBEFINNANDE

*Bara hos Gud finner jag ro,
från honom kommer mitt hopp.*

Psaltaren 62:6

Hopp är en kraftfull känsla och mental inställning som kan påverka välbefinnandet på flera sätt:

Positiv syn på framtiden:

Hoppet ger en optimistisk syn på framtiden. Det kan öka motivationen och ge en känsla av syfte och mål i livet.

Detta kan vara en viktig faktor för att hantera stress, ångest och depression. Att ha en fast tro på Guds plan och löften kan skapa en mer positiv syn på livet och framtiden. Att ha en fast tro på Guds plan och löften kan skapa en mer positiv syn på livet och framtiden. Hoppet inom kristen tro ger ofta en känsla av syfte och mening, vilket är en viktig faktor för övergripande välbefinnande.

Jag vet vilka tankar jag har för er, säger Herren, nämligen fridens tankar och inte ofärdens för att ge er en framtid och ett hopp.
Jeremia 29:11

Stärker mentalt välbefinnande:

När man känner hopp upplever man vanligtvis mindre negativa känslor och en ökad känsla av tillfredsställelse med livet. Det kan hjälpa till att hantera livets utmaningar och skapa en positiv sinnesstämning. Hopp om Guds närvaro och löften kan ge en känsla av stabilitet och lugn, vilket kan bidra till minskad ångest och stress.

Och hoppet sviker oss inte, för Guds kärlek är utgjuten i våra hjärtan genom den helige Ande som han har gett oss.
Romarbrevet 5:5

Ökar motståndskraften:

Hopp ger en form av mental motståndskraft. Det gör det lättare att hantera motgångar och svårigheter, vilket kan leda till att man återhämtar sig snabbare från svåra situationer. Genom att lita på Guds godhet och trofasthet kan kristna känna styrka och mod när de möter svåra situationer.

Förbättrar hälsan:

En positiv mental inställning som främjas av hopp kan också ha fysiska fördelar. Forskning har visat att personer med en optimistisk syn på livet har en lägre risk för vissa sjukdomar och bättre hälsoutfall.⁽¹²⁾

Främjar socialt stöd:

Hopp kan också öka känslan av samhörighet och stärka sociala band. Det kan göra det lättare att nå ut till andra för stöd och skapa eller upprätthålla starka sociala nätverk. Gemenskapen med andra troende och delandet av samma tro och hopp skapar en starkare känsla av gemenskap och socialt stöd. Genom att stärka tron och hoppet kan kristna människor uppleva en ökad känsla av inre frid, hopp och välbefinnande som påverkar deras mentala, emotionella och andliga hälsa positivt.

Hopp innebär en fast övertygelse om Guds löften och hans plan för människors liv. Detta hopp kan ge en känsla av trygghet, mening och frid:

Tillit till Guds plan:

Kristen tro innebär att ha tillit till Guds godhet och trofasthet. Det skapar hopp om en meningsfull framtid, oavsett svårigheter och prövningar.

Frälsningens hopp:

Inom kristendomen förknippas hopp ofta med frälsningen och det eviga livet. Detta hopp om Guds nåd och frälsning ger en känsla av frid och trygghet inför livets utmaningar.

Stöd & gemenskap:

Kristen gemenskap erbjuder stöd och delad tro som kan stärka hoppet. Gemensamma böner, delande av Bibelns löften och att vara en del av en troende gemenskap kan stärka hoppet.

Syfte & mening:

Hopp inom kristen tro ger ofta en känsla av syfte och mening, eftersom det innebär att leva enligt Guds vilja och att sträva efter att följa Jesu läror.

Tillit till Guds närvaro:

Troende ser ofta Guds närvaro som en källa till hopp och tröst, särskilt under svåra tider. Detta kan skapa en känsla av välbefinnande och trygghet, även i stormiga perioder.

Genom att basera ditt hopp på Guds löften och kärlek kan du uppleva en djupare känsla av välbefinnande, trygghet och mening i livet, oavsett de utmaningar du möter.

Sammanfattningsvis kan hopp fungera som en positiv drivkraft som förbättrar mentalt, känslomässigt och till och med fysiskt välbefinnande. Det ger en stabil grund för att möta livets utmaningar och hjälper till att skapa en mer positiv och givande livsupplevelse.

KOST & VÄLBEFINNANDE

Kosten spelar en avgörande roll för vårt välbefinnande. En balanserad och näringsrik kost kan påverka flera aspekter av vår hälsa, vilket i sin tur påverkar vårt välbefinnande på följande sätt:

Energinivåer:

Rätt kost ger kroppen nödvändig energi för att utföra dagliga aktiviteter. En balanserad kost med rätt näringsämnen kan bidra till jämn energinivå under dagen.

Mental hälsa:

Det kan finnas en koppling mellan kost och mental hälsa. Att äta en hälsosam kost rik på frukt, grönsaker, fullkorn och nyttiga fetter kan minska risken för depression och ångest.⁽¹³⁾

Sömnkvalitet:

Vår kost kan även påverka vår sömn. Att undvika tunga måltider innan läggdags och att äta livsmedel som främjar sömnen, som exempelvis magnesiumrika livsmedel, kan förbättra sömnkvaliteten.⁽¹⁴⁾

Immunförsvar:

En hälsosam kost rik på vitaminer, mineraler och antioxidanter kan stärka immunförsvaret och hjälper kroppen att bekämpa sjukdomar, vilket påverkar vårt välbefinnande genom att minska risken för sjukdomar.⁽¹⁵⁾

Mage & tarmhälsa:

En balanserad kost med mycket fiber kan förbättra mag- och tarmhälsan, vilket är kopplat till övergripande välbefinnande och energinivåer.⁽¹⁶⁾

Att äta mångsidigt och inkludera en variation av näringsrika livsmedel kan vara en nyckel till att upprätthålla ett gott välbefinnande både fysiskt och mentalt.

BÖN & VÄLBEFINNANDE

Bön kan ha en kraftfull inverkan på välbefinnandet på flera sätt:

Mentalt välbefinnande:

Genom att be får många en känsla av frid, lugn och inre ro. Det kan fungera som en form av meditation som hjälper till att minska stress och ångest. Vår tro är att bön gör verkan på riktigt. Inte bara att det ger en god känsla, utan att det faktiskt gör skillnad på riktigt. En sann och äkta frid.

Frid lämnar jag kvar åt er, min frid ger jag er. Jag ger er inte det som världen ger. Känn ingen oro och tappa inte modet.

Johannes 14:27

Känsla av gemenskap:

Gemensam bön eller att be i grupp kan skapa en känsla av samhörighet och gemenskap, vilket bidrar till en känsla av tillhörighet och stöd.

Källa till styrka:

För många är bönen en källa till styrka och tröst, särskilt under utmanande tider. Det kan fungera som en plats för reflektion och sökande efter svar eller vägledning.

Fokus & klargörande av tankar:

Bönen kan hjälpa till att fokusera tankarna, skapa klarhet och ge en känsla av syfte eller riktning.

Empati och medkänsla:

Bön kan också öka känslan av medkänsla och empati gentemot andra genom att vi drar oss närmare Guds hjärta, som är kärlek.

Bönens inverkan på välbefinnandet är individuellt och kan variera, men för många fungerar det som en viktig del av deras mentala, känslomässiga och andliga välbefinnande. Det kan vara en personlig ritual som ger mening och stöd i livet.

Bön är en djup och intim kommunikation med Gud. I Bibeln betonas betydelsen av bön i flera avsnitt och texter, vilket stödjer dess roll för välbefinnande.

1. Förtröstan och lugn:

I Filipperbrevet 4:6-7 står det: "Gör er inga bekymmer, utan när ni åkallar och ber, tacka då Gud och låt honom få veta alla era önskningar. Då skall Guds frid, som är mera värd än allt vi tänker, ge era hjärtan och era tankar skydd i Kristus Jesus." Detta pekar på att genom bönen kan man lämna sina bekymmer till Gud och därigenom finna frid och lugn.

2. Tro och styrka:

Jesus talade i Matteus 21:22: "Allt vad ni ber om i era böner skall ni få, om ni tror." Detta understryker betydelsen av tro i bönen och att den kan ge styrka och mod.

3. Förbindelse och gemenskap:

I Matteus 18:20 säger Jesus: "Ty där två eller tre är samlade i mitt namn är jag mitt ibland dem." Det betonar värdet av gemenskap i bön och att när människor samlas i Guds namn kan de känna Guds närvaro.

