

*Tacksamhetens gåva*

*Tid för eftertanke &  
reflektion*

*Den här dagboken tillhör:*

Alla rättigheter förbehållna. Inget i denna publikation, varken i del eller helhet, får på något sätt eller i någon form reproduceras eller överföras, mekaniskt eller elektroniskt, inkluderande fotokopiering eller ljudinspelning, utan upphovsmannens skriftliga tillstånd.

© 2019 Antonsdotter, Rosanna Lariella

Förlag: BoD – Books on Demand, Stockholm, Sverige

Tryck: BoD – Books on Demand, Norderstedt, Tyskland

## **Änglabönen**

*Mina kära änglar,*

*Tack för att ni höjer mina tankar om mig själv och andra och ger mig ögon som kan se er välsignelse i allt och alla.*

*Tack för att ni hjälper mig att uppleva den kärlek som jag vet existerar i allas hjärta.*

*Tack för att ni avlägsnar allt det som inte tillhör mig, och ger mig tillit till att det som Gud har gett mig och som tillhör mig kan ingen annan ta ifrån mig.*

*Tack för att ni ger mig vissheten till förståelse att de som Gud har fört samman kan ingen människa skilja åt.*

*Tack för alla de relationer som inte längre finns i mitt liv. Jag förstår nu att de inte tillhör mig. Jag välsignar dem med er hjälp och överlämnar dem till Gud.*

*Tack för att ni skapar utrymme i mitt liv för nya relationer som tillhör mig.*

*Jag välkomnar dem nu med ett öppet hjärta med Guds välsignelse.*

*Tack för att ni höjer mig över världens mörker och låter mig genomdränkas av ljus, vilket gör att jag känner tröst och lugn i sanningen. Jag är ett barn av Gud och med er hjälp sprider jag detta till världen endast genom vetskapen att jag är värdig för att jag finns till.*

*Tack för ännu en underbar dag och den perfekta koreografin i mitt liv så att jag kan få möjlighet att uttrycka och visa den högsta versionen av mig själv.*

*Jag överlämnar nu alla mina tankar, känslor och problem till er, därför att jag vet att lösningen redan finns här och genom att jag överlämnar allt till er så vet jag att jag får en gudomlig lösning och ett gudomligt svar tillbaka.*

*Jag är villig att se mig själv, min situation och mitt liv på ett annat sätt och jag accepterar allt som det är just nu.*

*Tack!*

*Amen*

## **Kvällsbön**

*Mina kära änglar,*

*Tack för denna dag, alla jag mött och alla välsignelser  
som denna dag har burit med sig.*

*Jag överlämnar nu denna kväll och natt till er.*

*Jag överlämnar alla mina tankar, känslor och problem till  
er. Låt mig genomdränkas av ert ljus och låt morgondagen  
få fyllas av er kärlek.*

*Amen*

## **Morgonbön**

*Mina kära änglar,*

*Tack för en god natt och alla insikter och svar som den har gett mig.*

*Jag överlämnar nu denna dag till er.*

*Välsigna alla jag möter och låt kärleken alltid få visa sig i varje situation som uppstår.*

*Vart vill ni leda mig idag?*

*Vad vill ni att jag ska göra?*

*Vad vill ni att jag ska säga?*

*Och, till vem?*

*Må er kärlek alltid få visa mig vägen hem och må jag kunna väcka er kärlek hos alla jag möter.*

*Amen*

## **Tacksamhetens gåva**

Änglarna vill påminna dig om kraften i tacksamhetens gåva.

Änglarna vill hjälpa dig med att skifta fokus ifrån allt det som inte är bra med ditt liv och allt det som du inte har, till allt det som är bra med ditt liv och allt det som du redan har.

Att fokusera på det du har och det som är bra i ditt liv är ett konstruktivt sätt att skifta perspektiv från självsabotage till självförverkligande.

Änglarna vet att du just nu har fastnat i ett självsaboterande tankemönster av invanda tankar och känslor som äter upp dig inifrån.

Änglarna vill att du ska veta att detta är endast invanda tankar som du själv kan välja att förändra i denna stund, utan att anklaga dig själv eller lägga skuld på någon eller något annat. För in ljuset, istället för att försöka ta bort mörkret. Då kommer automatiskt mörkret att avlägsnas, eftersom mörkret inte kan befinna sig på samma plats där ljuset är starkt närvarande.

