

Nadja Ravens

Director of dreams  
[blackravensstudio@gmail.com](mailto:blackravensstudio@gmail.com)

# VÅGA VAKNA

## FRÅN FRUSET HAV TILL PULSERANDE STRÖM

EN MINI-GUIDE FÖR DIG SOM VILL TINA UPP DET FRUSNA, VÄCKA DIN KREATIVA KRAFT OCH ÅTERVÄNDA TILL DIG SJÄLV.



## NÄR HAVET INOM DIG FRYSER TILL IS

Det finns perioder i livet när något inom oss stelnar.

När kreativiteten, rösten och livskraften hamnar under ytan. inte för att vi saknar vilja, utan för att kroppen gått in i överlevnad.

Frys är inte svaghet.

Frys är intelligens.

Frys är ett skydd.

Men du är inte gjord för att leva i is.

Du är gjord för ström, puls, värme, rörelse.

Den här guiden är din mjuka islossning.

En väg från fruset hav → till pulserande ström.

Från överlevnad → till skapande.

Från tystnad → till uttryck.

Du behöver inte kämpa.

Du behöver bara våga vakna.

## **BLOCKERINGEN DU KÄNNER ÄR INTE ETT MISSLYCKANDE DET ÄR ETT SKYDD.**

Kreativitet kan kännas långt borta när livet trycker hårt.

När överlevnadsläget tar över prioriterar nervsystemet trygghet framför uttryck.

Gnistan inom dig försvinner inte, den viskar bara svagt, väntar på att du ska lyssna.

Den här guiden är ditt uppvak. Här får du:

- Krossa de blockeringar som håller dig tillbaka
- Väcka din inre eld
- Gå från tystnad och stillhet till flöde och uttryck

Du är inte här för att krympa.

Du är här för att brinna.

Och elden finns redan inom dig. 🔥

## **Vetenskapen + filosofin bakom fryst läge**

Kroppen fryser när den uppfattar ett hot.

Detta är naturligt, skyddande och djupt intelligent.

Men när frysreaktionen blir ett mönster kan kreativitet, glädje och uttryck kännas blockerade.

Tecken på Freeze Mode:

- Känna sig fast, avstängd eller kreativt blockerad
- Undvika sina egna behov och uttryck
- Övertänkande eller perfektionism
- Låg energi eller konstant trötthet

Vägen till upptining:

Medvetenhet → frigörelse → flöde.

# 1. INTRODUKTION

**När kroppen fryser, falnar elden, men den dör aldrig.**

Kreativa block är inte lathet.

Det är inte brist på disciplin.

Det är kroppen som säger:

**“Jag är överväldigad. Jag försöker skydda dig.”**

Freeze-läget aktiveras när nervsystemet inte känner sig tryggt.

Din låga sloknade inte, den blev tyst.

Den här guiden är ditt uppvak.

En väg från avstängdhet → till livfullhet.

Från överlevnad → till uttryck.

Från en tyst glöd → till stigande eld.

Du är inte här för att krympa.

**Du är här för att brinna.**

## 2. ELDENS ÅTERKOMST – 3 STEG FÖR ATT VÄCKA ELDEN INOM DIG

### **Steg 1: Värm glöden**

Lägg händerna över hjärtat.

Andas långsamt och viska:

**“Min eld finns fortfarande här.”**

Detta enkla ögonblick väcker värme i ditt emotionella centrum.

### **Steg 2: Smält isen**

Föreställ dig en mjuk inre låga som växer i bröstet.

Inte en rasande eld,

utan ett varmt, stadigt sken.

Låt den sprida sig, långsamt.

Låt den röra vid de frusna delarna.

Du behöver inte intensitet.

Du behöver ärlighet.

### **Steg 3: Väck elden**

Fråga dig själv:

- *Vilken del av mig vill vakna igen?*
- *Vilken kreativ längtan har väntat på mig?*
- *Vilken liten låga försöker resa sig idag?*

Så här återhämtar du flödet:

**Med mjukhet, inte med tvång.**

### 3. FRÅN FRUSET HAV TILL PULSERANDE FLÖDE

#### **Steg 1: Återknyt till din energi**

Innan du skapar, känn din energi.

Lägg märke till vad som får din kropp att vibrera, vad som gör ditt hjärta lätt.

Övning: Ta 5 minuter och rör dig, sträck ut, eller andas in i förväntan — vad som helst som tänder dig.