Bönen är ett viktigt verktyg för att stärka sin tro, söka tröst och vägledning, samt för att uttrycka tacksamhet gentemot Gud. Den kan fungera som en plats för reflektion och personlig utveckling, samtidigt som den erbjuder en närhet till Gud och hans plan för ens liv.

Bibelorden fungerar som en vägledning och en stödjande kraft för de troende när det gäller bönen. De visar på värdet av att förtrösta på Gud och att genom bön söka en djupare förbindelse med Gud, vilket i sin tur kan stärka det andliga välbefinnandet.

Bön har en mångfacetterad inverkan på människors välbefinnande, och det sträcker sig till flera dimensioner av ens liv:

Andligt välbefinnande:

Bön är en central aspekt inom många religiösa övertygelser och erbjuder en väg till förbindelse med det andliga eller det transcendentala. Genom att kommunicera med Gud eller det övernaturliga kan man känna sig förankrad i en större mening eller syfte. Detta kan skapa en känsla av frid, trygghet och tillit till en högre kraft, vilket är avgörande för det andliga välbefinnandet.

Fysiskt välbefinnande:

Bön och andlig praxis kan ha en positiv inverkan på den fysiska hälsan. Människor som regelbundet ber eller utövar andlig praxis upplever ibland lägre nivåer av stress, vilket kan ha positiva effekter på immunsystemet och påverka hjärt- och kärthälsan positivt.⁽¹⁷⁾

Själlsligt välbefinnande:

Bönen kan vara en källa till tröst och stöd i svåra tider. Genom att uttrycka sina känslor, rädslor och förhoppningar inför Gud kan man känna en känsla av lättnad och befrielse. Det kan också bidra till att öka medkänslan och empatin gentemot andra, vilket är viktigt för det själsliga välbefinnandet.

Sammanfattningsvis kan bön vara en kraftfull resurs för att stärka det andliga, fysiska och själsliga välbefinnandet genom att erbjuda en känsla av mening, frid, och en upplevelse av gemenskap med det som är större än en själv.

STILLHET, TYSTNAD & VÄLBEFINNANDE

För så säger Herren Gud, Israels Helige: "Om ni vänder om och är stilla blir ni frälsta. Genom stillhet och tillit blir ni starka." Men ni vill inte.

Jes. 30:15

Stillhet och tystnad har en betydande påverkan på välbefinnandet genom flera sätt:

Stressreducering:

Tystnad kan vara en motvikt till det bullriga och hektiska livet. Genom att minska omgivande ljud och aktivitet kan stillhet hjälpa till att minska stressnivåerna och skapa en mer avslappnad atmosfär.

Mental klarhet:

När omgivande distraktioner minskar, ges utrymme för tankar att klarna och för inre reflektion. Detta kan leda till ökad mental klarhet och förmåga att fokusera på det väsentliga.

Återhämtning & energi:

Stillhet och tystnad ger kroppen en chans att återhämta sig. Det kan ge en känsla av lugn och återhämtning, vilket på sikt kan öka energinivåerna.

Ökad medvetenhet:

Att omge sig med tystnad kan öka medvetenheten om ens omgivning och ens egna tankar och känslor. Detta kan leda till en djupare förståelse för sig själv och ens relation till världen runt omkring.

Spirituell reflektion:

För många har tystnad en koppling till andlighet och reflektion. Genom att vara i tystnad kan man skapa utrymme för andlig eftertanke, bön, meditation och en djupare upplevelse av andlighet.

Sömn & återhämtning:

Tystnad och stillhet kan också främja en bättre sömnkvalitet och återhämtning,⁽¹⁸⁾ vilket är avgörande för en god hälsa.

Att aktivt söka tystnad och stillhet kan vara en viktig del av välbefinnande och kan praktiseras genom meditation, tysta promenader, bön, eller genom att helt enkelt skapa utrymme för tystnad i vardagen. Det kan vara en kraftfull resurs för att främja både mental, emotionell och andlig hälsa.

Att praktisera tystnad och stillhet i kristen tro handlar inte bara om att avstå från yttre ljud, utan även att skapa inre stillhet, att vara öppen och lyhörd för den helige Andes närvaro och vägledning. Det kan ses som ett sätt att stärka ens andliga band med Gud, och därmed bidra till en djupare känsla av välbefinnande och harmoni.

"Bli stilla och besinna att jag är Gud, upphöjd bland folken, upphöjd på jorden".
Psaltaren 46:11

Tystnad kan vara ett sätt att öppna upp för andlig förståelse och att vara mottaglig för Guds röst. Jesus själv drog sig ofta tillbaka till avskilda platser för bön och reflektion. Bibeln talar om att Gud ofta inte talar i stormen eller det uppenbara utan i en stilla susning (1 Kungaboken 19:12). Tystnad och stillhet kan vara ett bra redskap för att lättare kunna lyssna till Guds röst och vägledning.

Tystnad vara en tid för bön, meditativ reflektion och andlig närvaro, där man öppnar sitt hjärta för att ta emot Guds ord och vägledning. Det kan också vara en tid för självrannsakan och introspektion för att uppmärksamma sitt inre och sin relation till Gud.

KOMBINATIONEN AV STRETCHING, LUGN MUSIK, BIBELORD, HOPP & EN NÄRINGSRIK KOST KAN SAMVERKA POSITIVT FÖR ATT FÖRBÄTTRA VÄLBEFINNANDET

Stretching & lugn rörelseträning:

Regelbunden stretching och lugn rörelseträning som Tikva, kan förbättra kroppens flexibilitet, minska spänningar och främja avslappning. Detta kan förbättra sömnen och öka kroppens rörlighet, vilket bidrar till övergripande fysiskt välbefinnande.⁽¹⁹⁾

Lugn musik:

Musik har förmågan att påverka humör och avslappning. Lugn musik kan sänka stressnivåerna, öka fokus och främja en lugn sinnesstämning.⁽²⁰⁾

Bibelord:

Bibelord kan fungera som en form av andlig vägledning, ge tröst, öka hoppet och skapa en känsla av sammanhang och mening.

Hopp:

Hopp kan fungera som en drivkraft genom svårigheter och ge en positiv syn på framtiden. Att hålla hoppet levande kan motivera till att fortsätta sträva mot mål och skapa en känsla av mening, vilket kan påverka humöret och mental hälsa positivt.

Kost:

En balanserad kost med näringsrika livsmedel kan ge viktiga näringsämnen som stöder kroppens fysiska och mentala hälsa. Rätt kost kan förbättra energinivåer, hjälpa till att bibehålla en hälsosam vikt och stödja kroppens immunförsvar och funktioner.⁽²¹⁾

Tillsammans kan dessa element skapa en holistisk effekt på välbefinnandet genom att minska stress, främja fysisk och mental hälsa, ge tröst och hopp samt stärka kroppens grundläggande funktioner. Att integrera dessa vanor i vardagen kan skapa en gynnsam miljö för att främja en övergripande positiv känsla av välbefinnande och balans.

SUNDA VANOR UTAN FIXERING

Att skapa sunda vanor handlar om att hitta en balans mellan att vara konsekvent och samtidigt flexibel samt undvika att låta vanorna styra livet. Här är några sätt att skapa sunda vanor utan att bli fixerad:

1. Fokusera på små steg:

Börja med små förändringar istället för stora övergripande förändringar. Att ta små steg gör det lättare att hålla sig konsekvent och undvika överväldigande känslor.

2. Var realistisk:

Sätt rimliga mål och förväntningar. Att förvänta sig för mycket på en gång kan leda till frustration och avbrutna vanor.

3. Flexibilitet är nyckeln:

Tillåt dig själv att vara flexibel. Ibland kanske du inte kan hålla dig till varje vana varje dag, och det är okej. Flexibilitet är en del av en balanserad livsstil.

4. Prioritera hälsa över perfektion:

Sträva efter att göra hälsosamma val, men låt inte jakten på perfektion hindra dig. Välbefinnande handlar om helheten, inte om att vara perfekt i varje handling.

5. Skapa rutiner:

Att införliva vanor i din dagliga rutin kan göra det lättare att hålla sig till dem utan att känna att de tar över. Det kan vara att göra vissa aktiviteter vid samma tid varje dag.