Detta är att ta tillbaka kraften till ditt eget liv. Änglarna vill hjälpa dig med det NU.

Änglarna ber dig att NU, och sedan varje dag framöver, skriva ner en sak i ditt liv som du är tacksam för. Sedan skriver du tre anledningar till varför du är tacksam för just detta.

De tre anledningarna blir då din intention och ditt syfte som alltid är den drivande kraften och energin bakom det som händer, vilket i sin tur är den energin som du attraherar in i ditt liv.

Jag är tacksam för \_\_\_\_\_

Därför att:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Det här hjälper dig att styra om din inre kompass från självsabotage till självförverkligande genom att du för in tacksamhetens gåva i din vardag.

Änglarna tackar Dig för att Du har valt att finnas här på jorden just nu.

Därför att:

1. Du är kärleken...
2. Du är tilliten...
3. Du är modet som behövs här på jorden just nu.

Änglarna viskar: ”Jag älskar Dig”!



Du är så nära att upptäcka varför du har valt att befinna dig här på jorden just nu. Håll ut! Du är så nära att upptäcka den Du verkligen Är bortom all smärta, allt lidande och allt självsabotage.

Du är på väg till att förverkliga dig själv. Detta är inte något du kan tänka dig till. Detta är något du behöver uppleva. Och när du väl har upplevt detta, så vet du vem Du verkligen Är och du kommer aldrig att behöva ifrågasätta detta mer.

Fram tills dess så ber änglarna dig att praktisera tacksamhetens gåva. Och när du minst anar det så kommer alla Guds välsignelse att skölja över dig, i dig och runt dig och du kommer att förstå vad änglarna försöker visa dig.

I denna dagbok kan du för varje dag i 30 dagar fylla i din tacksamhet för alla dina gåvor.

Detta är även en dagbok för eftertanke och reflektion.

Änglar vill be dig om att ta dig tid för eftertanke och reflektion. Änglarna vill att du varje dag ger dig själv tid för att reflektera över följande frågor:

~ Vad har jag gjort, skapat eller erfarit idag som jag är stolt över?

~ Vilka misstag har jag gjort idag som har gett mig värdefulla insikter och lärdomar i livet? Vilka är misstagen och vilka är lärdomarna/ insikterna?

~ Vad kan jag idag släppa taget om och lämna bakom mig som inte längre förtjänar en plats i mitt liv?

~ Hur vill jag att den kommande dagen ska se ut?

Änglarna vill att du dagligen använder dig av de fyra frågorna. Du kan också enkelt byta ut "idag" med "den här veckan" eller "det här året".

Överlämna sedan dina svar till änglarna genom att helt enkelt prata med dem, som en nära och kär vän. De väntar på ett samtal med dig.

Änglarna är alltid med dig och du kan när som helst kalla på änglarna för hjälp och vägledning.

*"Mina kära änglar,*

*Tack alla änglar för att ni hjälper mig se min högsta potential.*

*Tack för att lösningen på mitt problem redan finns här.*

*Tack för att ni hjälper mig att se denna lösning klart och tydligt.*

*Tack för att ni alltid finns med mig med all er kärlek".*

Änglarna viskar tillbaka till dig:

*”Jag älskar dig!”*

Detta är Din dagbok med ditt personliga samtal med änglarna. I slutet av boken hittar du även en guide till Änglahjälp.

Lycka till!

Med kärlek,

Rosanna Lariella Antonsdotter



**1**

**Idag är jag tacksam för:**

**Därför att:**

1)

2)

3)

## **Tid för eftertanke och reflektion**

~ Vad har jag gjort, skapat eller erfarit idag som jag är stolt över?

~ Vilka misstag har jag gjort idag som har gett mig värdefulla insikter och lärdomar i livet? Vilka är misstagen och vilka är lärdomarna/ insikterna?

~ Vad kan jag idag släppa taget om och lämna bakom mig som inte längre förtjänar en plats i mitt liv?

~ Hur vill jag att den kommande dagen ska se ut?





2

**Idag är jag tacksam för:**

**Därför att:**

1)

2)

3)

## **Tid för eftertanke och reflektion**

~ Vad har jag gjort, skapat eller erfarit idag som jag är stolt över?

