



Stillhetens kraft

En liten pause midt i mørket



Stillhetens Kraft

Denne journalen er et trygt rom, som er skrevet
i jeg-form, fordi det å si «jeg» kan åpne hjertet dypere
enn «du». La ordene bli dine.

Et sted der jeg kan møte det jeg bærer,
slippe med mykhet og plante nye frø i mørket,
i tillit til at de vil spire når tiden er inne.

Camilla Nicoline
Designer & Yogini



Hva gir meg gnister i mørket?

Noen ganger er det ikke de store tingene
som tenner lyset, men de små øyeblikkene
som får hjertet til å puste litt lettere.
Et varmt smil. En sang.
Et menneske som ser deg akkurat slik du er.

Mørket trenger ikke forsvinne for at du skal
kjenne lys. Det er nok med et lite glimt,
en gnist som minner deg på at du lever.

Refleksjon:

- Hva vekker inspirasjon i meg nå?
- Hvilke mennesker får meg til å lyse?
- Hva føles nærende for sjelen min?
- Hva varmer meg innenfra?
- Hvilke øyeblikk gir meg energi, ikke tar den?

Jeg trenger ikke vente på lyset.
Jeg kan tenne det – her jeg er.





Stillhetens flamme

Mørket er ikke fravær av lys.
Det er stedet der lyset lærer å skinne innenfra.

Jeg trenger ikke haste mot våren.
Jeg kan la roen få være næring.
Hvile er også en del av veksten.

I stillheten tennes en annen kraft:
rolig, myk og sann.
Den minner meg på at selv når alt står stille,
lever livet under overflaten.

Refleksjon:

Hva trenger jeg for å føle meg trygg i mørket?
Hva gir meg varme når dagene blir korte?
Hvordan kan jeg gi næring til meg selv, uten å presse?
Hva skjer i meg når jeg tillater meg å hvile?

A stack of seven books with light-colored covers is placed on a weathered wooden bench. The scene is surrounded by fallen autumn leaves in shades of orange, yellow, and brown. The background is softly blurred, showing more foliage and the back of the bench. The overall mood is peaceful and contemplative.

Visdom

Jeg vender tilbake til roen.
Til naturen, til kroppen, til meg.
Jeg trenger ikke alltid vite.
Jeg trenger bare å lytte.

Stillheten bærer svarene
jeg ikke lenger leter etter.
Jeg stoler på at visdommen vokser
der mørket er mykt.

Min intensjon

Jeg hviler i ...

Jeg lytter til ...

Jeg finner lys i ...

Jeg tenner et lys i stillheten.
Jeg lover å gi meg selv tid til å lytte.
Og jeg stoler på at roen bærer meg videre.

Affirmasjoner

Stillhetens kraft

Affirmasjoner er ord jeg velger å si til meg selv med kjærlighet. De minner meg på hvem jeg er, og hvem jeg er i ferd med å bli. Jeg trenger ikke tro på dem fullt ut med en gang – det er nok å la dem få lande mykt i meg. Les dem høyt. Skriv dem ned. La dem synke inn. Eller velg én som blir din for denne høsten.

Jeg lar roen
fylle meg med
klarhet.



Jeg slipper
kravene,
og finner
tilbake til
meg selv.



TAKK

November minner meg på at det ikke haster.
At ro også er bevegelse.
At stillheten rommer alt jeg trenger å vite.
Jeg stoler på prosessen,
på naturens rytme,
på min egen vei.

Vil du vandre videre sammen med meg?
Du finner meg her:
[Instagram](#) • [TikTok](#) • [Nettside](#)

Alt godt,
Camilla Nicoline