Mindset shift:

Du behöver inte "fixa" dig själv.

Skapande börjar där din energi redan finns.

Skapa från lust istället för krav. När vi släpper våra egna förväntningar uppstår skapandet ur begär, inte tvång.

Lyssna på ljudfilen "Creative Release":



## Steg 2: Hitta tillbaka till Din Glädje

Glädje är din mest magnetiska kreativa bränsle. Oavsett vilken känsla du bär inom dig just nu, kan glädjen i att skapa *utifrån den känslan* hjälpa dig att få lättnad.

Konst är ett uttryckssätt.

Det handlar om att frigöra det som legat instängt i dig.

Så hitta glädje i den insikten.

Arbeta med den känsla du har just nu.

### Fråga dig själv:

*"Vad skulle få mig att må bättre i detta ögonblick?"*

*"Vad skulle ge mig en känsla av glädje just nu?"*

### Övning:

Skriv ner 3 kreativa saker som du tycker om att göra.

Välj en av dem, och börja skapa med just det uttryckssättet.

### Mindset-skifte:

Släpp krav och press; glädjen är kompassen.

Fokusera inte på resultat.

Skapa enbart som ett sätt att uttrycka dig själv.

## Steg 3: Skapa i Flöde

Flöde uppstår när energi möter uttryck.

Börja smått. Dansa, skriv, måla, sjung, forma. Låt kroppen visa vägen.

### Övning:

En 10-minuters spontan kreativitetsstund.

Ingen redigering, ingen bedömning.

### Mindset-skifte:

Du är *energi* först, skapare sen.

Skapandet flödar naturligt ur livskraft.

Sätt på en låt du älskar och se vad som väcks inom dig.

## Steg 4: Förstärk & Expandera

När en gnista tänds, vårda den. Låt energin växa.

Dela, dokumentera, fortsätt, men alltid från en plats av glädje, inte plikt.

### Övning:

Reflektera:

*"Vilken del av mig vill uttrycka sig mer idag?"*

**Mindset-skifte:**

Energi drar till sig energi.

Ditt glädjefyllda skapande bjuder in mer liv.

**Steg 5: Förankra Din Kreativa Energi**

Flöde är flyktigt om det inte förankras i ritual och praktik.

Avsluta varje session med att grunda dig:

tacksamhet, en kort journalanteckning, en andningsövning eller en liten rörelseritual.

**Övning:**

Skriv **en mening** om hur skapandet fick dig att känna.

**Mindset-skifte:**

Din energi och glädje är din kompass.

Skapandet är en spegling, inte en prestation.



Kreativitet är elden som rör sig genom dig,  
inte det du skapar med den.

Lat den dansa. Lat den flöda. Lat den stiga  
inom dig och bära dig vidare.

## 4. SOMATISKA PRAKTIKER & RITUALER

### Vågor i rörelse

Stäng dina ögon.

Andas in i 4 sekunder och föreställ dig värme och ljus spridas i bröstet.

Håll i 2 sekunder och känn din gnista glöda.

Andas ut i 6 sekunder och låt spänningarna smälta bort.

Upprepa 7 varv.

#### Valfri ritual:

- Tänd ett ljus eller öppna ett fönster
- Placera ett föremål som representerar din kreativitet bredvid dig
- Andas in energi, andas ut begränsningar

### Solsprickan

Föreställ dig din energi som en strålande sol i bröstet.

Stäng ögonen.

Se solen inom dig lysa starkare för varje inandning.

Med varje utandning låter du den stråla genom armar, händer, ben — som flytande guld.

Känn hur den löser upp all tyngd, all tvekan.

Visualisera den expandera bortom din kropp, och beröra dina projekt, din kreativitet, din värld.

Säg tyst: *"Jag är ljus. Jag är energi. Jag skapar fritt."*

Låt den strömma genom kroppen som vågor.

Känn värmen, rörelsen, den pulserande glädjen.

Se framför dig hur ditt kreativa flöde sträcker sig ut i ditt arbete, din konst, ditt liv.

Stanna här i 5–10 minuter och låt energin vägleda din kreativitet.

#### Valfri skrivprompt:

*Vad vill min strålande sol skapa idag?*

### 2. Glädjevågen

Stäng ögonen.

Föreställ dig en våg av varmt ljus skölja över dig från topp till tå.

Varje vågtopp lyfter ditt sinne; varje dal löser upp spänning.