~ Vilka misstag har jag gjort idag som har gett mig värdefulla insikter och lärdomar i livet? Vilka är misstagen och vilka är lärdomarna/ insikterna?

~ Vad kan jag idag släppa taget om och lämna bakom mig som inte längre förtjänar en plats i mitt liv?

~ Hur vill jag att den kommande dagen ska se ut?







3

**Idag är jag tacksam för:**

**Därför att:**

1)

2)

3)

## **Tid för eftertanke och reflektion**

~ Vad har jag gjort, skapat eller erfarit idag som jag är stolt över?

~ Vilka misstag har jag gjort idag som har gett mig värdefulla insikter och lärdomar i livet? Vilka är misstagen och vilka är lärdomarna/ insikterna?

~ Vad kan jag idag släppa taget om och lämna bakom mig som inte längre förtjänar en plats i mitt liv?

~ Hur vill jag att den kommande dagen ska se ut?





4

**Idag är jag tacksam för:**

**Därför att:**

1)

2)

3)

## **Tid för eftertanke och reflektion**

~ Vad har jag gjort, skapat eller erfarit idag som jag är stolt över?

~ Vilka misstag har jag gjort idag som har gett mig värdefulla insikter och lärdomar i livet? Vilka är misstagen och vilka är lärdomarna/ insikterna?

~ Vad kan jag idag släppa taget om och lämna bakom mig som inte längre förtjänar en plats i mitt liv?

~ Hur vill jag att den kommande dagen ska se ut?





5

**Idag är jag tacksam för:**

**Därför att:**

1)

2)

3)



## **Tid för eftertanke och reflektion**

~ Vad har jag gjort, skapat eller erfarit idag som jag är stolt över?

~ Vilka misstag har jag gjort idag som har gett mig värdefulla insikter och lärdomar i livet? Vilka är misstagen och vilka är lärdomarna/ insikterna?

~ Vad kan jag idag släppa taget om och lämna bakom mig som inte längre förtjänar en plats i mitt liv?

~ Hur vill jag att den kommande dagen ska se ut?





6

**Idag är jag tacksam för:**

**Därför att:**

1)

2)

3)

## **Tid för eftertanke och reflektion**

~ Vad har jag gjort, skapat eller erfarit idag som jag är stolt över?

~ Vilka misstag har jag gjort idag som har gett mig värdefulla insikter och lärdomar i livet? Vilka är misstagen och vilka är lärdomarna/ insikterna?

~ Vad kan jag idag släppa taget om och lämna bakom mig som inte längre förtjänar en plats i mitt liv?

~ Hur vill jag att den kommande dagen ska se ut?





7

**Idag är jag tacksam för:**

**Därför att:**

1)

2)

3)

## **Tid för eftertanke och reflektion**

~ Vad har jag gjort, skapat eller erfarit idag som jag är stolt över?

~ Vilka misstag har jag gjort idag som har gett mig värdefulla insikter och lärdomar i livet? Vilka är misstagen och vilka är lärdomarna/ insikterna?

~ Vad kan jag idag släppa taget om och lämna bakom mig som inte längre förtjänar en plats i mitt liv?

~ Hur vill jag att den kommande dagen ska se ut?







8

**Idag är jag tacksam för:**

**Därför att:**

1)

2)

3)

## **Tid för eftertanke och reflektion**

~ Vad har jag gjort, skapat eller erfarit idag som jag är stolt över?

~ Vilka misstag har jag gjort idag som har gett mig värdefulla insikter och lärdomar i livet? Vilka är misstagen och vilka är lärdomarna/ insikterna?

~ Vad kan jag idag släppa taget om och lämna bakom mig som inte längre förtjänar en plats i mitt liv?

~ Hur vill jag att den kommande dagen ska se ut?





9

**Idag är jag tacksam för:**

**Därför att:**

1)

2)

3)

## **Tid för eftertanke och reflektion**

~ Vad har jag gjort, skapat eller erfarit idag som jag är stolt över?

~ Vilka misstag har jag gjort idag som har gett mig värdefulla insikter och lärdomar i livet? Vilka är misstagen och vilka är lärdomarna/ insikterna?

~ Vad kan jag idag släppa taget om och lämna bakom mig som inte längre förtjänar en plats i mitt liv?

