



OKTOBER
EFTERÅR



Oversigt over Oktober

SLIP DET GAMLE OG SKAB PLADS TIL DET NYE

Element: Metal

Farve: Hvid

Følelser: Sorg, melankoli, nedtrykthed, træthed, mangel på energi.

Temaer: Slippe gamle mønstre, skabe plads til nye muligheder, indre ro, refleksion, overgang

Meridianbaner:

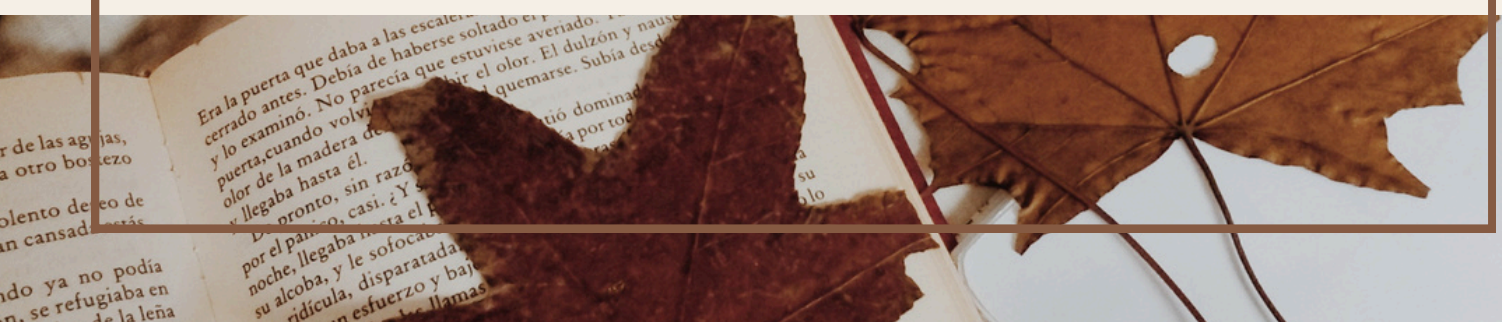
- Lunge-meridianen (løber fra brystet og ud til tommelfingeren)
- Tyktarms-meridianen (løber fra pegefingern og op til næsen)

Årstid: Efteråret, fra starten af oktober til slutningen af november

Fysiske Symptomer: Åndedrætsproblemer, hudproblemer, forstoppelse, udmattelse

Mental Tilstand: Følelse af at være tynget af gamle mønstre, behov for at slippe og skabe mental klarhed

Fokus: Slippe det gamle, skabe plads til det nye, støtte åndedræts systemet og fordøjelsen, balance mellem indre ro og forberedelse til introspektion i vinteren





Introduktion til Oktober

Oktober er en magisk måned, hvor naturen begynder at trække sig tilbage og give slip på bladene for at vende energien indad. Det er en tid for refleksion, hvor vi lader os inspirere af naturens cyklus og slipper det, der ikke længere tjener os. Ligesom træerne smider deres blade, er vi opfordret til at give slip på gamle mønstre, tanker og vaner, så vi kan skabe plads til noget nyt. Velkommen til en måned fyldt med refleksion, ro og indre vækst.

Oktober i Kvindens Cyklus og Livsfase

Her er der ikke sket den store forskel i forhold til sidste måned: Sensommeren / indre efterår spejler den luteale fase i kvindens menstruationscyklus, som følger efter ægløsningen. I denne fase begynder kroppen at forberede sig på menstruation, og energien vender naturligt indad. Mange kvinder oplever en øget sensitivitet og et behov for mere selvomsorg og refleksion,

I kvindens livsfaser svarer sensommer/efterår til Perimenopausen (årene inden overgangsalderen) hvor man begynder at skifte fokus fra ydre præstationer til indre vækst og stabilitet. Det er en tid til at finde balance, både fysisk og mentalt, og til at forberede sig på den dybere introspektion.