6. Var medveten om dina känslor:

Om du känner dig stressad eller pressad av dina vanor, ta en paus och reflektera över varför. Det är viktigt att hålla sig mentalt hälsosam och inte låta vanorna bli en börda.

7. Belöna dig själv:

Fira framsteg och belöna dig själv för att hålla fast vid sunda vanor. Det kan hjälpa dig att förbli motiverad. Att skapa sunda vanor handlar inte bara om att hålla sig till dem utan att även hitta en balans och känna att de faktiskt berikar och förbättrar livet. Flexibilitet och medvetenhet är nyckeln till att undvika fixering på vanor och istället skapa en positiv och hållbar förändring i livsstilen.

TIKVA

Tikva, som kombinerar stretching, lugna rörelser, lugn musik och reflektion över bibelord kan vara en del av en hälsosam och balanserad livsstil utan att det blir till en fixering.

Att kombinera dessa element ger en mångfacetterad tillnärmelse till välbefinnande som sträcker sig bortom enbart fysisk träning. Det främjar en holistisk syn på hälsa och kan vara en del av sunda vanor utan att det blir fixerat på en enda aktivitet eller aspekt av livet.

*Må han som är fridens Gud helga er helt igenom, och må er ande, själ
och kropp bevaras hela och oskadda...*
1 Thessalonikerbrevet 5:23

tikva

AVSLAPPNING

Det är gott att i stillhet hoppas på hjälp
från Herren. Klagovisorna 3:26



AVSLAPPNING

Avslappning är ett tillstånd av fysisk och mental lugnhet och minskad spänning. Det innebär att släppa på stress, spänning och oro, vanligtvis genom olika tekniker eller aktiviteter som syftar till att främja lugn, stillhet och välbefinnande. Det kan uppnås genom metoder såsom djupandning, kontemplation, stretching, eller genom att engagera sig i lugnande aktiviteter som att lyssna på lugn musik, läsa eller gå i naturen. Avslappning är viktigt för att återställa balansen i kroppen och sinnet, och det kan hjälpa till att minska stress, förbättra sömnen och främja en bättre allmän hälsa.

I dagens samhälle präglas vi ofta av en hög grad av stress, snabbt tempo och konstanta krav, vilket kan leda till överbelastning och negativa konsekvenser för vår hälsa. Avslappning blir därmed viktigt eftersom det ger oss verktyg för att hantera och motverka denna stress och spänning. Genom avslappning kan vi återställa balansen i kroppen, sänka stressnivåerna och främja ett mer harmoniskt tillstånd både fysiskt och mentalt. Det är ett sätt att ge kroppen och sinnet en chans att återhämta sig och kan bidra till att förhindra problem som är kopplade till långvarig stress, såsom sömnproblem, ångest och hälsoproblem.

När vi är avslappnade minskar stresshormonerna i kroppen och det sympatiska nervsystemet, som aktiveras vid stress, lugnar ned sig.

Detta tillåter det parasympatiska nervsystemet att ta över och främjar en känsla av lugn och ro. Den fysiska effekten inkluderar sänkt blodtryck, minskad muskelspänning och förbättrad sömnkvalitet.

På ett mentalt plan tillåter avslappning oss att skapa utrymme för stillhet och reflektion, vilket kan stärka vår mentala hälsa. Det kan hjälpa oss att hantera stressiga situationer bättre, förbättra vår koncentrationsförmåga och öka vår kreativitet.

AVSLAPPNING - HÄLSOEFFEKTER

Avslappning har en rad hälsoeffekter som sträcker sig över både fysiska och mentala områden.⁽²²⁾

FYSISKA HÄLSOEFFEKTER

Kännedom om kroppen:

Genom att engagera sig i stretchövningar kan en person bli mer medveten om sin kropp och dess spänningsmönster, vilket kan hjälpa till att identifiera och släppa spänningar.

Minskad muskelspänning:

Avslappning minskar spänningar i musklerna, vilket kan lindra smärta och obehag som orsakas av långvarig spänning.

Sänkt blodtryck:

Genom att minska aktiviteten i det sympatiska nervsystemet kan avslappning sänka blodtrycket, vilket minskar risken för hjärt- och kärlsjukdomar.

Bättre sömnkvalitet:

Avslappning kan förbättra sömnkvaliteten genom att lugna sinnet och kroppen, vilket kan bidra till en djupare och mer återhämtande sömn.

MENTALA HÄLSOEFFEKTER

Stressreducering:

Avslappning minskar nivåerna av stresshormoner i kroppen och främjar en känsla av lugn och ro, vilket kan förbättra hanteringen av stressiga situationer.

Förbättrad mental klarhet:

Att varva ned och skapa utrymme för reflektion kan förbättra koncentrationsförmågan och kognitiva funktioner, vilket leder till ökad mental klarhet.

Minskad ångest & oro:

Avslappningstekniker och djupandningsövningar kan minska ångest och oro genom att främja en lugn och balanserad sinnesstämning.

Regelbunden avslappning kan därmed stödja en övergripande bättre hälsa och välbefinnande genom att hantera både fysiska och mentala utmaningar som uppstår till följd av stress och spänning.

MUSIK & AVLSAPPNING

Rogivande musik har visat sig ha flera positiva effekter på avslappning:⁽²³⁾

STRESSREDUCERANDE EGENSKAPER

Sänker stressnivåerna:

Väl vald musik, särskilt lugn och harmonisk musik med en låg takt, kan sänka kortisolnivåerna och minska upplevd stress.

Främjar avslappning:

Lugn musik kan stimulera avslappningsresponsen i kroppen, vilket minskar spänningar och främjar en mer avslappnad känsla.

POSITIV PÅVERKAN PÅ HUMÖRET & SINNET

Stämning & känslor:

Rogivande musik kan påverka humöret positivt genom att skapa en lugn och fridfull atmosfär, vilket kan minska ångest och oro.

Fokus & medvetenhet:

Många upplever att lugn musik hjälper till att fokusera sinnet och stödjer en djupare medvetenhet eller närvaro i stunden.

FYSISKA EFFEKTER

Reglerar andning & hjärtrytm:

Rogivande musik kan bidra till att reglera andning och hjärtrytm, vilket i sin tur kan leda till en mer avslappnad fysisk reaktion.

Förbättrar sömnkvaliteten:

Att lyssna på lugn musik innan sömnen kan hjälpa till att skapa en avkopplande rutin och förbättra sömnkvaliteten.

Rogivande musik kan vara en effektiv metod för att minska stress, främja avslappning och skapa en mer fridfull sinnesstämning.

ANDNING & AVLSAPPNING

Andning spelar en avgörande roll när det kommer till att åstadkomma avslappning. En medveten och djup andning kan stimulera det parasympatiska nervsystemet, vilket minskar aktiviteten i det sympatiska nervsystemet (som är kopplat till kamp- eller-flykt-responser) och leder till en ökad känsla av avslappning. Djupandning och avslappningsövningar är en kraftfull men enkel teknik som kan användas var som helst och när som helst för att uppnå en känsla av lugn och harmoni.

Andningstekniker

Det finns flera andningstekniker som kan vara effektiva för att främja avslappning och lugn. Några av de mest framstående teknikerna inkluderar:

Djupandning:

Detta innebär att ta långa, långsamma andetag genom näsan och sedan långsamt andas ut genom munnen. Fokus ligger på att låta magen expandera när du andas in och sedan sakta släppa ut luften. Denna teknik är den vi främst använder oss av i Tikva.

4-7-8 Andning:

Detta involverar att andas in under fyra sekunder, hålla andan i sju sekunder och sedan andas ut långsamt under åtta sekunder. Denna teknik kan hjälpa till att balansera nervsystemet.

Näsandning:

Att andas genom näsan har visat sig ha fördelar för att lugna nervsystemet och öka avslappningseffekterna.

Lådandning (Box breathing):

Lådandning eller rutmönsterandning ("Box breathing"), är en andningsteknik där man andas in, håller andan, andas ut och håller andan igen i regelbundna och upprepade cykler, exempelvis 4,4,4,4 sekunder, bildande en "låda" eller "ruta" i andningen.

Vilken teknik som är mest effektiv kan variera från person till person. Det kan vara värt att prova olika tekniker och se vilken som passar bäst för att uppnå avslappning och lugn i olika situationer. Att regelbundet öva på andningstekniker kan också öka deras effektivitet över tid.

