

GENOM BETRAKTARENS ÖGON

Kursbok till Det Personliga Utvecklingsprogrammet

©2021. Copyright: Rosanna Lariella Antonsdotter & SSRF.

SSRF | Centrum för Själavård & Samtalsterapi
Svenska Samfundet för Religionsintegration & Frihetsbejakande rättigheter

ssrf.nu
antonsdotter.com

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.

© 2021 Antonsdotter, Rosanna Lariella & SSRF
Förlag: BoD – Books on Demand, Stockholm, Sverige
Tryck: BoD – Books on Demand, Norderstedt, Tyskland
ISBN: 9789179699024

Innehållsförteckning

Inledning.....	5
Medveten närvaro.....	6
Betraktaren	9
Kroppsmedvetenhet.....	12
Basövningar för kroppsmedvetenhet.....	14
Medveten kroppsavspänning	14
Andningsmeditation	16
Rörelsefrihet	17
Guide för personlighets- och känslotillstånd.....	19
De 38 Själsegenskaperna.....	20
Acceptans	21
Befrielse	24
Beslutsamhet	27
Empati	30
Enhet	33
Frid	36
Förlåtelse	39
Glädje	42
Hjälpsamhet	45
Hopp	48
Inre frihet	51
Inre styrka	54
Integrering	57
Integritet och värdighet	60
Kärlek	63
Ledaregenskaper	66
Livskraft	69
Medkänsla	72
Mentalt lugn	75
Mod	78
Motivation	81
Närvaro	84
Obundenhet	87
Omsorg	90
Personligt ansvar	93
Pånyttfödelse	96

Sanning	99
Självbehärskning	102
Självförtroende	105
Självförverkligande	108
Självkänsla	111
Tillit	114
Tålmod	117
Uppvaknande	120
Uthållighet	123
Villighet	126
Vishet	129
Ödmjukhet	132
Grupp 1. Från rädsla till frid.....	136
Grupp 2. Från osäkerhet till hopp.....	140
Grupp 3. Från inre splittring till närvaro.....	144
Grupp 4. Från ensamhet till tro och tillit.....	148
Grupp 5. Från påverkan utifrån till inre övertygelse.....	152
Grupp 6. Från oäkta skuld känslor till äkta visdom.....	156
Grupp 7. Från yttre kontroll till kärlek.....	160
Guide för problemlösning.....	164
Introduktion till Bach In Motion (BIM).....	168
BIM Översikt.....	178
Avslutning.....	185

DEL 1. TEXTBOK

Inledning

För mig, i dagens samhälle, känns det som om den inre världen har blivit en glömd värld. Visst känns det som att i den yttre värld vi lever i, så finns en tyst överenskommelse att det som inte syns räknas inte?

Trots det så finns det ändå, vare sig vi vill det eller inte, ett ofrånkomligt samband mellan vårt osynliga inre och vårt synliga yttre. Och hur vi har det inom oss präglar, i slutändan, allt vad vi gör och upplever.

Jag upplever det som att vi är en art av människor på ständig flykt. På flykt ifrån oss själva och den inre tomhet som håller på att äta upp oss inifrån.

Dessa olika känslor kan komma smygande och vi märker dem ofta i form av en vag oro, nervositet eller en deprimerande känsla som vi inte riktigt vet varifrån den kommer.

Vi upplever då ofta, när vi känner på det viset, skuld och anklagelser som orsakar ett ständigt obehag och känslomässigt kaos. Och vi gör allt vi kan för att fly ifrån dessa obehagliga känslor. För de passar oftast inte in i den ”perfekta” värld vi vill visa upp. Därför jagar många från den ena aktiviteten och sensationen till den andra för att undvika den tystnad och den ensamhet, vilket innebär att de hamnar ansikte mot ansikte med den egna tomheten.

Vi kan ju bara titta på det samhälle vi för tillfället lever i. Det finns en enorm konsumtion av droger, smärtstillande och nervlugnande medel, och bara det borde vara en varningssignal om att det finns en stor inre nöd i den yttre världen.

Den som inte kan lyckas finna ro och finna sin plats i det inre, finner det inte heller i det yttre, vare sig det rör sig om en geografisk plats, någon medmänniska eller i någon form av gemenskap.

Vi är ju ett folk som ser oss själva som väldigt välutbildade inom många områden. Men vad hjälper det att vi kan läsa och samla all vår kunskap i datorer, om vi inte kan läsa själva livet, vad betyder det om vi inte kan lyckas med att tolka våra egna reaktioner och möta vår egen inre tomhet.

Jag tycker att den främsta uppgiften i en människas liv borde vara att lära känna sitt eget inre och att våga ta det i besittning. Att bli herre i sitt eget hus, där kroppen blir ens hus och hem i världen och där lyckas finna en tillflykt och bas.

Varmt välkommen till att upptäcka din äkta identitet!

Rosanna

Medveten närvaro

Hur du lever ditt liv beror på hur medveten du är. Att vara medvetet närvarande är att kunna befinna sig här och nu. Och detta kan vi träna oss i.

Att befinna sig här och nu är att uppleva ett flöde. Flöde är den känsla vi har när allting bara fungerar som det ska, det är den känsla vi har när allting stämmer, när vi klarar av att hantera de utmaningar vi står inför på ett konstruktivt sätt. Och oftast, efteråt, kan vi konstatera för oss själva att det var då vi var lyckliga.

Jag vill att du tänker efter en stund, visst finns det tillfällen i ditt liv då du känt att du upplevt denna känsla av att befinna dig i ett flöde?

Det är tillfällen då du känner att allting bara faller på plats och du vet precis vad du ska göra. Det är tillfällen då du känner dig självsäker, kreativ, och modig inför dig själv och dina kvalitéer. Det är tillfällen då du känner dig inspirerad och passionerad för livet och fylld av medkänsla och glädje. Det är tillfällen då du upplever en djup känsla av samhörighet, en känsla av äkta förbindelse med världen och människorna omkring dig.

Under dessa tillfällen har du säkert varit i djup förundran över hur allting fungerar, precis som om Gud själv tog hand om dig. Precis som om det fanns en osynlig hand som ledde dig fram till ditt rätta mål. Precis som om det fanns ett absolut medvetande som går bortom alla våra tankar och känslor.

En känsla av att du bara VET.

Detta är tillfällen då du är i fullständig kontakt och i samklang med din själ, din inre gudomlighet. Du har direkt kontakt med Gud. Du lyssnar till budskapet och följer den vägen.

Ta nu en stund och känn efter. Hur känns det när du tänker på dessa tillfällen? Bara vila en stund i denna känsla och fyll hela din varelse med känslan. Ladda dig själv med denna känsla så att du aldrig glömmer bort hur det känns när du är i fullständig harmoni med ditt innersta.

Oftast är det så att dessa tillfällen bara varar i en timme eller två. Ibland en hel dag och vid vissa tillfällen endast ett par minuter. Och så händer det något...

Du träffar någon som är fylld av negativitet och du blir indragen i detta, eller så läser du eller ser något som känns obehagligt eller så bara vaknar du en morgon och känner att den där härliga känslan av "att befinna sig i flödet" och samhörighet är försvunnen.

Och långsamt börjar du gå tillbaka till de känslor du är van och trygg med, dessa känslor av tristess, tomhet och alla dessa deprimerande känslor av otillräcklighet. Och så undrar du vad som egentligen hände, du som mådde så bra för en stund sedan.

Nu börjar jakten igen. Du längtar och du söker efter att denna härliga känsla ska återkomma. Du söker och söker men finner sällan...

Och vi behöver alla ha denna härliga känsla av samhörighet med vår själ för att vi ska kunna leva ett liv i samklang med vår fulla potential. Sanningen är att vi inte bara behöver ha denna känsla lite då och då, utan vi behöver ha denna känsla ALLTID!

Tänk dig själv att leva varje dag utifrån Din högsta potential.

Istället känner du nog som så många andra gör, att det finns en gnagande känsla av att du inte lever det du är här för att göra.

Kanske känns det som om du inte använder dina talanger och gåvor?
Kanske känns det som om du inte kan uppleva en samhörighetskänsla med andra?
Kanske känns det som om där hela tiden finns en djup kronisk depressiv känsla?
Kanske känns det som om du är osäker på Din väg och hur du ska gå vidare, trots alla år av ansträngningar med din egen personliga utveckling?
Kanske känns det som om du ännu inte har hittat din rätta partner eller att du inte upplever den nivån av förtrolighet som du önskar med din partner?
Kanske känns det som om du är ensam trots alla dina vänner?
Kanske känns det som om du längtar att få fly iväg och ”starta om” i en annan stad eller annat land?
Kanske känns det som om alla missförstår dig. Du känner dig missförstådd av både familj, vänner och arbetskamrater?