Sensommeren/efterår, både i cyklussen og livets faser, inviterer til at bremse op, reflektere og styrke forbindelsen til vores indre kerne. ***Det er også i den her fase vi er mest ærlige med os selv - Så lidt til din indre kritikere, måske hun fortæller en lille sandhed ;)***

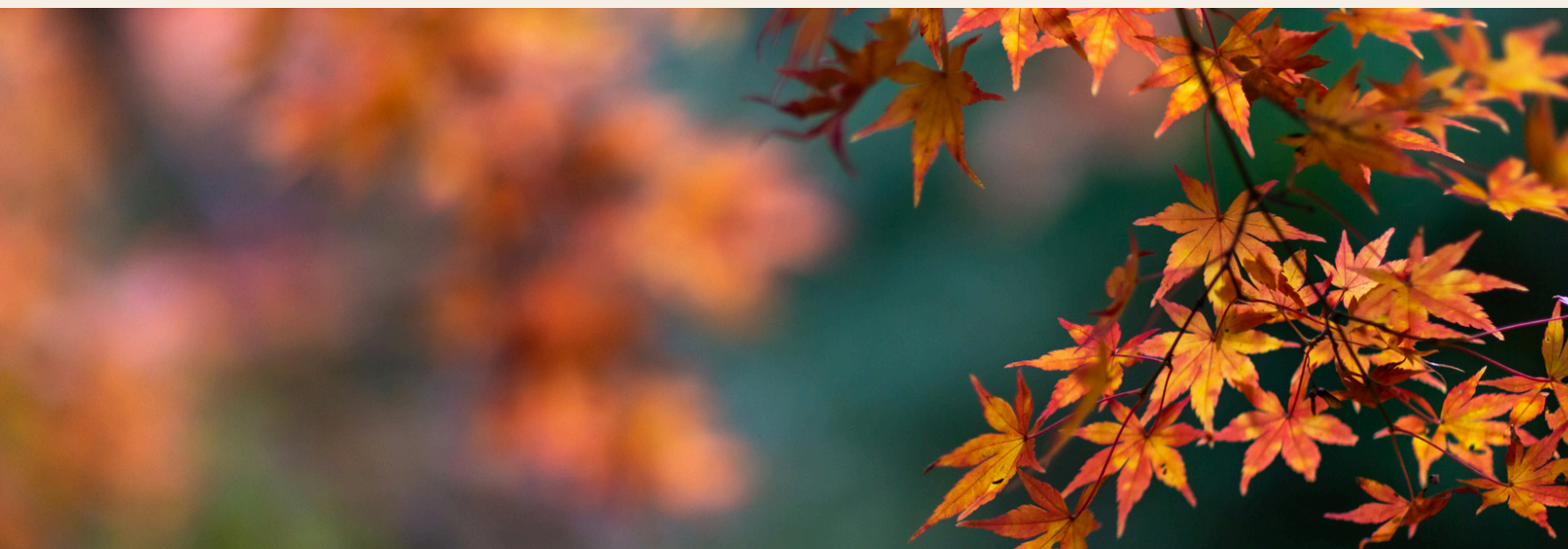


Når koppen taler

Når oktober kommer, og den kølige efterårsluft omfavner os, kan du måske mærke, at energien falder. Der opstår et naturligt behov for at trække sig tilbage og være mere med sig selv. Det er en smuk påmindelse om, at efteråret handler om at give slip, ligesom bladene på træerne.

På denne tid af året kan følelser som tristhed, melankoli og en dyb træthed komme op. Lungerne og tyktarmen er særligt påvirket af efterårets energi, og når vi holder fast i gamle følelser, kan det vise sig som spændinger eller en følelse af, at energien ikke flyder frit, hvilket kan skabe frustration.

I oktober vil vi gennem vores yogapraksis fokusere på at åbne brystet, støtte fordøjelsen og lade gamle følelser flyde ud, ligesom træerne slipper deres blade. Yogapraksissen bliver en måde at skabe plads til ny energi og indre balance.



A woman with blonde hair is sitting cross-legged on a field of dry autumn leaves. She is wearing a brown knitted sweater and light-colored pants. Her eyes are closed, and she has a peaceful expression. The background is a soft, out-of-focus field of golden-brown leaves, suggesting a late autumn or early winter setting. The lighting is warm and golden, creating a serene and contemplative atmosphere.