BIBELN

Bibelord kan fungera som en form av kontemplation eller reflektion som hjälper till att lugna sinnet och skapa avslappning. Att läsa eller reflektera över bibelord kan ge en känsla av frid, hopp och tröst, vilket kan vara mycket lugnande för både sinnet och själen. För många människor kan bibelord fungera som en väg till inre ro och tillit till något större än sig själv.

Processen med att läsa, reflektera eller memorera bibelord kan bidra till att skifta fokus från vardagens stress och bekymmer till en mer andlig och lugnande dimension. Det kan också hjälpa till att återfå perspektiv och påminna om viktiga värderingar som tålamod, kärlek och hopp.

Bibelord kan fungera som en sorts vägledad meditation, där orden och budskapen kan väcka olika känslor och tankar som leder till inre frid och klarhet. Dessa tankar kan ge perspektiv på livet och hjälpa till att lindra stress och ångest.

För många människor är bibelord en källa till tröst och styrka i svåra tider. De kan ge en upplevelse av samhörighet och tillit till en större kraft, vilket i sin tur kan leda till en djupare känsla av avslappning och lugn. Att läsa, begrunda eller reflektera över bibelord kan således vara en del av en avslappningsrutin som stödjer både den andliga och mentala hälsan.

KOMBINATIONEN

Kombinationen av stretching, lugna rörelser, andning, lugn musik och bibelord kan skapa en miljö för avslappning och inre frid. Att kombinera dessa element skapar en helhetsupplevelse som kan främja avslappning både på det fysiska, mentala och andliga planet. Det är som en helande symfoni som arbetar tillsammans för att ge en känsla av harmoni och välbefinnande.

Att regelbundet integrera denna kombination i din dagliga rutin kan bidra till att främja ett övergripande välbefinnande. Det handlar inte bara om att avslappning är skönt för stunden, utan det kan också ha långsiktiga hälsofördelar genom att främja en mer balanserad och fridfull livsstil.

EN AVSLAPPNAD SYN PÅ SIG SJÄLV

Att ha en avslappnad syn på sig själv som kristen innebär att acceptera Guds kärlek och förlåtelse för ens misstag och brister. Bibeln lär att Gud älskar människan (Johannes 3:16), och den som är Guds barn behöver inte bära bördan av skuld eller skam över sina fel. (Romarbrevet 8:1)

Det betyder inte att man ignorerar fel eller brister, utan att man tillåter sig själv att vara mänsklig och övar förlåtelse gentemot sig själv. Att ha en avslappnad syn på sig själv som kristen handlar om att fokusera på att växa i tron och i relationen med Gud, och att inte vara för hård eller självkritisk.

Bibelord som "Kom till mig, alla ni som arbetar och är tyngda av bördor, så ska jag ge er vila". (Matteus 11:28), "Om vi bekänner våra synder, är han trofast och rättfärdig så att han förlåter oss våra synder och renar oss från all orättfärdighet." (1 Johannes brev 1:9) och " Jag vet vilka tankar jag har för er, säger Herren, nämligen fridens tankar och inte ofärdens för att ge er en framtid och ett hopp." (Jeremia 29:11) kan ge tröst och påminna om Guds kärlek och förlåtelse, vilket hjälper till att skapa en avslappnad syn på sig själv som kristen.

EN AVSLAPPNAD SYN PÅ ANDRA

...Du ska älska din nästa som dig själv...
Markus 12:31

Att ha en avslappnad syn på andra som kristen innebär att praktisera kärlek, medkänsla och förlåtelse gentemot andra människor. Det handlar om att se människor genom Guds ögon och att ge dem samma nåd och förlåtelse som man själv mottar från Gud.

Bibelord som "Bär varandras bördor, så uppfyller ni Kristi lag" (Galaterbrevet 6:2) uppmanar till att stödja varandra och dela bördor. Att ha en avslappnad syn på andra som kristen handlar också om att undvika att döma, att vara tålmodig och försöka förstå andras perspektiv och utmaningar. (Matteus 7:1-5)

Det handlar om att se människor som värdiga och älskade av Gud, oavsett deras misstag eller bakgrund.

Att sträva efter att behandla andra med barmhärtighet och respekt, precis som man själv önskar att bli behandlad, är en central del av att ha en avslappnad syn på andra. (Matteus 7:12)

Att ha en avslappnad syn på andra som kristen involverar en öppenhet för att acceptera människor såsom de är, utan att förhastna sig till att döma eller kritisera dem. Det handlar om att vara ödmjuk nog att erkänna sina egna fel och brister samtidigt som man är beredd att förlåta andra för deras misstag.

Genom att tillämpa Jesu lära om kärlek och medkänsla strävar kristna ofta efter att behandla andra på ett sätt som reflekterar Guds kärlek. Det innebär att vara lyhörd för andras behov, att vara villig att hjälpa och stötta dem och att ge dem utrymme att vara sig själva utan rädsla för att bli dömda.

En avslappnad syn på andra handlar också om att försöka se det goda i människor, även när de kanske inte agerar på ett positivt sätt. Det betyder inte att man blundar för fel eller problem, men att man väljer att hantera dem med kärlek, förståelse och försoning istället för att skapa separation eller fördömande.

Att vara öppen för att lyssna, förstå och förlåta, precis som Kristus gjorde, kan bidra till en mer harmonisk och kärleksfull relation med andra människor, vilket i sin tur kan skapa en djupare förståelse för ens egen tro och den kristna läran.

TIKVA SOM ETT HJÄLP ATT BIDRA TILL DETTA

Regelbunden praktisering av Tikva kan hjälpa till att skapa en mer avslappnad syn på sig själv och andra.

Genom stretching, lugna rörelser, andning och lugn musik kan du skapa en atmosfär av lugn och sinnesfrid. Detta öppnar upp för reflektion och självmedvetenhet, vilket är viktigt för att förstå sig själv bättre och att finna inre balans.

Att integrera bibelord i denna praxis ger en andlig dimension och hjälper till att fokusera på Guds ord och lära känna dess budskap djupare. Detta kan skapa en förstärkt känsla av vägledning, stöd och tro, vilket i sin tur kan ge ökad tillit till Guds plan och främja en känsla av frid och acceptans.

Genom att regelbundet praktisera denna kombination kan du också utveckla en ökad förmåga till medkänsla och förståelse gentemot andra. När du finner inre frid och välbefinnande är det lättare att dela med dig av denna energi till andra och att behandla dem med kärlek och medkänsla.

Att upprätthålla en regelbunden praktik av denna kombination kan hjälpa till att skapa balans mellan kropp, själ och ande. Detta främjar en mer avslappnad syn på livet och andra människor, där du kan möta utmaningar med större tålamod och acceptans.

Genom att integrera dessa element regelbundet i din dagliga rutin kan du främja ett tillstånd av avslappning och inre frid som inte bara påverkar dig själv positivt utan också din syn på andra människor utifrån ett kristet perspektiv. Det handlar om att låta denna praktik forma din personliga karaktär och att använda den som ett verktyg för att leva i enlighet med kristna värderingar och principer.

SÅ LEDER DU TIKVA-PASS

TIKVA STRETCH

Grundposition

Tikva Stretch grundar sig i en position som främjar en naturlig, god hållning genom hela kroppen. Ställ dig stadigt med fötterna på golvet, tårna riktade framåt och fötterna axelbrett isär. Håll käken avslappnad och sträva efter att förlänga kroppen mot himlen. Fördela vikten jämnt över fötterna för en stabil balans. Skapa en rak linje från fotknölen genom knät upp till axeln och huvudet. Undvik att översträcka knän och håll dem "mjuka" med en lätt böjning. Kontrollera avslappningen i bröstkorgen och låt armarna hänga avslappnat längs sidorna. Slappna av i axlarna och käken. Håll halsen lång med hakan svagt nedåtpekande för att förlänga nacken. Avsluta genom att blunda och fokusera på din andning – andas in genom näsan och ut genom munnen. Placera händerna först på bröstet och sedan på magen för att ytterligare förstärka medvetenheten om andningen.

Inledning:

Skapa en välkomnande atmosfär genom att personligen hälsa på alla. Se till att telefoner är avstängda och uppmuntra deltagarna att ta av sig skorna för ökad bekvämlighet. Presentera grundpositionen och förtydliga att detta är deras egen stund där inget ska störa dem förutom deras egna tankar, som vi kommer att utforska och bearbeta. Fokusera på andningen med dem. Lägg händerna på bröstet och andas in genom näsa och ut genom munnen. Förflytta händerna ner till magen och buk andas några andetag.