~ Hur vill jag att den kommande dagen ska se ut?





10

**Idag är jag tacksam för:**

**Därför att:**

1)

2)

3)

## **Tid för eftertanke och reflektion**

~ Vad har jag gjort, skapat eller erfarit idag som jag är stolt över?

~ Vilka misstag har jag gjort idag som har gett mig värdefulla insikter och lärdomar i livet? Vilka är misstagen och vilka är lärdomarna/ insikterna?

~ Vad kan jag idag släppa taget om och lämna bakom mig som inte längre förtjänar en plats i mitt liv?

~ Hur vill jag att den kommande dagen ska se ut?







11

**Idag är jag tacksam för:**

**Därför att:**

1)

2)

3)

## **Tid för eftertanke och reflektion**

~ Vad har jag gjort, skapat eller erfarit idag som jag är stolt över?

~ Vilka misstag har jag gjort idag som har gett mig värdefulla insikter och lärdomar i livet? Vilka är misstagen och vilka är lärdomarna/ insikterna?

~ Vad kan jag idag släppa taget om och lämna bakom mig som inte längre förtjänar en plats i mitt liv?

~ Hur vill jag att den kommande dagen ska se ut?





12

**Idag är jag tacksam för:**

**Därför att:**

1)

2)

3)

## **Tid för eftertanke och reflektion**

~ Vad har jag gjort, skapat eller erfarit idag som jag är stolt över?

~ Vilka misstag har jag gjort idag som har gett mig värdefulla insikter och lärdomar i livet? Vilka är misstagen och vilka är lärdomarna/ insikterna?

~ Vad kan jag idag släppa taget om och lämna bakom mig som inte längre förtjänar en plats i mitt liv?

~ Hur vill jag att den kommande dagen ska se ut?





13

**Idag är jag tacksam för:**

**Därför att:**

1)

2)

3)



## **Tid för eftertanke och reflektion**

~ Vad har jag gjort, skapat eller erfarit idag som jag är stolt över?

~ Vilka misstag har jag gjort idag som har gett mig värdefulla insikter och lärdomar i livet? Vilka är misstagen och vilka är lärdomarna/ insikterna?

~ Vad kan jag idag släppa taget om och lämna bakom mig som inte längre förtjänar en plats i mitt liv?

~ Hur vill jag att den kommande dagen ska se ut?





14

**Idag är jag tacksam för:**

**Därför att:**

1)

2)

3)

## **Tid för eftertanke och reflektion**

~ Vad har jag gjort, skapat eller erfarit idag som jag är stolt över?

~ Vilka misstag har jag gjort idag som har gett mig värdefulla insikter och lärdomar i livet? Vilka är misstagen och vilka är lärdomarna/ insikterna?

~ Vad kan jag idag släppa taget om och lämna bakom mig som inte längre förtjänar en plats i mitt liv?

~ Hur vill jag att den kommande dagen ska se ut?





15

**Idag är jag tacksam för:**

**Därför att:**

1)

2)

3)

## **Tid för eftertanke och reflektion**

~ Vad har jag gjort, skapat eller erfarit idag som jag är stolt över?

~ Vilka misstag har jag gjort idag som har gett mig värdefulla insikter och lärdomar i livet? Vilka är misstagen och vilka är lärdomarna/ insikterna?

~ Vad kan jag idag släppa taget om och lämna bakom mig som inte längre förtjänar en plats i mitt liv?

~ Hur vill jag att den kommande dagen ska se ut?







16

**Idag är jag tacksam för:**

**Därför att:**

1)

2)

3)

## **Tid för eftertanke och reflektion**

~ Vad har jag gjort, skapat eller erfarit idag som jag är stolt över?

~ Vilka misstag har jag gjort idag som har gett mig värdefulla insikter och lärdomar i livet? Vilka är misstagen och vilka är lärdomarna/ insikterna?

~ Vad kan jag idag släppa taget om och lämna bakom mig som inte längre förtjänar en plats i mitt liv?

~ Hur vill jag att den kommande dagen ska se ut?





17

**Idag är jag tacksam för:**

**Därför att:**

1)

2)

3)

## **Tid för eftertanke och reflektion**

~ Vad har jag gjort, skapat eller erfarit idag som jag är stolt över?