*“Din indre
kritiker er din
ven, ikke din
fjende”*

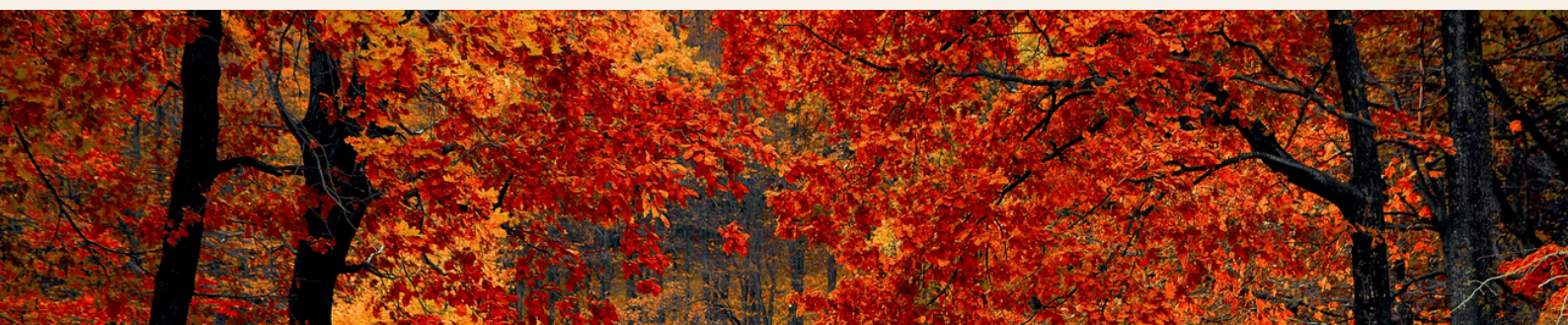
Selvomsorg i Oktober:

Selvomsorg i oktober kan handle om at tage et kærligt og ærligt kig på de tanker, der dukker op, når vi er i en overgangsfase som efteråret. Vi skal øve os i at observere de negative tanker uden at lade dem opsluge os. Det kan føles som om den indre kritiker får mere plads, når vi er under pres, men i stedet for at ignorere den, kan vi prøve at blive venner med den. Lyt til, hvad den siger, men lad den ikke styre. **Spørg dig selv, hvad du kan lære af denne stemme, og hvor du kan give slip for at skabe plads til mere ro og positivitet.**

Som en del af din daglige selvomsorg i oktober, vil jeg opfordre dig til at finde tid til at komme ud i naturen. Naturen har en beroligende effekt på nervesystemet. At være omgivet af naturens farver, lyde og dufte kan reducere kortisolniveauet (stresshormonet) og fremme følelsen af ro og afslapning.

Hver aften i oktober foreslår jeg, at du skriver ned, eller deler med din partner eller dine børn, tre ting du er taknemmelig for. Det kan være noget lille eller stort – fra en kop varm te til en god samtale. Denne taknemmelighedspraksis hjælper dig med at skifte fokus fra det, der tynger dig, til det, der løfter dig op.

Selvomsorg handler ikke om store handlinger, men om de små daglige ritualer, der hjælper dig med at finde fred og balance i hverdagen.





1. Observer dine tanker:

Prøv at blive venner med din indre kritiker – lyt til, hvad den siger, uden at lade den overtage styringen. (gå dybere på næste side)

2. Natur og bevægelse:

Lad naturen hjælpe dig med at finde ro ved at gå en tur i skoven eller naturen så ofte du har mulighed for det

3. Taknemmelighedsaften:

Hver aften, før du går i seng, skriv ned eller del med din partner eller børn tre ting, du er taknemmelig for.

Refleksionsøvelse

Vi har alle den der lille stemme indeni, som fortæller os, at vi ikke er gode nok, eller at vi skal være bange for at fejle. Men hvad hvis vi lærte at møde den stemme med venlighed, i stedet for frygt? Det her er en proces, der har hjulpet mig meget, og jeg håber, det også kan hjælpe dig.