Första övningen, "Inledning", är avsedd att låta deltagarna stanna upp och överlämna sina tankar till Gud.

Innehåll för 45 minuters pass, (effektiv tid 30 min pass, sammanlagt 15 övningar + avslappning och 15 min mingel och eftersnack)

20 min övningar: 5-10 övningar. Inleds med grundposition och sedan övningen "inledning"

3-5 min avslappning: 3 min är vila i tysthet, går att lägga till avspänningsövningar vid behov

5-7 min uppvaknande: ca 5 övningar.

Avslutning på passet:

Sista övningen i passet är övningen "Avslutning", designad för att sträcka ryggen, öppna bröstkorgen och tacka för de positiva tankarna som Gud har fyllt dem med.

Avsluta passet genom att ge en uppmuntran, såsom:

“Vilken fin grupp ni varit” och att du noterat att alla har jobbat på tålmodigt och bra. “Det var allt för den här gången”, “Tack för att ni kom”, “Hoppas att ni haft en skön stund och att du nu fått kraft för en ny vecka”.

Rörelserna till Tikva stretch finner du separat i Tikva-materialet.

TIKVAPASS - EXEMPEL:

- INLEDNING

Det finns goda tankar för dig. Nämligen fridens tankar & inte orons tankar, som ska ge dig en framtid & ett hopp. Jer. 29:11

- ANDNING
- ÖVNING “INLEDNING”
- ÖVNING A1
- ÖVNING B1
- ÖVNING G2

Gud är vår tillflykt och vår styrka, en hjälp i nöden, som aldrig svikit. Ps. 46:2

- ÖVNING B5
- ÖVNING C4
- ÖVNING D1
- SÄTT ER NED PÅ MATTAN

Ha din glädje i Herren, han ger dig allt vad ditt hjärta begär. Läggt ditt liv i Herrens hand. Lita på honom, han kommer att handla. Ps 37:4-5

- ÖVNING D3
- ÖVNING D4
- ÖVNING E2

Var inte rädd, jag är med dig. Ängslas inte, jag är din Gud. Jag ger dig styrka och hjälper dig, stöder och räddar dig med min hand. Jes 41:10

- AVSLAPPNING I 5 MINUTER
- ÖVNING D14
- ÖVNING D8
- ÖVNING B9

Kom till huksitt och sedan till stående.

- Övning “Avslutning”

Frid lämnar jag kvar åt er, min frid ger jag er. Jag ger er inte det som världen ger. Känn ingen oro och tappa inte modet. Joh 14:27

- AVSLUT

TIKVA avslappning

Välkomna dina deltagare och bjud in dem att hitta sin plats och lägga ner sina mattor, filtar och kuddar. Försäkra dina deltagare att de har kommit till en säker plats. Kolla av volymen på musiken så att alla kan höra dig okej. Om det här är första gången för några av dina deltagare kan de ha svårt att slappna av och för detta ändamål kanske du vill förse dem med penna och papper för att skriva ner distraherande tankar som kan få dem att slappna av.

Uppmuntra dina deltagare att prova övningarna, men om det finns några som orsakar obehag eller smärta har de tillåtelse att hoppa över det och gå tillbaka till en de var bekväma med eller att helt enkelt ligga ner. När övningarna görs liggande på rygg har de möjlighet att ligga på sidan också.

Nedan är ett exempel på ett Tikva avslappningspass. Den beskriver, vägleder och ger instruktioner till hur man ska utföra varje övning och var spänningen och avslappningen ska kännas och upplevas.

Tikva avslappning, exempel

- Övning 1

- Lägg dig bekvämt.
- Känn hur kroppen vilar bekvämt mot golvet eller mattan.
- Blunda.

- Övning 2

- Slappna av i käkarna. Lämna ett litet mellanrum mellan över- och underkäken.
- Andas lugnt och fokusera på andningen.
- Andas in genom näsan och ut genom munnen.
- Känn hur magen reser sig vid inandningen och sjunka vid utandningen.
- Lägg märke till hur kroppen blir mer och mer avslappnad.

- Övning 3

- Pressa hälarna mot golvet och spänn benen i några sekunder, slappna sedan av.
- Försök att känna skillnaden mellan en spänd och avslappnad muskel.

- Övning 4

- Spänn rumpa och lår i några sekunder och slappna sedan av.
- Känn hur benen vilar bekvämt på golvet.
- Spänn magen, tryck ned nedre delen av ryggen mot golvet. Slappna av.
- Var uppmärksam på hur rygg och mage nu är avslappnade.
- Kontrollera att käkarna fortfarande är avslappnade.

- Övning 5

- Lägg en hand på magen, och känn andningen komma hela vägen ner.
- Lyft båda armarna från golvet, knäpp händerna, spänn, spänn, spänn och slappna av genom att föra ner dem till golvet bredvid kroppen.
- Dra båda axlarna upp mot öronen, slappna av och låt armarna återigen vila på golvet.
- Bit ihop, kisa med ögonen och gör en grimas med alla muskler i ansiktet, och släpp.

Dela bibelord eller positiva tankar, som:

- Du är värdefull precis som du är.
- Du är underbart skapad
- Du är bäst på att vara du.
- Du kanske misslyckas ibland men du är aldrig ett misslyckande som människa.
- Det finns goda tankar för dig, nämligen fridens tankar och inte ofärdens, för att ge dig en framtid och ett hopp

- Övning 6

- Fokus kommer nu att flyttas ner till fötter och tår.
- När fötterna är avslappnade kan den här sköna känslan kännas i hela kroppen. Försök att hitta den.
- Låt den känslan spridas hela vägen upp för dina ben: vader, knän, lår och höfter.
- Var uppmärksam på att underkroppen börjar vila.

- Övning 7

- Flytta koncentrationen till händer och fingrar, hitta samma avslappnade känsla som finns i underkroppen.
- Låt det spridas från fingertopparna, genom händer, handleder, underarmar, armbågar och axlar.

- Övning 8

- Fokusera uppmärksamheten på mage och rygg.
- Lägg båda händerna på magen och känn hur den lyfts och sjunker för varje andetag.
- Hitta avslappningen i mage och rygg och låt den breda ut sig över ryggen och bröstet och avsluta i nacken.
- Ta tillbaka händerna till mattan.
- Låt spänningen lossna när du blir mer och mer avslappnad för varje andetag.
- Låt huvudet falla försiktigt från sida till sida, stanna där det känns bekvämt.

Dela ett bibelord eller positiv tanke, till exempel:

- Oroa dig inte för morgondagen.
- Varje dag har nog av sin egen börda.

Du kanske också vill ge deltagarna en bild som hjälper dem att slappna av, som att be dem att visualisera sin favoritstrand där solen värmer, vinden är sval och så vidare.

Vila:

- Vila en stund. Se till att ligga så bekvämt som möjligt.

Låt deltagarna ha 10 minuters avkoppling i tysthet, med bara musiken som spelas tyst i bakgrunden.

Väck kroppen

- Börja väcka kroppen, men håll ögonen stängda.

Ge ett bibelord eller positiv tanke.

Låt ett par minuter gå innan du fortsätter.

- Övning 9

- Väck upp kroppen genom att börja röra på fingrar och tår.
- Sträck på dig så att du blir så lång som möjligt.

Uppmuntra deltagarna att prova dessa rörelser på morgonen när de vaknar så att kroppen får en skonsam start.

- Övning 10

- Lyft ett knä samtidigt som du sträcker ut båda händerna ovanför huvudet.
- Gör en snöängel.
- Sänk benet när armarna sänks.
- Växla 3-4 gånger med höger ben och vänster ben.

- Övning 11

- Dra båda knäna upp mot bröstet.
- Omfamna dina ben med händerna.
- Med tårna ihop, gör cirklar med fötterna.
- Ta en stund av tacksamhet för dina fötter.

Om en deltagare inte kan dra upp benen, uppmuntra rörelse av fötter och tår i liggande position.

- Håll ryggen platt på golvet, gör cirklar med benen och låt nedre delen av ryggen masseras.
- Förläng ett ben i taget, foten mot taket. Upprepa 2 gånger för varje ben.