Du är inte ensam!

Många känner just nu allt detta. Det finns en frustration över livet just nu och fler och fler ställer sig frågan: Det måste finnas ett annat sätt att leva?

Och JA, det finns det. Men vi kan inte söka lösningen där problemet uppstod. Det finns många som redan har uppnått sina drömmar och sina mål med en bra karriär, hus, pengar, familj o.s.v. men ändå känner sig tomma. Så länge vi letar efter att fylla vår inre tomhet med dessa yttre ting kommer vi att misslyckas. Det är redan bevisat!
Det är inte det livet handlar om!

Vi behöver tänka om, ändra riktning, ändra fokus och först fylla oss med vår högsta potential. Sedan kan vi låta vår högsta potential ge oss det uttryck den behöver. Nyckeln är att du har det redan, Du ÄR Det. Det enda du behöver göra är att skapa ett liv där du kan få uttrycka din högsta potential varje dag. Först då kan du ge ditt liv den mening som du längtar efter. När du lever efter din högsta potential kommer ditt liv automatiskt och ansträngningslöst att förändras utan att du känner att du behöver kämpa så för att nå det. De rätta tillfällena och de rätta människorna kommer automatiskt att dras till dig, för att du kommer endast att kunna dra till dig det som tillhör dig och din högsta potential eftersom du redan uttrycker det.

När jag säger att nyckeln är att du redan har det, Du ÄR Det. Då menar jag precis det. Du har din själs röst inom dig hela tiden, ALLTID. Det är bara det att oftast har vi så många andra röster inom oss samtidigt.

Så frågan är vilken röst väljer vi att lyssna på?

Oftast lyssnar vi på den högljudda rösten, för den är lättast att höra. Och det är den vi har fått lära oss att lyssna till. Problemet är bara att vår själs röst ofta talar till oss i viskningar. Som en lätt smekning som bara drar förbi, så ofta uppmärksammar vi inte den rösten.

Därför behöver vi ändra riktning och ändra vårt fokus så vi kan lära oss att först och främst lyssna till vår egen inre röst, sedan behöver vi lära oss att ständigt kommunicera med denna röst och till sist behöver vi leva och agera efter vår själs röst.

Och det är det vi försöker göra här. Detta kan vi träna oss i. Genom att träna oss i medveten närvaro lär vi oss att befinna oss i ett tillstånd, då vi har kontakt med vår inre visdom.

Tänk om vi bara kunde förstå att Du aldrig kan förlora eller mista något som är Du. Det enda du mister eller förlorar är det som Du tror är Du.

Det är nu som det börjar. Du känner det som om hela muren som du byggt upp rasar. Först blir det sprickor i fasaden och dessa känslor av rädsla, oro, stress, nervositet, ångest, tomhet o.s.v. infinner sig.

Du börjar ställa dig frågan: Vad är det som händer? Och oftast tror vi att någonting är fel.

Så oftast lägger vi all vår energi på att börja leta efter vad som är fel, istället för att ställa sig frågan: Det måste finnas ett annat sätt att leva? Det måste finnas något mer? Och sedan lägga energin på att finna ”det där något mer”.

Det är i detta skede som vi bör stanna upp och lyssna. Men det är oftast det som är det svåra, för känslorna blir så översvallande och förstår vi inte dem så gör vi allt för att döva känslorna med diverse göromål. Vi tar olika slags mediciner, vi förtär alkohol, vi äter för mycket eller alldeles för lite, vi jobbar för mycket, vi ser till att ha massor av aktiviteter att göra eller så blir vi apatiska och låter Tv:n vara vår drog. Vi gör alla på olika sätt beroende på vår personlighet. Men vår inre längtan är redan väckt och den gör sig bara starkare och starkare.

Betraktaren

Hur många av oss klarar av att befinna sig i nuet? Oftast så befinner vi oss mer vid någon del av oss, och har endast glimtar av helheten, glimtar av nuet. Men så fort vi blir medvetna om vårt eget medvetande så blir det lättare att befinna sig där under längre stunder tills det blir vår nya verklighet. På så sätt byter vi successivt ut vår egen gamla värld mot en ny värld, och när tillräckligt många enskilda människor gör det så kommer till slut även den yttre världen att bli en ny värld att leva i. Vår inre värld speglar den yttre världen och tvärtom. Så, hur kan vi nå dit?

Vi behöver först förstå att vi en gång i tiden levde i full samklang och i harmoni med oss själva, varandra och naturen. Detta var ett fullt naturligt tillstånd för oss då, vi kan kalla detta för den gyllene tidsåldern, och vi hade ännu inte utvecklat vårt intellekt och vår tankeverksamhet.

Som vi alla vet så utvecklas vi hela tiden, det är evolutionen. Det bara sker och vi följer med i detta skeende.

Så småningom fick människan tillgång till sina tankar. Till en början skapade detta kaos. Människan undrade vem det var som pratade i deras huvud. Vi trodde det var olika gudar som befalld oss att utföra deras verk, och vi klev in i en ganska grym tid. Men vi fortsatte att utvecklas och vi började använda vårt intellekt till att skapa ett storslaget och bra liv.

Många klarade av att hantera alla sina tankar och fick konstruktiva och bra resultat, medan vissa fortfarande var fullständigt uppslukade av sin egen tankeverksamhet.

Jag vet inte hur många jag har mött som har talat om hur mycket de längtar hem och känner att de inte tillhör den här världen. Och jag tror att vi alla har denna ”hemlängtan”. Vi har alla ett minne kvar av denna gyllene tidsålder där vi levde i harmoni och vi vill alla tillbaka dit igen. Det är bara det att många tror att detta är en yttre plats. Men denna plats och detta ”hem” är ett inre tillstånd. Det vi längtar efter är att kunna på ett medvetet sätt gå bortom våra tankar och känslor och där leva i harmoni med oss själva. Och är vi i harmoni med oss själva så är vi det automatiskt även med andra.

Nu är vi inne i en tid då evolutionen vill att vi hittar tillbaka ”hem”. Men inte på ett omedvetet sätt utan med full medvetenhet om vad vi gör. Det är tid nu. Och vare sig vi vill det eller inte så kommer själva processen att ta oss dit. Frågan är bara om vi väljer att göra det på ett omedvetet sätt och genom lidande eller om vi väljer att göra det på ett medvetet sätt genom harmoni.

Så våra liv kommer att förändras, vare sig vill det eller inte. Världen kommer att se annorlunda ut genom våra ögon. Vi kommer att kunna se världen genom betraktarens ögon. Betraktaren är någon som ser alla våra sidor, omfamnar detta och utan att döma, ställer oss öga mot öga med det som hindrar oss från att leva det liv vi vill leva.

Betraktaren är någon som observerar utan att döma.
Betraktaren är någon som accepterar utan att fly.
Betraktaren är någon som älskar utan att kräva något i gengäld.
Betraktaren är någon som ser klart utan att blanda in tanke eller känsla.
Betraktaren är någon som vet.
Betraktaren är Du!
Betraktaren är du då du befinner dig i medveten närvaro.
Betraktaren är varken sentimental eller hård.
Betraktaren bara Är!
Betraktaren vill få dig att komma till insikt om att du bara Är. Varken mer eller mindre.

Att se genom betraktarens ögon är något man kan träna sig i. Man kan lära sig detta. Och är man villig att lära sig detta och verkligen praktiserar det så kommer man att hitta ”hem” på ett medvetet sätt.

Så med vår fulla medvetenhet kliver vi in i den gyllene tidsåldern igen. Vilket betyder att det är Du som förändras. Det som förändras är Ditt sätt att se på världen.

Världen och Ditt liv kanske ser likadant ut som tidigare i det yttre. Men Du kommer att uppleva det annorlunda. Och du kommer att fatta andra konstruktiva beslut som kommer från din medvetna sida. Vilket i sin tur kommer göra att ditt liv förändras och förbättras. Alla val vi gör i medveten närvaro ger ett förbättrat resultat.

Så om du hela tiden får samma destruktiva resultat så vet du med säkerhet att dina val inte är gjorda i medveten närvaro.

När resultatet ger en tillfredsställande känsla av harmoni och när resultatet förbättrar våra liv då vet vi att vi gjort vårt val i medveten närvaro. När vi väl har gjort det en gång så kommer vi att minnas den känslan. Sedan är det bara att öva och öva och åter öva.

Resultatet kanske inte alltid blir som vi förväntar oss och det kanske inte alltid är ett lätt val vi behöver göra. Men gör vi valet utifrån en medveten närvaro och ser genom betraktarens ögon kommer vi att kunna hantera alla svårigheter på ett galant sätt och vi kommer hela tiden att få hjälp på vägen, vilket trots svårigheter kan ge oss en känsla av att vi gör det med minsta möjliga ansträngning. Vi befinner oss i ett flöde.

