



"Jag trycker på stoppknappen och går på djupet in i mig själv", säger Katarina di Leva.

## Mediterar

### "JAG SÖKER ALLTID ORSAKEN TILL VARFÖR NÅGOT STÖR FRIDEN"

#### KATARINA DI LEVA

Ålder: 33.

Familj: Sonen Cosmo (med Tomas di Leva).

Bor: I Birkastan i Stockholm.

Gör: Föreläser om vår inre kraft, arbetar som terapeut, grafisk formgivare och skapar musik.

**Kvick-fix på stress:** "Lägg dig i soffan och fokusera på dina andetag, känn hur du slappnar av mer och mer för varje utandning."

**"STRESSEN** kommer inifrån, den handlar om hur man bemöter verkligheten. När jag når en viss punkt, så trycker jag på stoppknappen

och går på djupet in i mig själv, känner in vad som inte känns bra. Under den känslan hittar man en ny, och under den ännu en. Jag följer känslorna tills de upphör och övergår i frihet och gränslöshet.

Det handlar om att återföra medvetandet till sin fridsamma natur. Vad det än är som stör den friden, så bemöter jag det. Jag upplever att kropp och själ är intimt förenade och att vi är som kalejdoskop; kommer det något som stör så återspeglas det på alla plan. Det finns alltid en djupare orsak till våra känslor, och vi måste få upp det till ytan och aktivt bemöta det."