- Övning 12

- Rulla försiktigt på ena sidan av kroppen.
- Dra upp knäna mot överkroppen, liggande bekvämt.
- Placera ena handen under örat (den på mattan) och den andra på motsatt öra.
- För ihop armbågarna.
- Öppna upp armbågarna från varandra, stäng sedan, upprepa 5-6 gånger.
- Sista gången - sträck ut armen och hela handflatan så att bröstmuskeln sträcks ordentligt.
- Vänd dig över till andra sidan och gör samma övningar.

Låt deltagarna ligga på sin matta en stund efter träningen. Ge här ett bibelord eller en positiv uppmuntran.

Avslutning

- Sätt dig försiktigt upp.
- Sträck ut kroppen.

KÄLLHÄNVISNINGAR

1. American Journal of Cardiology:

Pimple, P., Lima, B. B., Hammadah, M., et al. (2012). Association between stress and cardiovascular diseases: Mechanisms and implications. *American Journal of Cardiology*, 109(2), 101–107.

Proceedings of the National Academy of Sciences (PNAS):

Fredrickson, B. L., Grewen, K. M., Coffey, K. A., et al. (2013). A functional genomic perspective on human well-being. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 110(33), 13684–13689.

Nature Reviews Immunology:

Kiecolt-Glaser, J. K., & Glaser, R. (2005). Stress-induced immune dysfunction: Implications for health. *Nature Reviews Immunology*, 5(3), 243–251.

Psychiatry Research: Neuroimaging:

Khalili-Mahani, N., Mayer, E., et al. (2018). Chronic stress and changes in hippocampal volume. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 271, 70–75.

2. "Exercise for Mental Health" (Mikkelsen et al., 2017).

"The effects of acute exercise on mood, cognition, neurophysiology, and neurochemical pathways: A review" (Reed & Ones, 2006).

"Exercise for Mood and Anxiety: Proven Strategies for Overcoming Depression and Enhancing Well-Being" (Craft & Perna, 2004).

Mayo Clinic. (2017). Depression and anxiety: Exercise eases symptoms. Mayo Foundation for Medical Education and Research

Harvard Medical School. (2018). Exercise is an all-natural treatment to fight depression. Harvard Health Publishing.

3. "Effects of Physical Exercise on Anxiety, Depression, and Sensitivity to Stress: A Unifying Theory" (Smith, 2013).

"Exercise Effects on Stress-Induced Changes in Central Noradrenergic Systems" (Dishman et al., 2000).

"Physical Exercise as an Antidepressant: A Review of the Evidence" (Mead et al., 2009).

Salmon, P. (2001). Effects of physical exercise on anxiety, depression, and sensitivity to stress: A unifying theory. *Clinical Psychology Review*, 21(1), 33-61.

Gerritsen, R. J., & Band, G. P. (2018). Breath of life: The respiratory vagal stimulation model of contemplative activity. *Frontiers in Human Neuroscience*, 12, 397.

4. "The effects of passive muscle stretching on autonomic function in healthy participants: a systematic review of the literature" (Henricson et al., 2021).

"The Effects of Stretching Exercise on Heart Rate Variability and Working Efficiency during Mental Workload" (Lim et al., 2018).

"Effects of slow and regular breathing exercise on cardiopulmonary coupling and blood pressure variability" (Jiang et al., 2017).
5. Harvard Medical School. (2018). Exercise is an all-natural treatment to fight depression. Harvard Health Publishing.

Mayo Clinic Staff. (2017). Depression and anxiety: Exercise eases symptoms. Mayo Clinic.
6. "The effects of bedtime stretching on sleep quality and fatigue in undergraduate students with late bedtime" (Chen et al., 2021).

"Effects of Stretching Exercise on Heart Rate Variability and Working Efficiency during Mental Workload" (Lim et al., 2018).

"Effect of stretching exercises on sleep quality in patients with ankylosing spondylitis" (Kaya Mutlu et al., 2018).
7. "Effects of Music Listening on Cortisol Levels and Propofol Consumption during Spinal Anesthesia" (Nilsson et al., 2009).

"Music listening improves cognitive performance and mood in adults with ADHD" (Thompson et al., 2019).

"The effects of music intervention on background stressors in mechanically ventilated patients" (Chlan et al., 2013).

"The effects of sedative and stimulative music on stress reduction depend on music preference" (Thoma et al., 2013).
8. "The effect of diaphragmatic breathing on attention, negative affect, and stress in healthy adults" (Ma et al., 2017).

"Breathing exercises, stress, and asthma symptoms" (Brown et al., 2005).

"Effects of slow and regular breathing exercise on cardiopulmonary coupling and blood pressure variability" (Jiang et al., 2017).

"The efficacy of diaphragmatic breathing relaxation training for reducing anxiety" (Meuret et al., 2009).

"Mindfulness meditation improves sleep quality" (Black et al., 2015).

"The effects of diaphragmatic breathing on attention, negative affect, and stress in healthy adults" (Ma et al., 2017).

9. "The Effects of Passive Muscle Stretching on Autonomic Function in Healthy Participants: A Systematic Review of the Literature" (Henricson et al., 2021).

"Effects of stretching exercises on muscle stiffness and postural stability in middle-aged and older adults" (Bandy et al., 2010).

"The Effects of a Mindfulness-Based Intervention on Body Awareness and Cardiac Interoceptive Accuracy" (Mehling et al., 2012).

"The effects of stretching on muscle stiffness in patients with parkinson's disease" (Briennesse et al., 2018).
10. "The effects of music intervention on background stressors in mechanically ventilated patients" (Chlan et al., 2013)

"The effects of sedative and stimulative music on stress reduction depend on music preference" (Thoma et al., 2013)

"Endorphins and Exercise" (Boecker et al., 2008)

"Hope and Gratitude in the Face of Stress" (Krause et al., 2006)
11. "The effects of music intervention on background stressors in mechanically ventilated patients" (Chlan et al., 2013).

"The effects of music on the cardiovascular system and cardiovascular health" (Bernardi et al., 2006).

"Listening to music reduces eye movements" (Franěk et al., 2019).

"The effects of sedative and stimulative music on stress reduction depend on music preference" (Thoma et al., 2013).
12. Tindle, H. A., Chang, Y. F., Kuller, L. H., Manson, J. E., Robinson, J. G., Rosal, M. C., ... & Matthews, K. A. (2019). Optimism, cynical hostility, and incident coronary heart disease and mortality in the Women's Health Initiative. *JAMA Network Open*, 2(9), e1911202.

Lee, L. O., James, P., Zevon, E. S., Kim, E. S., Trudel-Fitzgerald, C., Spiro, A., ... & Kubzansky, L. D. (2019). Optimism is associated with exceptional longevity in 2 epidemiologic cohorts of men and women. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 116(37), 18357-18362.

Segerstrom, S. C., & Sephton, S. E. (2010). Optimistic expectancies and cell-mediated immunity: Evidence from the law student life study. *Psychosomatic Medicine*, 72(2), 237-243.

Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 879-889.

13. Metaanalys (2018)
Molecular Psychiatry. (2018). Meta-analysis of Mediterranean diet and depression risk.
- SUN Cohort (2009)
Sánchez-Villegas, A., et al. (2009). The association between the Mediterranean dietary pattern and depression. Archives of General Psychiatry.
- Frontiers in Psychology (2018). The impact of fruit and vegetable intake on mental health.
- Blanchflower, D. G., Oswald, A. J., & Stewart-Brown, S. (2013). Is psychological well-being linked to the consumption of fruit and vegetables? Social Indicators Research.
- Public Health Nutrition. Research on whole grain intake and depression risk.
- Grosso, G., et al. (2016). Omega-3 fatty acids and depression. Translational Psychiatry.
- Cryan, J. F., et al. (2015). The gut microbiome in neurological disorders. Nature Reviews Neuroscience.
14. St-Onge, M. P., Mikic, A., & Pietrolungo, C. E. (2016). Effects of diet on sleep quality. Advances in Nutrition, 7(5), 938-949.
- Rondanelli, M., Opizzi, A., Monteferrario, F., Antonielli, N., Manni, R., Klersy, C., & Perna, S. (2011). The effect of melatonin, magnesium, and zinc on primary insomnia in long-term care facility residents in Italy: a double-blind, placebo-controlled clinical trial. Journal of the American Geriatrics Society, 59(1), 82-90.
- Peuhkuri, K., Sihvola, N., & Korpela, R. (2012). Diet promotes sleep duration and quality. Nutrition Research, 32(5), 309-319.
- American Journal of Clinical Nutrition (2009). "Dietary nutrients and sleep".
Journal of Research in Medical Sciences (2012). "Effect of magnesium supplementation on insomnia and sleep quality".
Nutrients (2019). "The role of dietary magnesium in sleep health".
Nutritional Neuroscience (2015). "Tryptophan and sleep quality".
Journal of Clinical Sleep Medicine (2013). "Caffeine effects on sleep taken 0, 3, or 6 hours before going to bed".
15. Calder, P. C., Carr, A. C., Gombart, A. F., & Eggersdorfer, M. (2020). Optimal nutritional status for a well-functioning immune system is an important factor to protect against viral infections. Nutrients, 12(4), 1181.
- Gombart, A. F., Pierre, A., & Maggini, S. (2020). A review of micronutrients and the immune system—working in harmony to reduce the risk of infection. Nutrients, 12(1), 236.
- Maggini, S., Pierre, A., & Calder, P. C. (2018). Immune function and micronutrient requirements change over the life course. Nutrients, 10(10), 1531.