För att kunna nå dit behöver vi göra det som är omedvetet för oss medvetet.

I Carl Gustav Jungs djuppsykologi kan vi lära oss att förstå mer om det vi förpassar till vår ”skugga”.

I vår skugga finns det som vi upplevt, men som vi inte vid det tillfället fick tillåtelse att uppleva fullt ut och bli bekräftade i våra känslor. Det är dessa oupplevda känslor vi trycker ner i vårt omedvetna och som hamnar i vår skugga. Så länge vi låter det vara kvar i vår skugga kommer det alltid att fortsätta spöka för oss. Vi kommer då att göra omedvetna val som bara skapar mer lidande för oss.

Om vi vänder på det så kan vi faktiskt börja se allt vårt lidande som en gåva från vårt omedvetna. Det vill nu bli medvetet så vi kan börja göra val som skapar ett konstruktivt resultat i vårt liv. Om vi bär upp det omedvetna och gör det medvetet och om vi har modet att se insikten där vi befinner oss just nu, så kommer vi att steg för steg lyfta fram oss själva till att leva i medveten närvaro och se våra liv genom betraktarens ögon. Genom att göra detta kommer vi inte bara att upptäcka vår äkta identitet. Vi kommer även att börja leva den och så småningom att vara den. Genom att Du just nu håller denna bok i handen är ett bevis på att du är redo att starta din resa och uppleva dig själv. Du vill göra annorlunda. Du vet att det finns ett annat sätt att leva ditt liv på, men kanske vet du inte hur du ska börja?

Kanske har du i flera år provat många vägar, men aldrig lyckats känna dig tillfreds. Då kanske detta är en väg för dig att vandra? Det är ingen tillfällighet att du just nu håller denna bok i din hand.

Kroppsmedvetenhet

Att lära känna din kropp, ditt mänskliga Jag, är en av de bästa investeringar du kan göra i ditt liv. Allt du tänker, känner och gör sker genom kroppen. Kroppsmedvetenhet innebär att lära känna kroppens signaler.

Det är något vi kan vara mer eller mindre tränade i. Men om man brister i kroppsmedvetenhet vet man sällan om det. För hur ska man kunna veta något man aldrig fått lära sig? Genom att uppmärksamma kroppens signaler kan du börja göra medvetna val.

Rörelse är liv. Om någon eller något är levande, är det i ständig rörelse. Vårt personliga rörelsemönster visar oss väldigt tydligt vilka känslor som behöver bearbetas.

Vårt kroppsliga rörelsemönster visar hur pass levande vi känner oss. Dessutom är detta rörelsemönster en bro till vårt inre gudomliga Jag. Till din äkta identitet.

Alla har vi vårt eget unika rörelsemönster och vi visar omvärlden vår personlighet genom våra rörelser. Våra rörelser har en stark förbindelse med vårt inre liv.

Genom att få tillåtelse att röra oss så som vi verkligen känner oss kan vi faktiskt upptäcka vad som är falskt hos oss och så vi kan medvetandegöra vår blockering för att locka fram vår äkta identitet.

Som barn var jag otroligt fascinerad av människors beteenden. Jag undrade ofta varför människors uttryck var så annorlunda än orden. Jag fick det aldrig att stämma. De pratade om en sak men kroppens uttryck var ett annat. Därför var det ibland förvirrande för mig att träffa andra, för jag fick det inte att gå ihop. Jag föredrog att vara med mig själv och drog mig gärna undan större folksamlingar.

Jag var aldrig rädd för att fästa blicken ordentligt hos andra. Jag ville bara så gärna veta vad som låg dolt där bakom, längst in i det innersta. Och ofta såg jag också bakom deras masker, vilket ofta gjorde människor illa till mods. Därför fick jag tidigt lära mig att detta inte var så lämpligt och jag trodde att för att bli accepterad måste jag också bära alla dessa masker.

Så jag övade istället upp olika masker som jag visste att andra skulle älska. Jag förstod att människor inte vill ha andra människor som var besvärliga, utan de vill ha fogliga människor. Så jag började foga mig i det mesta. Jag lärde mig detta så bra att det till slut blev min personlighet och min identitet utåt.

Det föll sig väldigt naturligt för mig att välja ett yrke som hade att göra med att hjälpa människor. Jag utbildade mig inom psykologi och religionsvetenskap. Jag tog flera diplom och licensieringar inom det komplementärmedicinska området och jag blev skicklig på det jag jobbade med.

Trots detta fortsatte jag att känna mig tom och splittrad inombords. Jag började förstå att om jag verkligen ville hjälpa människor att finna sin äkta identitet, behövde jag själv först börja skala av alla de masker jag satt på mig för att dölja min äkta identitet.

Och det är detta denna bok handlar om. Att hitta sin äkta identitet kan vara en livslång process och det räcker sällan med att endast läsa om det. Det behöver praktiseras.

På följande sidor har jag sammanfattat en introduktion som du kan utöva hemma på egen hand. Du får mer insikt i våra olika känslö- och personlighetstillstånd. Du lär dig att spåra, konfrontera, identifiera varje ord, händelse och person som fortfarande är emotionellt laddade för dig. Genom att utföra detta arbete skalar du av, bit för bit, det som inte är ditt sanna Jag. Bakom varje blockering finns alltid en lärdom och gåva som får vårt sanna Jag att återta det utrymme som vi så länge har blockerat.

Det enda som egentligen krävs av Dig är en innerlig önskan att upptäcka, leva och vara din äkta Identitet.

Idag är det väldigt inne med att arbeta med sina känslor. Det är varken något magiskt eller mystiskt i vår tid. Men är det verkligen ett äkta inre arbete vi gör?

Det jag har upplevt är att de flesta ägnar sig mer åt att avreagera sig för att få en tillfällig avlastning. Och söker man det så är målet uppnått. Men jag tror att det vi egentligen söker är att en gång för alla verkligen få göra upp med den historia som ännu spökar för oss och som vi ältar om och om igen. Jag tror att vi har en innerlig längtar efter att äntligen få uppleva och lära känna verkligheten så som den är. Vi behöver komma till insikt.

Basövningar för kroppsmedvetenhet

I nästa avsnitt kommer du att få lära dig att känna igen och artikulera dina olika känslö- och personlighetstillstånd.

Men vi börjar med detta avsnitt där du kommer att få lära dig 3 grundläggande kroppsövningar för ökad kroppsmedvetenhet.

De 3 övningarna är:

- Medveten kroppsavspänning
- Andningsmeditation
- Rörelsefrihet

Medveten kroppsavspänning

(övningen finns även som ljudfil)

I dagens samhälle lever vi under mycket krav, ansvar och tidspress som fullständigt kan dränera oss på energi och kraft. Vi lever i en tid då vi alltid står till samhällets förfogande att uppfylla yttervärldens höga krav. Lever vi i det tillståndet under en längre tid kan vi få symptom som sömnsvårigheter, utmattning, stress, ångest, depression etc.

Så det första vi behöver släppa är just yttervärlden. Det gör vi genom att steg för steg göra oss mer bekanta med vår inre värld.

All denna yttre påverkan gör att vi lever mer och mer i våra tankar och genom vårt huvud. Vi oroar oss antingen för vad som ska hända imorgon eller så ältar vi vad som hände igår. Det är väldigt sällan vi klarar av att bara vara här och nu.

Genom att vi tar ner alla dessa tankar till kroppen och gör oss mer uppmärksamma på kroppens signaler ger vi oss själva mer utrymme till att andas och slappna av och därmed släppa det som hindrar oss från att vara här och nu.

Därför kan det vara bra att först och främst praktisera Medveten kroppsavspänning.

Denna övning kan du utföra liggande, sittande och med lite övning även stående.

Här kommer vi att gå igenom övningen liggande.

- Lägg dig på rygg på underlaget och slut ögonen. Känn in så att du ligger bekvämt och bra. Bara uppmärksamma hur det känns.
- Lägg nu din uppmärksamhet på dina fötter och alla dina tår. Hur känns det? Bara uppmärksamma hur det känns.
- Lägg nu din uppmärksamhet på dina vader. Hur känns det? Bara uppmärksamma hur det känns.
- Lägg nu din uppmärksamhet på baksida lår och framsida lår. Hur känns det? Bara uppmärksamma hur det känns.
- Lägg nu din uppmärksamhet på hela höger ben. Hur känns det? Bara uppmärksamma hur det känns.
- Lägg nu din uppmärksamhet på hela vänster ben. Hur känns det? Bara uppmärksamma hur det känns.
- Lägg nu din uppmärksamhet på båda benen. Hur känns det? Bara uppmärksamma hur det känns.
- Lägg nu din uppmärksamhet på ditt bäcken. Hur känns det? Bara uppmärksamma hur det känns.