~ Vilka misstag har jag gjort idag som har gett mig värdefulla insikter och lärdomar i livet? Vilka är misstagen och vilka är lärdomarna/ insikterna?

~ Vad kan jag idag släppa taget om och lämna bakom mig som inte längre förtjänar en plats i mitt liv?

~ Hur vill jag att den kommande dagen ska se ut?





18

**Idag är jag tacksam för:**

**Därför att:**

1)

2)

3)

## **Tid för eftertanke och reflektion**

~ Vad har jag gjort, skapat eller erfarit idag som jag är stolt över?

~ Vilka misstag har jag gjort idag som har gett mig värdefulla insikter och lärdomar i livet? Vilka är misstagen och vilka är lärdomarna/ insikterna?

~ Vad kan jag idag släppa taget om och lämna bakom mig som inte längre förtjänar en plats i mitt liv?

~ Hur vill jag att den kommande dagen ska se ut?







19

**Idag är jag tacksam för:**

**Därför att:**

1)

2)

3)

## **Tid för eftertanke och reflektion**

~ Vad har jag gjort, skapat eller erfarit idag som jag är stolt över?

~ Vilka misstag har jag gjort idag som har gett mig värdefulla insikter och lärdomar i livet? Vilka är misstagen och vilka är lärdomarna/ insikterna?

~ Vad kan jag idag släppa taget om och lämna bakom mig som inte längre förtjänar en plats i mitt liv?

~ Hur vill jag att den kommande dagen ska se ut?





20

**Idag är jag tacksam för:**

**Därför att:**

1)

2)

3)

## **Tid för eftertanke och reflektion**

~ Vad har jag gjort, skapat eller erfarit idag som jag är stolt över?

~ Vilka misstag har jag gjort idag som har gett mig värdefulla insikter och lärdomar i livet? Vilka är misstagen och vilka är lärdomarna/ insikterna?

~ Vad kan jag idag släppa taget om och lämna bakom mig som inte längre förtjänar en plats i mitt liv?

~ Hur vill jag att den kommande dagen ska se ut?





21

**Idag är jag tacksam för:**

**Därför att:**

1)

2)

3)



## **Tid för eftertanke och reflektion**

~ Vad har jag gjort, skapat eller erfarit idag som jag är stolt över?

~ Vilka misstag har jag gjort idag som har gett mig värdefulla insikter och lärdomar i livet? Vilka är misstagen och vilka är lärdomarna/ insikterna?

~ Vad kan jag idag släppa taget om och lämna bakom mig som inte längre förtjänar en plats i mitt liv?

~ Hur vill jag att den kommande dagen ska se ut?





22

**Idag är jag tacksam för:**

**Därför att:**

1)

2)

3)

## **Tid för eftertanke och reflektion**

~ Vad har jag gjort, skapat eller erfarit idag som jag är stolt över?

~ Vilka misstag har jag gjort idag som har gett mig värdefulla insikter och lärdomar i livet? Vilka är misstagen och vilka är lärdomarna/ insikterna?

~ Vad kan jag idag släppa taget om och lämna bakom mig som inte längre förtjänar en plats i mitt liv?

~ Hur vill jag att den kommande dagen ska se ut?





23

**Idag är jag tacksam för:**

**Därför att:**

1)

2)

3)

## **Tid för eftertanke och reflektion**

~ Vad har jag gjort, skapat eller erfarit idag som jag är stolt över?

~ Vilka misstag har jag gjort idag som har gett mig värdefulla insikter och lärdomar i livet? Vilka är misstagen och vilka är lärdomarna/ insikterna?

~ Vad kan jag idag släppa taget om och lämna bakom mig som inte längre förtjänar en plats i mitt liv?

~ Hur vill jag att den kommande dagen ska se ut?







24

**Idag är jag tacksam för:**

**Därför att:**

1)

2)

3)

## **Tid för eftertanke och reflektion**

~ Vad har jag gjort, skapat eller erfarit idag som jag är stolt över?

~ Vilka misstag har jag gjort idag som har gett mig värdefulla insikter och lärdomar i livet? Vilka är misstagen och vilka är lärdomarna/ insikterna?

~ Vad kan jag idag släppa taget om och lämna bakom mig som inte längre förtjänar en plats i mitt liv?