Känn hur den flyter genom dina kreativa centra: händer, hjärta, sinne.

Se idéer, ord, färger eller ljud stiga upp naturligt tillsammans med vågen.

**Övning:** Ta en penna eller pensel och låt din första impuls leda dig.

### 3. Flamman

Visualisera en spiral av eld i ditt centrum, snurrande mjukt men kraftfullt.  
När den rör sig tänder den varje vilande idé och klarar upp din inspiration.

Låt den sprida sig ut genom armar, ben, röst, projekt.  
Känn värmen när din energi tänder flöde, mod och lekfull uttryckskraft.

**Mini-prompt:**

*Vad är en djärv sak jag kan uttrycka idag, utan att döma mig själv?*

### 4. Magnetiska floden

Stäng ögonen.  
Föreställ dig en flod av gyllene ljus som rinner genom din kropp.

Varje muskel, varje tanke, varje del av dig bärs av denna varma, vibrerande ström.  
Låt den ta med sig rädsla, tvivel och motstånd.

Se ditt kreativa arbete färdas på floden, och nå dit det ska, utan ansträngning.

**Valfri skrivprompt:**

*Var känner jag motstånd i min kreativitet, och hur kan jag låta det flöda?*

### 5. Gnistrande eld

Visualisera små gnistor som tänds i bröstet.  
De faller ner genom händer och fingertoppar, och exploderar i idéer, rörelser, ljud och ord.

Känn lekfullheten. Känn livet.  
Låt varje gnista inspirera en liten kreativ handling direkt. Rita, skriv, rör dig, sjung.

**Miniutmaning:**

Välj en gnista och gör något kreativt i 5 minuter.

### 6. Solsprickan + Havsvågen – Där solen & havet möts

Kombinera eld- och vattenbildspråk:  
Ditt bröst bär solen.  
Din kropp är havet.

Varje andetag får gyllene strålar att krusa som vågor över din hud.  
Låt denna energi flöda in i ditt arbete, din konst, ditt liv.

Känn både styrkan (eld) och flödet (vatten) samtidigt.

### **Skrivprompt:**

*Hur kan jag ta med både djärvhet och flöde in i min kreativa process idag?*

## 5. ISLOSSNINGEN – 3 STEG FÖR ATT TINA UPP KREATIVITETEN

### **Steg 1: Mjuk närvaro – att återvända in i kroppen**

Sätt händerna över bröstkorgen.

Andas långsamt och säg tyst:

“Jag är här. Jag kommer tillbaka.”

När du mjukt landar i kroppen tinar det frusna.

När du ser dig själv med värme öppnas sprickor i isen.

### **Steg 2: Ljus genom sprickorna**

Tänk dig att en varm stråle av ljus sipprar ner genom isen.

Du behöver inte forcera.

Du behöver bara tillåta.

Låt isen smälta från insidan.

Låt rörelsen börja där den vill.

### **Steg 3: Den första strömmen**

Fråga dig själv:

- *Vad försöker min kropp berätta?*
- *Vilken del av mig är redo att röra sig igen?*
- *Vad längtar min kreativitet efter just idag?*

Det är så flödet väcks.

Inte med press.

Med lyssnande.

## 6. SOMATISK ÖVNING “TIDVATTNETS TINING”

- Sitt eller stå stabilt.
- Andas långsamt in genom näsan i 4 sekunder.
- Håll andan mjukt i 2 sekunder, som stilla is.

- Andas ut i 6 sekunder, som vatten som rinner.
- På utandningen, föreställ dig att isen smälter.
- Upprepa 7 gånger.

Det här är en reglering, inte en prestation.

Den öppnar vägen för kreativt flöde.

## 7. JOURNALING - FRÅN FRUSET TILL FLÖDANDE

Skriv i 5 minuter per fråga:

1. Var i mitt liv känner jag att jag fortfarande är frusen?
2. Vad skulle hända om isen där började smälta lite?
3. Vad längtar min kreativitet efter att uttrycka just nu?
4. Vad behöver jag för att känna mig trygg i att vakna?
5. Vilka små steg kan jag ta idag för att välja flöde?

## 8. GNISTAN I RÖRELSEN

Som avslutning vill jag att du sätter på en av dina favoritlåtar, och låter kroppen röra sig helt fritt till musiken. Känn in låten, och rör dig i takt med rytmen.



HAVAVHON