- Lägg nu din uppmärksamhet på din mage. Hur känns det? Bara uppmärksamma hur det känns.
- Lägg nu din uppmärksamhet på bröstet. Hur känns det? Bara uppmärksamma hur det känns.
- Lägg nu din uppmärksamhet på rumpan och nedre delen av ryggen. Hur känns det? Bara uppmärksamma hur det känns.
- Lägg nu din uppmärksamhet på övre delen av ryggen. Hur känns det? Bara uppmärksamma hur det känns.
- Lägg nu din uppmärksamhet på axlarna. Hur känns det? Bara uppmärksamma hur det känns.
- Lägg nu din uppmärksamhet på höger axel, arm, hand och fingrar. Hur känns det? Bara uppmärksamma hur det känns.
- Lägg nu din uppmärksamhet på vänster axel, arm, hand och fingrar. Hur känns det? Bara uppmärksamma hur det känns.
- Lägg nu din uppmärksamhet på båda armarna, händerna och fingrarna. Hur känns det? Bara uppmärksamma hur det känns.
- Lägg nu din uppmärksamhet på nacken. Hur känns det? Bara uppmärksamma hur det känns.
- Lägg nu din uppmärksamhet på halsen. Hur känns det? Bara uppmärksamma hur det känns.
- Lägg nu din uppmärksamhet på ansiktet. Hur känns det? Bara uppmärksamma hur det känns.
- Lägg nu din uppmärksamhet på huvudet. Hur känns det? Bara uppmärksamma hur det känns.
- Lägg nu din uppmärksamhet på hårbotten. Hur känns det? Bara uppmärksamma hur det känns.
- Lägg nu din uppmärksamhet på håret. Hur känns det? Bara uppmärksamma hur det känns.

Känn hur du medvetet släpper taget om din kropp och litar på att underlaget tar emot dig och bär upp dig.

Ligg kvar en stund och känn efter hur din kropp vill vakna till liv igen. Kanske vill den sträcka på sig?

Kanske vill den kura ihop sig?

Kanske vill den gäspa och vicka lite på tår och fingrar?

Känn efter vad din kropp vill just nu.

Andningsmeditation

(Övningen finns även som ljudfil)

Andningen är själva basen i våra liv. Att andas gör vi av naturen automatiskt. Men hur många av oss andas naturligt?

De flesta av oss andas på ett konstruerat sätt. Kanske tycker du att magen putar ut och automatiskt drar du in den, vilket gör att andningen inte kan få flöda fritt. Kanske är du frusen av dig och drar automatiskt upp axlarna till öronen och sjunker ihop en aning med kroppen för att kunna få upp värmen, vilket gör att andningen stryps och du kommer att frysa ännu mer.

Genom att andas på ett naturligt sätt, som borde vara naturligt men som vi numera behöver lära oss på nytt, kommer en del av våra mest all dagliga symptom att automatiskt försvinna.

Genom andningsmeditationen lär du dig dels att andas på ett mer naturligt sätt och du lär dig att skapa en distans mellan dina tankar och känslor och dig själv.

Våra tankar och känslor kommer alltid att finnas där, vare sig vi försöker förneka dem eller spela ut dem i olika former av dramer. Genom andningsmeditationen lär du dig att betrakta dina tankar och känslor. Du lär dig att du inte behöver följa varje tanke vidare eller reagera invariant på dina känslor. Du får därmed mer kontroll över ditt liv och du kommer att kunna göra fler medvetna val som ger dig ett mer konstruktivt och önskvärt resultat. Du finner modet att våga omfamna och acceptera livet så som det är just nu. Det är endast här och nu som du kan skapa din framtid.

Denna meditation utförs sittande och med ögonen slutna. 20 minuter är lagom med tid.

Sätt dig bekvämt och så att du kan ha ryggen fri. Sträck på dig så mycket du kan utan att det upplevs obehagligt.

Balansera in kroppen så att du känner att du verkligen kan landa och låta stolen eller underlaget ta emot hela dig. Känn dig grundad där du sitter.

Känn hur du andas in genom näsan och med din uppmärksamhet följer du din andning hela vägen ner till magen och sedan tillbaka upp och ut genom näsan.

Bli som en betraktare som betraktar hur alla tankar bara får tillåtelse att flöda fritt. Låt tankarna få komma och gå utan att du följer dem vidare. Du betraktar hur de kommer och sedan släpper du taget om dem.

Låt sedan betraktaren få uppleva alla sensationer av känslor som bara får tillåtelse att komma och gå utan att du följer dem vidare. Låt betraktaren se hur all denna information går igenom din kropp, utan att du behöver reagera på dem.

Nu vet du att tankar och känslor kommer alltid att finnas där. Men istället för att de styr dig, kan du lära dig att kontrollera dina känslor och disciplinera dina tankar så att du styr dem istället.

Du blir så småningom ett med betraktaren och kan konsten att betrakta allt som händer utan att du behöver reagera på det. Du väljer istället att agera utifrån ditt sanna Jag.

Detta kräver övning. Och när din uppmärksamhet brister och du börjar följa en tanke eller känsla så kan du lugnt bara återgå till att uppmärksamma din andning.

När 20 minuter har gått så öppnar du långsamt ögonen och känner efter hur din kropp vill vakna till liv igen.

Rörelsefrihet

(Övningen finns även som ljudfil)

När du arbetar med Rörelsefrihet tittar du på din kropps alla uttryck. Du lär dig se om ditt rörelsemönster stämmer överens med din äkta identitet eller om du rör dig genom livet som den personlighet som du fått lära dig att vara. Du kommer att upptäcka vad som blockerar dig från att använda ditt optimala rörelsemönster och du ser vad som hindrar dig från att leva det liv du önskar. Den här övningen kan du utföra sittande, liggande eller stående.

Här utför vi den stående.

Ställ dig stadigt på golvet. Känn hur golvet bär upp dig. Du känner dig stark och stadig.

Håll ögonen öppna under hela övningen.

- Lägg nu din uppmärksamhet på dina fötter. Jag vill nu att du ska lyssna på dina fötter. Om dina fötter kunde tala, vad skulle de berätta då? Uttryck detta genom dina fötter. Låt fötterna få full rörelsefrihet utan att du dömer vad som är korrekt eller inte.
- Lägg nu din uppmärksamhet på dina ben. Jag vill nu att du ska lyssna på dina ben. Om dina ben kunde tala, vad skulle de berätta då? Uttryck detta genom dina ben. Låt benen få full rörelsefrihet utan att du dömer vad som är korrekt eller inte.
- Lägg nu din uppmärksamhet på dina höfter. Jag vill nu att du ska lyssna på dina höfter. Om dina höfter kunde tala, vad skulle de berätta då? Uttryck detta genom dina höfter. Låt höfterna få full rörelsefrihet utan att du dömer vad som är korrekt eller inte.
- Lägg nu din uppmärksamhet på bålen. Jag vill nu att du ska lyssna på bålen. Om bålen kunde tala, vad skulle de berätta då? Uttryck detta genom bålen. Låt bålen få full rörelsefrihet utan att du dömer vad som är korrekt eller inte.
- Lägg nu din uppmärksamhet på dina armar. Jag vill nu att du ska lyssna på dina armar. Om armarna kunde tala, vad skulle de berätta då? Uttryck detta genom armarna. Låt armarna få full rörelsefrihet utan att du dömer vad som är korrekt eller inte.
- Lägg nu din uppmärksamhet på huvudet. Jag vill nu att du ska lyssna på huvudet. Om huvudet kunde tala, vad skulle de berätta då? Uttryck detta med huvudet. Låt huvudet och nacken få full rörelsefrihet utan att du dömer vad som är korrekt eller inte.
- Låt nu hela din kropp få uttrycka vad du känner just nu. Låt kroppen få full uppmärksamhet att röra sig fritt.
- Upprepa hela övningen fast nu till musik. Sätt på din favoritmusik och känn vilka känslor musiken väcker i din kropp. Låt nu musiken få leda dig på din upptäcktsfärd genom kroppen.