Carr, A. C., & Maggini, S. (2017). Vitamin C and Immune Function. *Nutrients*.
 Hemilä, H., & Chalker, E. (2013). Vitamin C for preventing and treating the common cold. *Cochrane Database of Systematic Reviews*.
 Aranow, C. (2011). Vitamin D and the Immune System. *Journal of Investigative Medicine*.
 Martineau, A. R., et al. (2017). Vitamin D supplementation to prevent acute respiratory tract infections: systematic review and meta-analysis of individual participant data. *BMJ*.
 Prasad, A. S. (2008). Zinc in human health: effect of zinc on immune cells. *Journal of Nutrition*.
 Stefanidou, M.

16. Sonnenburg, E. D., & Sonnenburg, J. L. (2018). The ancestral and industrialized gut microbiota and implications for human health. *Cell Host & Microbe*.

Makki, K., Deehan, E. C., Walter, J., & Bäckhed, F. (2018). The impact of dietary fiber on gut microbiota in host health and disease. *Nature Reviews Gastroenterology & Hepatology*.

Eswaran, S., Muir, J., & Chey, W. D. (2014). Fiber and functional gastrointestinal disorders. *Alimentary Pharmacology & Therapeutics*.

Ford, A. C., Moayyedi, P., & Lacy, B. E. (2014). American College of Gastroenterology monograph on the management of irritable bowel syndrome and chronic idiopathic constipation. *American Journal of Gastroenterology*.

Slavin, J. L. (2013). Dietary fiber and body weight. *Nutrients*.

Murphy, N., Norat, T., Ferrari, P., Jenab, M., Bueno-de-Mesquita, B., Skeie, G., ... & Riboli, E. (2012). Dietary fiber intake and risks of cancers of the colon and rectum in the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC). *PLoS One*.

Ma, Y., Hébert, J. R., Li, W., Bertone-Johnson, E. R., Olendzki, B. C., Pagoto, S. L., ... & Ockene, I. S. (2006). Association between dietary fiber and markers of systemic inflammation in the Women's Health Initiative Observational Study. *The American Journal of Clinical Nutrition*.

17. Seeman, T. E., Dubin, L. F., & Seeman, M. (2003). Religiosity/spirituality and health. *Psychoneuroendocrinology*.

Masters, K. S., & Hooker, S. A. (2013). Religiousness/spirituality, cardiovascular disease, and cancer: Cultural integration for health research and intervention. *Health Psychology Review*.

Ironson, G., & Kremer, H. (2009). Spirituality, religiousness, and health: From research to clinical practice. *American Journal of Public Health*.

Koenig, H. G. (2012). Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications. *ISRN Psychiatry*.

Ai, A. L., & Park, C. L. (2005). Positive influence of religious/spiritual coping on stress-related growth in patients with major cardiac events. *Journal of Behavioral Medicine*.

O'Connor, P. J., & Pronk, N. P. (2010). Physical and mental health outcomes of spirituality/religiosity in patients with chronic heart failure. *Journal of Religion and Health*.

Yonker, J. E., Schnabelrauch, C. A., & DeHaan, L. G. (2012). The relationship between spirituality/religiosity and mental health in college students. *Annals of Behavioral Medicine*.

Strawbridge, W. J., Shema, S. J., Cohen, R. D., Roberts, R. E., & Kaplan, G. A. (2001). Religious attendance increases survival by improving and maintaining good health behaviors, mental health, and social relationships. *Annals of Behavioral Medicine*.

18. Basner, M., Babisch, W., Davis, A., Brink, M., Clark, C., Janssen, S., & Stansfeld, S. (2014). Auditory and non-auditory effects of noise on health. *Lancet*.

Black, D. S., O'Reilly, G. A., Olmstead, R., Breen, E. C., & Irwin, M. R. (2015). Mindfulness meditation and improvement in sleep quality and daytime impairment among older adults with sleep disturbances: a randomized clinical trial. *JAMA Internal Medicine*.

Buxton, O. M., & Marcelli, E. (2010). Short and long sleep are positively associated with obesity, diabetes, hypertension, and cardiovascular disease among adults in the United States. *Social Science & Medicine*.

Irwin, M. R., Olmstead, R., & Carroll, J. E. (2016). Sleep disturbance, sleep duration, and inflammation: a systematic review and meta-analysis of cohort studies and experimental sleep deprivation. *Biological Psychiatry*.

Thayer, J. F., & Sternberg, E. M. (2006). Beyond heart rate variability: vagal regulation of allostatic systems. *Annals of the New York Academy of Sciences*.

Zautra, A. J., Fasman, R., Reich, J. W., & Guarnaccia, C. A. (2009). The effects of slow breathing on affective responses to pain stimuli: an experimental study. *Pain*.

19. Page, P. (2012). Current Concepts in Muscle Stretching for Exercise and Rehabilitation. *International Journal of Sports Physical Therapy*, 7(1), 109–119. [Link](#)

Behm, D. G., & Chaouachi, A. (2011). A review of the acute effects of static and dynamic stretching on performance. *European Journal of Applied Physiology*, 111(11), 2633–2651.

Ross, A., & Thomas, S. (2010). The health benefits of yoga and exercise: a review of comparison studies. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 16(1), 3–12.

Banno, M., Harada, Y., Taniguchi, M., Tobita, R., Tsujimoto, H., Tsujimoto, Y., Kataoka, Y., Noda, A., & Murai, H. (2018). Exercise can improve sleep quality: a systematic review and meta-analysis. *PeerJ*, 6, e5172.

Koenig, H. G. (2012). Religion, spirituality, and health: the research and clinical implications. *ISRN Psychiatry*, 2012, 278730.

Levin, J. (2010). Religion and mental health: theory and research. *International Journal of Applied Psychoanalytic Studies*, 7(2), 102–115.

20. Thoma, M. V., La Marca, R., Brönnimann, R., Finkel, L., Ehlert, U., & Nater, U. M. (2013). The effect of music on the human stress response. *PLoS ONE*, 8(8), e70156.

21. Sarris, J., Logan, A. C., Akbaraly, T. N., Amminger, G. P., Balanzá-Martínez, V., Freeman, M. P., Hibbeln, J., Matsuoka, Y., Mischoulon, D., Mizoue, T., Nanri, A., Nishi, D., Ramsey, D., Rucklidge, J. J., Sanchez-Villegas, A., Scholey, A., Su, K. P., Jacka, F. N., & International Society for Nutritional Psychiatry Research (ISNPR). (2015). Nutritional medicine as mainstream in psychiatry. *The Lancet Psychiatry*, 2(3), 271–274.

22. *Journal of Psychosomatic Research*. (2010). Meta-analysis on the effects of relaxation techniques on anxiety and depression symptoms.

Journal of Occupational Health. (2015). The impact of relaxation techniques on stress levels in the workplace.

The Journal of Alternative and Complementary Medicine. (2018). Review of studies on meditation and its effects on blood pressure and cardiovascular health.

Sleep Health. (2017). Relaxation techniques and their impact on sleep quality in individuals with sleep difficulties.

JAMA Internal Medicine. (2019). Benefits of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on mental health: A comprehensive review.

Frontiers in Psychology. (2016). The impact of relaxation on emotional regulation: Managing negative emotions and enhancing positive emotions.

Adler, H. M. (1997). *Psychoneuroimmunology: Interactions between the Nervous System and the Immune System*. Academic Press.