- **Navngiv din Indre kritiker:** Lad os gøre det hyggeligt – giv din indre kritiker et navn! Ved at give den en karakter eller et navn, skaber vi en smule afstand, og vi kan begynde at se den for, hvad den virkelig er: En gammel stemme, der ikke længere tjener os. Når du lytter til din kritiker, prøv at observere den som noget, der ikke er dig, men som du kan arbejde med.
- **Bliv bevidst om mønstre:** Hvornår dukker din indre kritiker op? Er det, når du står over for nye udfordringer? Eller når du føler dig sårbar? Jo mere du kan identificere disse mønstre, jo lettere bliver det at se dem komme. Og det giver dig mulighed for at tage et dybt åndedrag, inden du bliver fanget i kritikens greb.
- **Lyt til hvad den siger:** Det er vigtigt at lytte – men uden at dømme. Hvad siger din kritiker? Og vigtigst af alt: Er det sandt? Så mange gange holder vi fast i gamle fortællinger om os selv, som slet ikke længere er relevante. Hvis det, den siger, ikke er sandt – giv slip. Du behøver ikke bære rundt på det mere.
- **Skab en støttende Indre dialog:** Når du har lyttet, prøv at omformulere, hvad din kritiker siger, til noget, der støtter dig. I stedet for "Jeg er ikke god nok," prøv "Jeg gør det bedste, jeg kan, og det er mere end nok." Husk: Du er på din egen rejse, og du lærer og vokser hver eneste dag.

Refleksionsøvelse

- **Vis medfølelse over for dig selv:** Det her er så vigtigt. Når din indre kritiker dukker op, så mød den med kærlighed. Læg en hånd på dit hjerte, tag en dyb indånding, og sig til dig selv: "Jeg er værdig. Jeg fortjener kærlighed og accept, også når jeg laver fejl." For det gør vi alle sammen – vi er mennesker.
- **Tag små handlinger spørg dig selv:** Hvilke små skridt kan jeg tage lige nu, der vil støtte mig i at bevæge mig fremad? Det behøver ikke være stort – bare noget, der hjælper dig med at bevæge dig i den retning, du ønsker. Hver lille handling er et skridt mod større indre frihed.





Mad og Urter i Oktober

Oktober er tiden til at støtte dine lunger og fordøjelse med nærende mad og urter.

Fødevarer:

- Rodfrugter som gulerødder, pastinakker, rødbeder
- Varme supper og gryderetter
- Ingefær og hvidløg for varme og støtte til fordøjelsen
- Græskar og butternut squash for næring og stabilitet

Urter:

Salvie: Rensende og støtter lungerne

Kamille: Beroliger krop og sind

Eukalyptus: Åbner åndedrættet og støtter lungerne

Brug af æteriske olier:

Prøv lavendelolie i badet for en rolig overgang til søvn, eller eukalyptus for at åbne lungerne og trække vejret dybere.



Varm efterårs te

Ingredients

- 1 tsk tørret salvie
- 1 tsk tørret kamille
- 1 tsk ingefær
- 1 kanelstang
- 500 ml kogende vand

Hvordan

Hæld kogende vand over urterne. Lad trække i 10-15 minutter. Si teen og server den varm med evt. en skive citron eller lidt honning.

Hvorfor

Teen er ideel til efterårets overgang, hvor kroppen har brug for ekstra støtte til både åndedræt og fordøjelse, og sindet har brug for at finde stabilitet og ro.



Græskarsuppe

Ingredienser:

- 1 medium græskar, skåret i tern
- 2 gulerødder, skåret i skiver
- 1 løg, hakket
- 2 fed hvidløg
- 1 spsk olivenolie
- 1 tsk revet ingefær
- Salt / Peber
- 500 ml grøntsagsbouillon

Fremgangsmåde:

Svits løg, hvidløg og ingefær i olivenolie. Tilsæt græskar og gulerødder og svits et par minutter. Tilsæt bouillon og lad simre, til grøntsagerne er møre. Blend til en glat konsistens, og smag til med salt og peber.