Genom att utföra dessa övningar regelbundet kommer du även att kunna uppnå en hel del fysiska fördelar, så som:

- Starkare immunförsvar
- Starkare kropp
- Smidigare kropp
- Uthålligare kropp
- Cellernas åldringstakt minskar
- Lättare att hålla vikten
- Kroppshållningen blir bättre
- Stärker hjärtat
- Minskar risken för hjärtinfarkt
- Minskar risken för åldersdiabetes
- Balanserar ämnesomsättningen
- Förbättrar sömnkvaliteten
- Förbättrar balans och koordination
- Förbättrar blodcirkulationen
- Ökar självförtroende och kroppsuppfattningen
- Minskar stress och oro
- Mildrar depressioner
- Ger energi att orka med vardagen
- Ökar livslängden

Guide för personlighets- och känslotillstånd

För ett par år sedan fick min son Anton, som då var 12 år, frågan: "Vad vill du bli när du blir stor?" Jag kommer så väl ihåg hans ansiktsuttryck när han fick frågan. Han såg så där fundersamt förvånad ut, precis som om han tänkte, måste jag verkligen svara på denna "dumma" fråga. Efter en kort stunds tystnad svarar Anton: "Jag vill vara Anton". Märk väl att han inte svarade "Jag vill bli Anton eller "Jag vill göra Anton" utan "Jag vill vara Anton". Jag minns att jag tänkte: Oj, så klok han är.

För hur ofta reflekterar vi över vem vi vill vara? Oftast reflekterar vi över vad vi vill ha, vad vi vill göra och hur vi ska uppnå våra drömmar. Jag vet inte hur många böcker jag har läst i just detta ämne. Och jag vet att jag har gjort otaliga "skattkartor" och "handlingsplaner" över vad jag vill göra i livet, till ingen nytta. Tänk om vi istället skulle göra en handlingsplan över våra olika självsegenskaper. Istället för att skriva, om fem år ska jag ha bytt arbete, skaffat mig en partner, köpt ett hus... o.s.v. skulle skriva, jag önskar att skaffa mig mer tillit, mod, självständighet, överflöd, harmoni, kärlek...

Tänk om det är så att vi först behöver bemästra dessa självsegenskaper innan vi kan dra till oss det vi verkligen önskar?

Jag tror att det kan förhålla sig så här: Vi människor på den här planeten är en del av en större skapelse. Skapelsen utgör en enhet där var och en av oss står i förbindelse med allt skapat genom en gemensam form av högre och starkare energi. Varje människa är stöpt i en bestämd form allt efter sina specifika möjligheter och resurser, där varje människa har sin speciella uppgift och talang.

Människan, som jag ser det, har en odödlig själ (vårt sanna Jag/äkta Identitet) och en dödlig personlighet (vårt mänskliga Jag). Själens är medveten om människans speciella uppgift eller talang och strävar efter att fylla den med hjälp av självsegenskaper, så som: mod, tillit, glädje, kärlek vishet, medkänsla...

Att förverkliga dessa självsegenskaper innebär sann lycka eftersom vi då har upptäckt, lever och Är vår äkta identitet, och jag tror att varje människa har en omedveten längtan efter att leva i lycka. Om personligheten skulle handla i fullständig samklang med själen, kan människan leva ett liv i total lycka. Alltså är lycka något vi kan träna oss i.

Jag kan avsluta detta stycke med att avslöja att Anton nu har lagt till Hockeyproffs till sin lista över "Vad jag vill bli när jag blir stor".

De 38 Själsegenskaperna

På sidorna som följer kan du läsa mer om de olika tillstånd vi kan hamna i. Vissa känslotillstånd drar snabbt förbi medan andra stannar och blir som en del av vår personlighet.

Denna guide är inspirerad ifrån Dr. Edward Bach (1886-1936).

Dr. Edward Bach ägnade sitt liv åt att finna en metod där man behandlade hela människan och inte bara symptomen. Han gjorde ett fantastiskt arbete och hans nyckelord var ”värna om enkelheten”.

Du kan använda guiden på flera sätt. Och kanske gör du som jag, älskar böcker. Jag vet alltid att den boken jag för tillfället håller i min hand har ett speciellt budskap att förmedla, just nu. När jag får en bok i min hand brukar jag först lukta lite på boken, sedan smeker jag den och till sist slår jag bara upp boken och ser vilken sida jag hamnar på. Jag vet då att jag hamnar på just den sidan av en anledning.

Kanske kan du använda guiden på det sättet. Du kan också läsa den från pärm till pärm. Det är Du som väljer. Hitta ett sätt som passar Dig bäst.

Guiden är en introduktion till att förstå din äkta identitet.

Acceptans

Acceptans till förändringar och förmåga att foga samman olika livserfarenheter.

Du har all acceptans du behöver inom dig

Idag behöver du bara komma ihåg att du redan är accepterad.

Idag skulle jag vilja be dig om att begrunda följande:

Tänk om det är så att Du redan har allt Du behöver inom Dig?

Tänk om allt redan finns?

Du behöver inte leta längre. Du behöver bara komma ihåg det. Det som är Du och det som tillhör Dig finns redan inprogrammerat i varje cell av din varelse.

Tänk om det är så att det enda du behöver göra är att avlägsna det som inte är Du, och släppa allt som inte tillhör Dig!

Det som Gud har givit Dig, kan ingen annan ta ifrån Dig!

De som Gud har fört samman kan ingen människa skilja åt!

Om du idag känner det som om du:

Upplever att ditt sinne är fångat i det förgångna.

Har brist på inre rörlighet.

Blir förslappad och till slut handlingsförlamad.

Har svårt att anpassa dig till verkligheten och utvecklingen och vill gärna inte förändras. Den som inte vill se och bearbeta det förflutna kan inte integrera detta i sin personlighet, vilket innebär stagnation i den personliga utvecklingen.

Ofta känner känslor av nostalgi och kan gräma dig över missade möjligheter.

Ofta har ”hemlängtan” (fysiskt och andligt).

Då kan du tänka att:

”Livet är just nu”

Och se genom betraktarens ögon att du:

Tar lärdom av det du upplever och inte klamrar dig fast vid det.

Kan låta det förgångna få en ny gestalt genom att bli t.ex. författare, arkeolog eller historiker.

Idag kan du ställa dig frågan:

Hur kan jag idag hjälpa någon att acceptera sin tillvaro precis som den är just nu?

Innan du går och lägger dig ikväll:

Tänk tillbaka på dagen och se om du kan komma ihåg något tillfälle då du endast var här och nu.

Tacka för det tillfället och tacka dina nära och kära som hjälper dig att vara medvetet närvarande i nuet.

Övning till insikt för Acceptans:

(Alla övningar till insikt finns även som ljudfil).

Sätt dig någonstans där du kan få vara i fred och sitta ostört en stund.

Ha papper och penna bredvid dig.

Läs igenom övningen noggrant innan du börjar.

Slut ögonen och känn hur det känns i din kropp när du ställer dig frågan:

Varför håller jag mig kvar i det förgångna, istället för att vara här och nu?

Var känns det i kroppen?

Hur känns det?

Vad känner du?

Lägg gärna händerna på detta ställe.

Andas in i detta område i kroppen. Fyll det med din andning.

Våga stanna kvar och bara upplev känslan fullt ut, precis som den är just nu.

Försök inte att analysera, konfrontera eller hålla tillbaka. Bara upplev det som är just nu.

Kom ihåg att du får bara så mycket som du klarar av att hantera vid just detta tillfälle. Lita på det!! Du kan göra om övningen, igen och igen och igen...

Kanske kommer det upp ett minne. Låt det då få komma. Bara betrakta det. Se det genom betraktarens ögon och fortsätt med andningen.

När känslan börjar avta, kan du se om det förflyttas till något annat ställe i kroppen. Om det gör det så upprepa övningen vid detta ställe.

Om inte, så kan du öppna ögonen och ta in rummet du befinner dig i just nu. Om du är inomhus kan du säga högt: Nu ser jag ett fönster, där ser jag en bok, på golvet ligger det en penna, jag är lite frusen just nu... o.s.v.

Om du är utomhus kan du säga högt: Där flyger en fågel, solen känns varm på min kropp, himlen är blå, där drar ett moln förbi... o.s.v.

På så sätt kommer du tillbaka till här och nu.

Skriv nu ner, detaljerat, vad du upplevde och eventuella minnen. Läs sedan detta högt för dig själv. På så sätt lär du dig att artikulera och känna känslorna du upplever fullt ut.

Ställ dig nu frågan: Hur kan jag se ett samband med det jag upplevde och mitt eget liv, här och nu?

Vilken insikt har jag kommit fram till?

Hur kan jag göra annorlunda, så jag slipper upprepa samma mönster igen?

Sedan övar du, om och om igen, när en situation uppstår, att agera annorlunda tills du programmerat in ett nytt mönster som stödjer dig i livet och ger dig en känsla av välbefinnande istället.

Hur känns det nu i kroppen?

Bra jobbat!

Egna insikter:

Befrielse

*Du har all befrielse du behöver inom dig
Idag behöver du bara komma ihåg att du redan är befriad.*

Idag skulle jag vilja be dig om att lita på att från och med idag, här och nu, kommer livet att förändras till det bättre.