~ Hur vill jag att den kommande dagen ska se ut?





25

**Idag är jag tacksam för:**

**Därför att:**

1)

2)

3)

## **Tid för eftertanke och reflektion**

~ Vad har jag gjort, skapat eller erfarit idag som jag är stolt över?

~ Vilka misstag har jag gjort idag som har gett mig värdefulla insikter och lärdomar i livet? Vilka är misstagen och vilka är lärdomarna/ insikterna?

~ Vad kan jag idag släppa taget om och lämna bakom mig som inte längre förtjänar en plats i mitt liv?

~ Hur vill jag att den kommande dagen ska se ut?





26

**Idag är jag tacksam för:**

**Därför att:**

1)

2)

3)

## **Tid för eftertanke och reflektion**

~ Vad har jag gjort, skapat eller erfarit idag som jag är stolt över?

~ Vilka misstag har jag gjort idag som har gett mig värdefulla insikter och lärdomar i livet? Vilka är misstagen och vilka är lärdomarna/ insikterna?

~ Vad kan jag idag släppa taget om och lämna bakom mig som inte längre förtjänar en plats i mitt liv?

~ Hur vill jag att den kommande dagen ska se ut?







27

**Idag är jag tacksam för:**

**Därför att:**

1)

2)

3)

## **Tid för eftertanke och reflektion**

~ Vad har jag gjort, skapat eller erfarit idag som jag är stolt över?

~ Vilka misstag har jag gjort idag som har gett mig värdefulla insikter och lärdomar i livet? Vilka är misstagen och vilka är lärdomarna/ insikterna?

~ Vad kan jag idag släppa taget om och lämna bakom mig som inte längre förtjänar en plats i mitt liv?

~ Hur vill jag att den kommande dagen ska se ut?





28

**Idag är jag tacksam för:**

**Därför att:**

1)

2)

3)

## **Tid för eftertanke och reflektion**

~ Vad har jag gjort, skapat eller erfarit idag som jag är stolt över?

~ Vilka misstag har jag gjort idag som har gett mig värdefulla insikter och lärdomar i livet? Vilka är misstagen och vilka är lärdomarna/ insikterna?

~ Vad kan jag idag släppa taget om och lämna bakom mig som inte längre förtjänar en plats i mitt liv?

~ Hur vill jag att den kommande dagen ska se ut?





29

**Idag är jag tacksam för:**

**Därför att:**

1)

2)

3)



## **Tid för eftertanke och reflektion**

~ Vad har jag gjort, skapat eller erfarit idag som jag är stolt över?

~ Vilka misstag har jag gjort idag som har gett mig värdefulla insikter och lärdomar i livet? Vilka är misstagen och vilka är lärdomarna/ insikterna?

~ Vad kan jag idag släppa taget om och lämna bakom mig som inte längre förtjänar en plats i mitt liv?

~ Hur vill jag att den kommande dagen ska se ut?





30

**Idag är jag tacksam för:**

**Därför att:**

1)

2)

3)

## **Tid för eftertanke och reflektion**

~ Vad har jag gjort, skapat eller erfarit idag som jag är stolt över?

~ Vilka misstag har jag gjort idag som har gett mig värdefulla insikter och lärdomar i livet? Vilka är misstagen och vilka är lärdomarna/ insikterna?

~ Vad kan jag idag släppa taget om och lämna bakom mig som inte längre förtjänar en plats i mitt liv?

~ Hur vill jag att den kommande dagen ska se ut?





## **Guide till Änglahjälp**

### **Överlämna situationen till änglarna**

*Mina kära änglar,*

*Jag överlämnar denna situation till er.*

*(...denna dag, kväll, natt, relation etc.)*

*Tack för att ni visar mig att lösningen redan finns här.*

*Jag är villig att se situationen genom era ögon.*

*Amen*

## **Helande av relationer**

*Mina kära änglar,*

*Jag lägger min relation med \_\_\_\_\_ i era händer.*

*Må min närvaro vara en välsignelse för hen.*

*Må mina tankar om hen vara oskuldsfulla och kärleksfulla, och må hens tankar om mig vara oskuldsfulla och kärleksfulla.*

*Må allt annat förvisas från vår relation, och må den lyftas till den högsta gudomliga ordningen och ta den form som tjänar era syften.*