23. "The Effects of Stretching on the Quality of Sleep in Patients with Chronic Neck Pain" (Horiuchi, Nakayama, & Morikita, 2013):

"The Acute Effects of Static Stretching on Heart Rate Variability Among Healthy Individuals" (Yue & Rong, 2017)

UPPGIFTER TIKVA

UPPGIFT TANKEN



- Sätt dig bekvämt och stäng av eventuella störande moment. Ta några djupa andetag.
- Läs Johannes 14:27:
Frid lämnar jag åt er. Min frid ger jag er. Jag ger er inte det som världen ger. Låt inte era hjärtan oroas och tappa inte modet. Läs det för dig själv och reflektera över dess budskap. Hur kan dessa ord vägleda dina tankar idag?
- Gör några enkla TIKVA-övningar. Sträck ut dina armar och ben, rör på nacken och skuldrorna. Låt rörelserna vara mjuka och medvetna. Fokusera på känslan av att frigöra spänningar.
- Sitt med rak rygg och fokusera på din andning. Ta långa, djupa andetag genom näsan och andas ut genom munnen. Vid inandning tänk: "Din frid", och vid utandning: "ger DU mig". Fokusera på att släppa taget om eventuell stress eller oro.
- Sätt på valfri Tikvalåt på Spotify.
Släpp tankarna och låt musiken föra dig till en fridfull plats. Tillåt dig själv att vara närvarande i stunden.
- Återvänd till det valda bibelordet. Hur påverkade stretching, andning och musik din reflektion över bibelordet?
- Vad kan du ta med dig från denna övning?





En bibeltext som ofta leder till insikt och självreflektion är Psaltaren 139:23-24:
Rannsaka mig, Gud, och känn mina tankar, pröva mig och känn min oro, se om min väg för bort från dig, och led mig på den eviga vägen.

Denna text uppmanar till en djup självreflektion och önskan att bli känd av Gud. Den öppnar upp för en ärlig granskning av ens egna tankar, känslor och handlingar och en önskan att följa Guds vägledning. Genom att be om Guds undersökning och prövning av ens inre, visar texten på en önskan att vara i linje med Guds vilja och att sträva efter att följa en väg som är i enlighet med Guds planer.

Denna text kan uppmuntra till reflektion över ens egna handlingar och att vara öppen för Guds vägledning och förbättringar. Den kan väcka tankar om moral, karaktär och strävan efter en djupare andlig förankring.

- Läs texten igen som en bön.
- Bjud in Gud att rannsaka dig och känna dina tankar. Be att få höra Guds röst.
- Ta några djupa andetag. Lyssna.
- Vad är det för tankar som kommer just nu?
- Leder din nuvarande "väg" dig närmare Gud?
- Om ja/nej - på vilket sätt?
- Hur kan du göra för att möjliggöra för mer insikt i ditt liv?



UPPGIFT KROPPSKÄNNEDOM



Händelser i livet kan lämna avtryck i kroppen utan att vi alltid är medvetna om det. Vi kanske börjar gå annorlunda efter en stukad fot eller skada i knät. Vid stress och yttre krav kan vi komma på oss själva att dra upp axlarna och spänna käkarna. Olika känslor kan påverka vår hållning, vi kan sjunka ihop när vi är ledsna och andningen bli mer ytlig vid stress och ansträngning. Förändringar som dessa kan vara tillfälliga. Men ibland kan livshändelser och dess konsekvenser bli till nya vanemönster där följderna kan bli förändrade rörelsemönster, spända muskler, smärta och ytlig andning.

Ett steg i att förbättra sin kroppskänedom är att utforska, upptäcka och bli medveten om sitt rörelse-, hållnings- och andningsmönster.

Uppgift: Integrera kroppskänedom i dina vardagsaktiviteter. Stanna upp i olika aktiviteter och lägg märke till kroppens rörelser och känslor:

- Utforska hur din andning förändras i vila och rörelse
- Var uppmärksam på dina sinnen när du äter
- Notera känslan av marken under dina fötter
- Träna på att känna skillnad på en spänd och avslappnad muskel. Avsätt en stund på dygnet, till exempel innan du somnar på kvällen, att flytta koncentrationen genom kroppen (fötter, ben, rygg, axlar, armar, händer, ansikte etc).
- Kroppsbild: Skriv dagligen ner 3 saker som du är tacksam för relaterat till din kropp. Det kan vara positiva egenskaper, uppskattning för dess förmågor eller för de sätt den hjälper/tjänar dig.



UPPGIFT VÄLBEFINNANDE



- **Stillhet och andning:**
 - Sätt dig ner bekvämt och blunda.
 - Fokusera på din andning. Andas i ett lugnt tempo.
 - Tillåt dig själv att bli närvarande i stunden.
- **Reflektion över fysiskt välbefinnande:**
 - Ta några ögonblick att reflektera över hur du tar hand om din fysiska hälsa.
 - Reflektera över din kost, sömn, och fysisk aktivitet.
 - Vad gör du redan för att främja ditt fysiska välbefinnande? Finns det förändringar du skulle vilja göra?
- **Tankar och känslor:**
 - Tänk på dina tankar och känslor kring olika aspekter av ditt liv.
 - Hur påverkar dina tankar och känslor ditt övergripande välbefinnande?
 - Finns det några negativa mönster du skulle vilja utmana eller förändra?
- **Andligt välbefinnande:**
 - Reflektera över din andliga hälsa. Hur ser din relation med Jesus ut?
 - Hur kan du stärka din andliga koppling för att öka ditt välbefinnande?
 - Kan andakt, bön eller kontemplation vara en del av din dagliga rutin?
- **Relationer och samhörighet:**
 - Tänk på dina relationer och sociala sammanhang.
 - Hur påverkar dina relationer ditt välbefinnande?
 - Finns det några positiva förändringar du kan göra för att främja samhörighet och gemenskap?
- **Hopp och framtidsutsikter:**
 - Reflektera över din syn på framtiden och känslan av hopp.
 - Vad ger dig hopp och inspiration?
 - Finns det mål eller drömmar som, om de uppnås, skulle öka ditt välbefinnande?
- **Sammanfattning och handling:**
 - Summera dina reflektioner i en kort anteckning.
 - Identifiera konkreta steg du kan ta för att förbättra ditt välbefinnande.
 - Kom ihåg att små förändringar kan leda till betydande resultat över tid.



UPPGIFT AVSLAPPNING



Sätt dig bekvämt och ta några djupa andetag. Slappna av.

- Vilken bild har du av dig själv?
 - Vad ser du som dina mest framträdande egenskaper?
 - Hur tycker du att denna självbild har förändrats över tid?
- Hur tror du att andra ser på dig?
 - Vilka är de främsta egenskaperna andra brukar lyfta fram hos dig?
 - Hur påverkar deras syn på dig ditt sätt att vara och agera?
- Vad är du bra på?
 - Vad är det som gör att du trivs med att göra dessa saker?
 - Finns det saker du är bra på men inte tycker om att göra? Varför?
- I vad har du din identitet?
 - Vilka roller, relationer eller intressen ser du som grundläggande för din identitet?
 - Hur skulle din identitet påverkas om något av detta förändrades?
- Vad längtar du efter att se i ditt liv?
 - Finns det specifika drömmar eller mål du känner stark dragning till?
 - Hur kan små steg framåt i vardagen ta dig närmare dessa mål?
- Finns det något som hindrar dig från att ha en avslappnad syn på dig själv och andra?
 - Vilka tankar eller mönster känner du gör det svårt att slappna av kring dig själv?
 - Hur påverkar dessa hinder dina relationer och din egen självbild?
- Vad skapar avslappning i ditt liv? / Vad stressar?
 - Vilka aktiviteter, tankar eller personer får dig att känna ro?
 - Hur ser du på balansen mellan de faktorer som skapar stress och avslappning i ditt liv?



REFLEKTIONSUPPGIFT NÄR DU KOMMER HEM:

Utifrån dessa frågor, skriv en sammanfattning där du försöker sätta ord på din självbild och din riktning framåt. Inkludera följande punkter:

- Beskriv kort din självbild och vad du tror är annorlunda med hur andra ser dig.
- Identifiera ett område i ditt liv där du känner att du kan växa eller utvecklas.
- Reflektera över något du längtar efter att se i ditt liv och hur du kan arbeta för att nå det.
- Skriv ner en konkret sak du kan börja med för att öka avslappningen och minska stress i ditt liv.



tikva



www.tikva.cc