Allt det jobbiga är nu bakom dig och du behöver inte kämpa längre.

Du har länge väntat på detta skifte och nu är tiden inne. Gör dig redo för den bästa tiden i ditt liv. Den kommer nu.

Var uppmärksam! Kanske kommer det på ett sätt som du inte förväntat dig.

Om du idag känner det som om du:

Upplever ögonblick av så stark plåga, att hela själens existens är hotad.

Är förtvivlad bortom allt hopp.

Har känslan av att du nått dina yttersta gränser.

Erfar den starkaste konfrontationen på personlighetens väg mot en inre förändring.

Då kan du tänka att:

”Mitt innersta väsen är oförstörbart”

Och se genom betraktarens ögon att du:

Nu har tillgång till nya dimensioner i medvetandet.

Förstår att nu börjar en ny andlig fas i ditt liv.

Idag kan du ställa dig frågan:

Hur kan jag idag vara en medmänniska till någon annan som lider?

Innan du går och lägger dig ikväll:

Tänk på hur det kändes inom dig idag när du ställde dig själv åt sidan för att hjälpa en medmänniska.

Tacka denna person som så villigt delade med sig till dig.

Övning till insikt för Befrielse:

Sätt dig någonstans där du kan få vara i fred och sitta ostört en stund.
Ha papper och penna bredvid dig.
Läs igenom övningen noggrant innan du börjar.

Slut ögonen och känn hur det känns i din kropp när du ställer dig frågan:
Varför har jag sådan motvilja till förändringar?

Var känns det i kroppen?
Hur känns det?
Vad känner du?

Lägg gärna händerna på detta ställe.
Andas in i detta område i kroppen. Fyll det med din andning.
Våga stanna kvar och bara upplev känslan fullt ut, precis som den är just nu.
Försök inte att analysera, konfrontera eller hålla tillbaka. Bara upplev det som är just nu.
Kom ihåg att du får bara så mycket som du klarar av att hantera vid just detta tillfälle. Lita på det!! Du kan göra om övningen, igen och igen och igen...
Kanske kommer det upp ett minne. Låt det då få komma. Bara betrakta det. Se det genom betraktarens ögon och fortsätt med andningen.

När känslan börjar avta, kan du se om det förflyttas till något annat ställe i kroppen. Om det gör det så upprepa övningen vid detta ställe.
Om inte, så kan du öppna ögonen och ta in rummet du befinner dig i just nu. Om du är inomhus kan du säga högt: Nu ser jag ett fönster, där ser jag en bok, på golvet ligger det en penna, jag är lite frusen just nu... o.s.v.
Om du är utomhus kan du säga högt: Där flyger en fågel, solen känns varm på min kropp, himlen är blå, där drar ett moln förbi... o.s.v.
På så sätt kommer du tillbaka till här och nu.

Skriv nu ner, detaljerat, vad du upplevde och eventuella minnen. Läs sedan detta högt för dig själv. På så sätt lär du dig att artikulera och känna känslorna du upplever fullt ut.

Ställ dig nu frågan: Hur kan jag se ett samband med det jag upplevde och mitt eget liv, här och nu?

Vilken insikt har jag kommit fram till?
Hur kan jag göra annorlunda, så jag slipper upprepa samma mönster igen?

Sedan övar du, om och om igen, när en situation uppstår, att agera annorlunda tills du programmerat in ett nytt mönster som stödjer dig i livet och ger dig en känsla av välbefinnande istället.

Hur känns det nu i kroppen?

Bra jobbat!

Egna insikter:

Beslutsamhet

*Du har alla svar inom dig.
Idag behöver du bara komma ihåg att svaret du söker finns där redan.*

Idag skulle jag vilja be dig om att anamma att där finns många vägar till lycka. Även om någon kanske har talat om för dig att det endast finns en väg till lycka, deras väg, så vill jag påstå att det endast är deras sanning. Vad är din sanning? Min sanning är att det finns flera vägar till lycka.

Gå den väg som känns rätt för Dig. Det bästa är alltid att följa sin passion. Du vet vad som får ditt hjärta att sjunga! Stanna upp, ta ett djupt andetag och låt medvetenheten få viska det i ditt öra.

Om du idag känner det som om du:

Har svårt att välja mellan två saker.

Kastas mellan ytterligheter ex. varm-kall, förstoppning-diarré, Aftonbladet-Expressen.

Har en inre rastlöshet.

Tar emot många impulser och hoppar hit och dit.

Utstrålar ett opålitligt intryck.

Då kan du tänka att:

”Jag är alltid i kontakt med min inre rytm”

Och se genom betraktarens ögon att du:

Inser att Din blotta närvaro har en lugnande, harmonisk och balanserande inverkan på andra.

Idag kan du ställa dig frågan:

Vad kan jag göra idag för att känna mig lite mindre splittrad?

Innan du går och lägger dig ikväll:

Tacka för att du får uppleva denna känsla av inre splittring. Universum vill visa dig något väldigt viktigt. Fråga vad det är Universum vill visa dig och du kommer att få alla tecken och svar du behöver just nu.

Övning till insikt för Beslutsamhet:

Sätt dig någonstans där du kan få vara i fred och sitta ostört en stund.

Ha papper och penna bredvid dig.

Läs igenom övningen noggrant innan du börjar.

Slut ögonen och känn hur det känns i din kropp när du ställer dig frågan:

Varför känner jag mig hela tiden så splittrad?

Var känns det i kroppen?

Hur känns det?

Vad känner du?

Lägg gärna händerna på detta ställe.

Andas in i detta område i kroppen. Fyll det med din andning.

Våga stanna kvar och bara upplev känslan fullt ut, precis som den är just nu.

Försök inte att analysera, konfrontera eller hålla tillbaka. Bara upplev det som är just nu.

Kom ihåg att du får bara så mycket som du klarar av att hantera vid just detta tillfälle. Lita på det!! Du kan göra om övningen, igen och igen och igen...

Kanske kommer det upp ett minne. Låt det då få komma. Bara betrakta det. Se det genom betraktarens ögon och fortsätt med andningen.

När känslan börjar avta, kan du se om det förflyttas till något annat ställe i kroppen. Om det gör det så upprepa övningen vid detta ställe.

Om inte, så kan du öppna ögonen och ta in rummet du befinner dig i just nu. Om du är inomhus kan du säga högt: Nu ser jag ett fönster, där ser jag en bok, på golvet ligger det en penna, jag är lite frusen just nu... o.s.v.

Om du är utomhus kan du säga högt: Där flyger en fågel, solen känns varm på min kropp, himlen är blå, där drar ett moln förbi... o.s.v.

På så sätt kommer du tillbaka till här och nu.

Skriv nu ner, detaljerat, vad du upplevde och eventuella minnen. Läs sedan detta högt för dig själv. På så sätt lär du dig att artikulera och känna känslorna du upplever fullt ut.

Ställ dig nu frågan: Hur kan jag se ett samband med det jag upplevde och mitt eget liv, här och nu?

Vilken insikt har jag kommit fram till?

Hur kan jag göra annorlunda, så jag slipper upprepa samma mönster igen?

Sedan övar du, om och om igen, när en situation uppstår, att agera annorlunda tills du programmerat in ett nytt mönster som stödjer dig i livet och ger dig en känsla av välbefinnande istället.

Hur känns det nu i kroppen?

Bra jobbat!

Egna insikter:

Empati

Empati och tolerans.

Du har all den empatiska förmåga du behöver inom dig för att kunna se bakom någons brister, till deras högsta potential.

Idag behöver du bara komma ihåg att inte döma någon och framför allt inte dig själv.

Idag skulle jag vilja be dig om att titta på din familj. Jag vill att du ska veta att alla familjer har sina problem. Någon problemfri familj finns inte. Vi är alla mänskliga varelser här på denna planet och alla mänskliga varelser har sina egna problem att ta hand om.

Men i en familj slipper du ta hand om alla problem själv. Ni kan hjälpas åt.

Vad som är utmaningarna i en familj är också dess största gåva. Hur skulle vi annars lära oss om äkta kärlek, sann medkänsla eller total acceptans? Det är de här utmaningarna vi möter i vår familj. Vår familj visar oss vårt sanna Jag genom att ibland blotta våra djupaste sår. Hur skulle vi annars kunna växa som människor?

Bakom alla dessa sår finns det som vi så innerligt längtar efter. Så var tacksam över din familj. Visa dem hur mycket du älskar dem och omfamna även de som du har svårt att möta. Om Du vågar ta det första steget så visar du även dem vägen hem.

Om du idag känner det som om du:

Är trångsynt och dömande.

Projicerar dina egna sårade känslor på din omgivning, som omvandlas till en kritisk och arrogant inställning till andra.

Genast upptäcker fel på andra.