*Må allt utvecklas i denna relation och alla andra relationer enligt er vilja.*

*Amen*



## **Från ängslan till frid**

*Mina kära änglar,*

*Må ni höja mina tankar och ge mig ögon som kan se er  
välsignelse i allt och alla.*

*Må jag uppleva den kärlek som jag vet existerar i allas  
hjärta.*

*Må ni höja mig över världens mörker och må mitt sinne  
genomdränkas av ljus.*

*Må jag finna tröst och lugn i sanningen.*

*Amen*

## **Vid beslut**

*Mina kära änglar,*

*Fatta det här beslutet åt mig.*

*Jag ser inte framtiden, men det gör ni.*

*Jag vet inte vad som är bäst för alla, men det gör ni.*

*Jag förstår inte det här, men det gör ni.*

*Jag lägger all min tillit till er.*

*Amen*

## **Tillit till änglarna**

*Mina kära änglar,*

*Om jag lämnas att sköta mig själv blir det jag ser förvrängt.*

*Jag överlämnar till er allt jag tänker och känner.*

*Ta mitt förflutna och planera min framtid.*

*Sänd mig harmoni så jag kan bli fri.*

*Må jag bli en kanal för er så att jag kan tjäna världen.*

*Må jag bli den som ni vill att jag ska vara så att jag kan göra det ni vill att jag ska göra.*

*Amen*

## Att leva i samklang med änglarna

### Låt ditt inre mantra vara:

**”Jag är lycklig, jag är kärlek, jag är ljus”**

Ett mantra är, i detta fall, upprepandet av meningen *”Jag är lycklig, jag är kärlek, jag är ljus”*. Upprepandet kan ske tyst inom dig eller högt och ljudligt. Mantrat ger dig kraft och styrka och blockerar andra störande tankar.

Upprepa mantrat när du precis vaknat och innan du somnar. Använd även mantrat som din egen meditation, men också i din vardag när du upplever oro och svårigheter. Mantrat hjälper dig även att leva i samklang med änglarna, då änglarna är ren kärlek. När du använder mantrat för du in denna kärleksfulla änglaenergi i ditt inre och din energi kommer att skifta.

Låt ditt liv levas utifrån *”Jag är lycklig, jag är kärlek, jag är ljus”*.

## **Rena dig själv från oro, rädsla och psykiska attacker från andra**

När människor är rädda, oroliga eller arga på sig själv eller andra kan det hända att de skickar ut giftig energi som kan skapa fysisk smärta och obehagliga känslor för personen det landar hos. Ibland sker dessa angrepp medvetet (med flit) och ibland sker det omedvetet (oavsiktligt). I vilket fall som helst är det viktigt att du vet hur du kan stoppa denna psykiska attack och lyfta bort energiresterna som finns kvar.

Börja med att kalla på änglarna och be dem om hjälp.

Ta sedan några djupa andetag och känn hur alla energirester som lagrats framför allt i din rygg, nacke och axlar börjar släppa taget och flyter ut från din rygg och kropp för varje utandning du tar. Detta kan ta en stund så ge dig själv tillåtelse att bara få andas och känna hur kroppen renas.

När dessa energirester släpper taget från din rygg och kropp kommer du att få bilder och förnimmelser av vem som skickade dem till dig.

Gör ditt bästa för att känna medkänsla med personen i fråga och motstå lusten att hämnas.

Be änglarna sända läkande energi till er båda och avbryta den psykiska attacken.

När du känner dig lugn så ber du änglarna läka dig och skydda dig med sitt ljus.

Känn hur änglarnas ljus fyller din kropp.

Här kan du även göra upprepa mantrat "*Jag är lycklig,  
jag är kärlek, jag är ljus*".

## **Kapa den negativa bindningen till en person, situation eller beroende**

När en persons bindning till dig, eller din bindning till en person, bygger på rädsla så skapas ett band mellan er två. Denna rädsla kan till exempel vara en rädsla för att bli lämnad. Detta band och denna förbindelse kan vara osynlig för ett otränat öga men klart synlig för alla som är klarseende och förnimbar för alla som är intuitiva.

