

# Nu släpper vi ”Verktyg i vardagen!”



**Fredrik Swahn står för den härliga mjuka musiken och vägledningen görs av Lennart Matikainen. Båda är namn i två branscher; musik & personlig utveckling. I denna samverkan förs de båda ihop i ett stöd till alla som saknar snabba men också djupgående verktyg att hantera vardagen med! Visionen har varit att övningarna ska ge resultat!**

Skivan innehåller korta spår för vanliga situationer, både förebyggande och akuthjälp. Även konkret vägledning i meditation finns.

## **Innehåll:**

1. Introduktion	3.09
2. Stressa ner	11.11
3. Förbereda möte	5.11
4. Skifta jobb & hem	6.47
5. Hantera konflikt	8.05
6. Träna självkärlek	9.18
7. Meditation	10.08
8. Slutord & Tips	4.01
9. Nu är nu (sång)	4.05

Vi hoppas att många vill ta korta stunder och ”landa” mitt i vardagen och bli inspirerade att ta nya härliga vägar mitt i vardagen. Ta chansen att satsa på dig själv!

Kontakta oss gärna om Du vill köpa skivan!

*Lennart Matikainen*

*Fredrik Swahn*