Inte känslomässigt kan förstå andra människor eftersom ditt eget känsloliv är blockerat.

Bara ser det negativa.

Då kan du tänka att:

”Jag sluter fred med mig själv och andra”

Och se genom betraktarens ögon att du:

Inte behöver döma någon eller något längre.

Har förmågan till förståelse för olika beteenden och kan se allas individuella utvecklingsvägar.

Ser din egen del i helheten.

Idag kan du ställa dig frågan:

Vem dömer jag idag, utan att jag egentligen vill?

Innan du går och lägger dig ikväll:

Försök att ta till dig att det alltid finns en historia bakom någons bristande beteende. Frågan är bara om du är villig och empatisk nog att lyssna på den?

Tacka för att du varit så modig idag och erkänt dina egna brister.

Övning till insikt för Empati:

Sätt dig någonstans där du kan få vara i fred och sitta ostört en stund.

Ha papper och penna bredvid dig.

Läs igenom övningen noggrant innan du börjar.

Slut ögonen och känn hur det känns i din kropp när du ställer dig frågan:

Varför fortsätter jag att döma.....?

Var känns det i kroppen?

Hur känns det?

Vad känner du?

Lägg gärna händerna på detta ställe.

Andas in i detta område i kroppen. Fyll det med din andning.

Våga stanna kvar och bara upplev känslan fullt ut, precis som den är just nu.

Försök inte att analysera, konfrontera eller hålla tillbaka. Bara upplev det som är just nu.

Kom ihåg att du får bara så mycket som du klarar av att hantera vid just detta tillfälle. Lita på det!! Du kan göra om övningen, igen och igen och igen...

Kanske kommer det upp ett minne. Låt det då få komma. Bara betrakta det. Se det genom betraktarens ögon och fortsätt med andningen.

När känslan börjar avta, kan du se om det förflyttas till något annat ställe i kroppen. Om det gör det så upprepa övningen vid detta ställe.

Om inte, så kan du öppna ögonen och ta in rummet du befinner dig i just nu. Om du är inomhus kan du säga högt: Nu ser jag ett fönster, där ser jag en bok, på golvet ligger det en penna, jag är lite frusen just nu... o.s.v.

Om du är utomhus kan du säga högt: Där flyger en fågel, solen känns varm på min kropp, himlen är blå, där drar ett moln förbi... o.s.v.

På så sätt kommer du tillbaka till här och nu.

Skriv nu ner, detaljerat, vad du upplevde och eventuella minnen. Läs sedan detta högt för dig själv. På så sätt lär du dig att artikulera och känna känslorna du upplever fullt ut.

Ställ dig nu frågan: Hur kan jag se ett samband med det jag upplevde och mitt eget liv, här och nu?

Vilken insikt har jag kommit fram till?

Hur kan jag göra annorlunda, så jag slipper upprepa samma mönster igen?

Sedan övar du, om och om igen, när en situation uppstår, att agera annorlunda tills du programmerat in ett nytt mönster som stödjer dig i livet och ger dig en känsla av välbefinnande istället.

Hur känns det nu i kroppen?

Bra jobbat!

Egna insikter:

Enhet

Ordning, renhet, perfektion och enhet.

Du har redan allt du behöver för att skapa en perfekt ordning i ditt liv just nu. Idag behöver du bara komma ihåg att du redan är född helt ren och perfekt, precis som alla andra. När du känner i din innersta kärna att Universums koreografi redan är ren perfektion, vilket innebär att Du är helt perfekt precis som du är just nu. Då kan du även se denna innersta kärna hos dina medmänniskor. När du kan se den hos dig själv och andra kommer du att uppleva att vi alla är En. Du upplever en Enhet. När du gör det kommer din värld, som du känner den idag, att förändras ögonblickligen.

Idag skulle jag vilja be dig om att titta dig själv i spegeln och se din egen skönhet. Du är ren skönhet. Gud skapar endast skönhet. Gud skapar inga misstag. Misstag existerar inte för Gud.

Du är helt perfekt, precis som du är. Och detta gäller för idag och alla andra dagar.

Om du idag känner det som om du:

Har en känsla av att vara både invärtes och utvärtes oren.

Lider av tvångsmässiga behov.

Är fast i detaljer, irriteras av småsaker.

Är som en "andlig dammsugare". (Har tendens att dra till dig oren och negativ energi ur omgivningen, som du ännu inte klarar av att hantera.)

Då kan du tänka att:

"Jag läker både kropp och själ"

Och se genom betraktarens ögon att du:

Inser att yttre disharmoni alltid avspeglar en inre obalans.

Kan känna av olösta konflikter i luften och lär dig förmågan att omvandla dem till positiv energi.

Idag kan du ställa dig frågan:

Vad ser jag när jag tittar mig själv i spegeln?

Innan du går och lägger dig ikväll:

Uppmärksamma dina egna omedvetna tankar, som bara dyker upp, när du ser dig själv i spegeln. Försök att göra dessa tankar medvetna för dig.

Imorgon när du ser dig själv i spegeln kan du nu medvetet välja en annan tanke om dig själv.

Övning till insikt för Enhet:

Sätt dig någonstans där du kan få vara i fred och sitta ostört en stund.
Ha papper och penna bredvid dig.
Läs igenom övningen noggrant innan du börjar.

Slut ögonen och känn hur det känns i din kropp när du ställer dig frågan:
Varför är det så svårt för mig att se min egen skönhet?

Var känns det i kroppen?
Hur känns det?
Vad känner du?

Lägg gärna händerna på detta ställe.
Andas in i detta område i kroppen. Fyll det med din andning.
Våga stanna kvar och bara upplev känslan fullt ut, precis som den är just nu.
Försök inte att analysera, konfrontera eller hålla tillbaka. Bara upplev det som är just nu.
Kom ihåg att du får bara så mycket som du klarar av att hantera vid just detta tillfälle. Lita på det!! Du kan göra om övningen, igen och igen och igen...
Kanske kommer det upp ett minne. Låt det då få komma. Bara betrakta det. Se det genom betraktarens ögon och fortsätt med andningen.

När känslan börjar avta, kan du se om det förflyttas till något annat ställe i kroppen. Om det gör det så upprepa övningen vid detta ställe.
Om inte, så kan du öppna ögonen och ta in rummet du befinner dig i just nu. Om du är inomhus kan du säga högt: Nu ser jag ett fönster, där ser jag en bok, på golvet ligger det en penna, jag är lite frusen just nu... o.s.v.
Om du är utomhus kan du säga högt: Där flyger en fågel, solen känns varm på min kropp, himlen är blå, där drar ett moln förbi... o.s.v.
På så sätt kommer du tillbaka till här och nu.

Skriv nu ner, detaljerat, vad du upplevde och eventuella minnen. Läs sedan detta högt för dig själv. På så sätt lär du dig att artikulera och känna känslorna du upplever fullt ut.

Ställ dig nu frågan: Hur kan jag se ett samband med det jag upplevde och mitt eget liv, här och nu?

Vilken insikt har jag kommit fram till?
Hur kan jag göra annorlunda, så jag slipper upprepa samma mönster igen?

Sedan övar du, om och om igen, när en situation uppstår, att agera annorlunda tills du programmerat in ett nytt mönster som stödjer dig i livet och ger dig en känsla av välbefinnande istället.

Hur känns det nu i kroppen?

Bra jobbat!

Egna insikter:

Frid

Själsligt lugn och inre frid.

Du har redan allt du behöver för att alltid uppleva inre frid. Känn hur lugnet från din själ omsluter dig, lugnar dig och omfamnar dig.

Idag behöver du bara komma ihåg att överlämna dig själv till ditt gudomliga Jag och friden infinner sig genast.

Idag skulle jag vilja be dig om att ta en liten paus. Det är i sin ordning att ta det lugnt en stund. Ta ett djupt andetag och bara stanna upp och iakttä det som finns omkring dig. Ser du all skönhet som omsluter dig? Bli som en betraktare för ett ögonblick. Betrakta hur dina tankar kommer och går, känn hur känslorna tar tag i dig och sedan lämnar sitt grepp, se hur din kropp bara accepterar allt precis som det är just nu. Du bara ÄR!

Gå till ditt inre och fråga vad nästa steg är. Om du behöver agera så kommer du att veta vad du behöver göra, när tiden är inne. Om du behöver släppa taget så kommer du att kunna göra det med lätthet.

Men just nu, här och nu, behöver du inte göra någonting. Bara andas och sätt dig själv och ditt mänskliga jag åt sidan. Du blir då som en betraktare, vilket gör att ditt gudomliga Jag får mer utrymme i ditt liv.

Om du idag känner det som om du:

Har en depressiv och sorglig känsla som inte har någon tydlig orsak.