När en behövande person har skapat detta band till dig så suger den här personen energi från dig genom det eteriska bandet. Kanske kan du inte se det men säkert märker du effekterna av det. Du kan då känna dig trött, ledsen eller uppleva fysisk smärta utan att veta varför.

När du använder dig av denna teknik är det inte så att du avvisar, överger eller skiljer dig från personen i fråga. Du kapar endast bort de delar av relationen som är negativ, dysfunktionell, skrämmande eller handlar om beroende. Den kärleksfulla förbindelsen finns kvar.

**Det du behöver göra för att kapa dessa band är att tänka på personen, situationen eller beroendet i fråga och säga högt, minst tre gånger:**

*Tack alla mina änglar för att ni hjälper mig att kapa de rädlans band som dränerar mig på energi, kraft och styrka.*

*Tack för att ni åter fyller mig med all den kärleksfulla näring som jag behöver för att hela mig själv och denna situation.*

*Tack för att ni hjälper personen i andra änden med att skapa förståelse och insikt i vad som pågår i denna situation.*

*Tack!*

När du gör detta kommer personen i andra änden att tänka på dig. Kanske får du ett sms, mail eller telefonsamtal. Kom ihåg att du inte är källan till någon annans lycka och energi. Det är Gud som är det.

Dessa band och dessa förbindelser kommer att skapas varje gång någon återskapar en förbindelse till dig som bygger på rädsla. Så kapa dem så fort du känner dem.

När du gjort detta tillräckligt många gånger kommer du att automatiskt göra detta utan ansträngning.



## **Kapa bindningen från löften i tidigare liv**

I dina tidigare liv så har du kanske avlagt olika löften som troende eller andligt sökande. Dessa löften kan gälla fattigdom, självupppoffring, lidande, bestraffning, celibat, lydnad, tysthet etc.

Om inte dessa löften avslutas kan de följa med dig i detta liv och skapa motstånd och barriärer för dig vad gäller att uppleva kärlek, skapa en god ekonomi, vara hälsosam etc.

Ingen är riktigt fri förrän dessa löften har avslutats.

**För att bli fri från dessa löften säger du högt, minst tre gånger:**

*Tack alla mina änglar för att ni hjälper mig att avsluta alla löften som inte kommer från Gud.*

*Tack för att ni hjälper mig att endast skapa heliga löften som stödjer mig och min högsta potential och som urspringer från källan till allt kärleksfullt skapande.*

Gå igenom dina löften och kontrakt då och då och se om de fortfarande är aktuella. Använd dig sedan av denna metod och kapa dessa subtila bindningar av energi.

## **Förlåta och försonas**

Detta är en kraftfull meditation att utföra när du känner att du behöver hela, förlåta och försonas med en situation eller person.

Börja med att ta några djupa andetag och visualisera personen eller situationen som du vill hela, förlåta och försonas med.

### **Sedan säger du högt:**

*Tack alla mina änglar för att ni hjälper mig att fylla den här situationen med ljus och kärlek.*

*Mitt syfte är att hela den här situationen med \_\_\_\_\_ (namnet på personen/ situation) i ljus och kärlek.*

*Jag släpper mitt eget behov av att kontrollera situationen och låter er, mina änglar, fylla denna situation med hopp, förståelse och insikt.*

*Jag har tillit till att det finns en djupare mening för den här situationen och jag tackar er, mina änglar, för att ni hjälper mig och \_\_\_\_\_ (personen/situationen i fråga) att komma till insikt.*

*Tack, mina änglar, för att ni hjälper mig och \_\_\_\_\_ att ha tillit till den gudomliga ordningen och vad som behövs just nu.*

*Förlåt mig...*

*Tack för att du finns...*

*Jag älskar dig...*

*Jag är så ledsen...*

*Kärlek är framför mig...*

*Kärlek är bakom mig...*

*Kärlek är till vänster om mig...*

*Kärlek är till höger om mig...*

*Kärlek är ovanför mig...*

*Kärlek är under mig...*

*Kärlek är inom mig...*

*Kärlek är i min omgivning...*

*Kärlek till dig och denna situation...*

*Kärlek till alla...*

*Kärlek till universum...*

Sitt sedan tyst en stund och släpp ditt band med personen/ situationen i fråga.

Om du vill kan du avsluta med att göra ”*Kapa den negativa bindningen till en person, situation eller ett beroende*”.