Inte ser något samband med det du känner och det övriga livet.

Är rädd för dessa tillstånd eftersom de inte går att få grepp om.

Upplever mystiska skov av världssmärta.

Känner det som om starka främmande vibrationer har gripit sig in i personligheten och blockerar kontakten med yttervärlden. (Kan vara karma lagrad längst inne i själen. Denna blockering möter man ofta precis innan man ska ta ett avgörande steg i sin utveckling.)

Då kan du tänka att:

”Mitt hjärta är ljust och lätt”

Och se genom betraktarens ögon att du:

Vet att detta har med glädje och själsligt lugn att göra.

Är en högt utvecklad personlighet som ställer din begåvning till universums förfogande och inte till personliga och egennyttiga ändamål.

Med din kunskap och erfarenhet ger oss andra möjlighet att lära känna, leva med och omvandla universums krafter inom oss.

Vet inom dig att all omvandlad energi inom varje enskild individ påverkar alla andra och den stora helheten, och du vet hur man transformerar denna.

Idag kan du ställa dig frågan:

Hur kan jag hjälpa mig själv och därmed hela mänskligheten att bara slappna av och acceptera denna känsla av ovisshet när den dyker upp från ingenstans?

Innan du går och lägger dig ikväll:

Skriv, så detaljerat du kan, och sätt ord på alla dessa känslor och plötsliga tillstånd av nedstämdhet. Analysera inte, bara skriv....

Övning till insikt för Frid:

Sätt dig någonstans där du kan få vara i fred och sitta ostört en stund.

Ha papper och penna bredvid dig.

Läs igenom övningen noggrant innan du börjar.

Slut ögonen och känn hur det känns i din kropp när du ställer dig frågan:

Varför är det så svårt för mig att bara ta det lugnt och pausa en stund?

Var känns det i kroppen?

Hur känns det?

Vad känner du?

Lägg gärna händerna på detta ställe.

Andas in i detta område i kroppen. Fyll det med din andning.

Våga stanna kvar och bara upplev känslan fullt ut, precis som den är just nu.

Försök inte att analysera, konfrontera eller hålla tillbaka. Bara upplev det som är just nu.

Kom ihåg att du får bara så mycket som du klarar av att hantera vid just detta tillfälle. Lita på det!! Du kan göra om övningen, igen och igen och igen...

Kanske kommer det upp ett minne. Låt det då få komma. Bara betrakta det. Se det genom betraktarens ögon och fortsätt med andningen.

När känslan börjar avta, kan du se om det förflyttas till något annat ställe i kroppen. Om det gör det så upprepa övningen vid detta ställe.

Om inte, så kan du öppna ögonen och ta in rummet du befinner dig i just nu. Om du är inomhus kan du säga högt: Nu ser jag ett fönster, där ser jag en bok, på golvet ligger det en penna, jag är lite frusen just nu... o.s.v.

Om du är utomhus kan du säga högt: Där flyger en fågel, solen känns varm på min kropp, himlen är blå, där drar ett moln förbi... o.s.v.

På så sätt kommer du tillbaka till här och nu.

Skriv nu ner, detaljerat, vad du upplevde och eventuella minnen. Läs sedan detta högt för dig själv. På så sätt lär du dig att artikulera och känna känslorna du upplever fullt ut.

Ställ dig nu frågan: Hur kan jag se ett samband med det jag upplevde och mitt eget liv, här och nu?

Vilken insikt har jag kommit fram till?

Hur kan jag göra annorlunda, så jag slipper upprepa samma mönster igen?

Sedan övar du, om och om igen, när en situation uppstår, att agera annorlunda tills du programmerat in ett nytt mönster som stödjer dig i livet och ger dig en känsla av välbefinnande istället.

Hur känns det nu i kroppen?

Bra jobbat!

Egna insikter:

Förlåtelse

*Du är redan förlåten och behöver inte förlåtas, för Gud har aldrig fördömt Dig.
Idag behöver du bara komma ihåg att ditt gudomliga Jag vet redan allt detta.
Idag behöver Du påminna ditt mänskliga Jag om detta.*

Idag skulle jag vilja be dig om att fråga dig själv vem du inte har förlåtit idag. Vänta inte en sekund längre.

Förlåt och Du blir förlåten.

Öppna ditt hjärta, var villig att förlåta, överlämna bördan till Gud och ha tillit till processen. Be betraktaren om hjälp att se klart och du kommer att få uppleva ditt gudomliga Jag.

Om du idag känner det som om du:

Känner skuldkänslor.

Får lätt dåligt samvete.

Tar ansvar för andras fel.

Har svårt att ta emot något, eftersom du inte tycker dig förtjäna det.

Tvivlar på ditt eget existensberättigande.

Då kan du tänka att:

”Jag lever”

Och se genom betraktarens ögon att du:

Redan är förlåten och har potentialen att visa andra deras gudomliga Jag, som i sin kärna redan vet detta.

Idag kan du ställa dig frågan:

Vem kan jag hjälpa idag att släppa skuldens bojor? Vem är jag villig att förlåta idag?

Innan du går och lägger dig ikväll:

Upplev hur det känns i ditt inre idag, efter att du villigt tagit beslutet att förlåta. Tacka dig själv för ditt mod.

Övning till insikt för Förlåtelse:

Sätt dig någonstans där du kan få vara i fred och sitta ostört en stund.

Ha papper och penna bredvid dig.

Läs igenom övningen noggrant innan du börjar.

Slut ögonen och känn hur det känns i din kropp när du ställer dig frågan:

Varför kan jag inte förlåta.....?

Var känns det i kroppen?

Hur känns det?

Vad känner du?

Lägg gärna händerna på detta ställe.

Andas in i detta område i kroppen. Fyll det med din andning.

Våga stanna kvar och bara upplev känslan fullt ut, precis som den är just nu.

Försök inte att analysera, konfrontera eller hålla tillbaka. Bara upplev det som är just nu.

Kom ihåg att du får bara så mycket som du klarar av att hantera vid just detta tillfälle. Lita på det!! Du kan göra om övningen, igen och igen och igen...

Kanske kommer det upp ett minne. Låt det då få komma. Bara betrakta det. Se det genom betraktarens ögon och fortsätt med andningen.

När känslan börjar avta, kan du se om det förflyttas till något annat ställe i kroppen. Om det gör det så upprepa övningen vid detta ställe.

Om inte, så kan du öppna ögonen och ta in rummet du befinner dig i just nu. Om du är inomhus kan du säga högt: Nu ser jag ett fönster, där ser jag en bok, på golvet ligger det en penna, jag är lite frusen just nu... o.s.v.

Om du är utomhus kan du säga högt: Där flyger en fågel, solen känns varm på min kropp, himlen är blå, där drar ett moln förbi... o.s.v.

På så sätt kommer du tillbaka till här och nu.

Skriv nu ner, detaljerat, vad du upplevde och eventuella minnen. Läs sedan detta högt för dig själv. På så sätt lär du dig att artikulera och känna känslorna du upplever fullt ut.

Ställ dig nu frågan: Hur kan jag se ett samband med det jag upplevde och mitt eget liv, här och nu?

Vilken insikt har jag kommit fram till?

Hur kan jag göra annorlunda, så jag slipper upprepa samma mönster igen?

Sedan övar du, om och om igen, när en situation uppstår, att agera annorlunda tills du programmerat in ett nytt mönster som stödjer dig i livet och ger dig en känsla av välbefinnande istället.

Hur känns det nu i kroppen?

Bra jobbat!

Egna insikter:

Glädje

*Glädje, humor och en förmåga till konstruktiv konfrontation.
Du har all glädje du behöver inom dig.
Idag behöver du bara komma ihåg att du
redan är ren glädje.*

Idag skulle jag vilja be dig om att endast göra det som skänker dig glädje.
Vad skänker just Dig glädje?
Tveka inte och döm inte dig själv. Bara gör det!
Lev, om så bara för idag, i fullständig glädje

Om du idag känner det som om du:

Gömmer dig bakom en "mask".
Försöker dölja ditt inre kaos genom att måna om ditt yttre.
Upplever att energiflödet mellan tanke- och känsloliv är blockerat.
Har fångats i dina egna snäva materialistiska livsramar men bär på en längtan att fullkomnas och att äntligen kunna släppa den falska mask du bär på.
Är ensam, övergiven och ledsen inuti men vill samtidigt inte kännas vid dina egna personliga bekymmer och problem.
Skulle vilja ta till droger eller alkohol för att slippa känna detta inre kaos.
Vill förtränga onda tankar och inre oro.

Då kan du tänka att:

"Jag är redan i min sanning"

Och se genom betraktarens ögon att du:

Kan känna äkta inre glädje.
Har förmågan att kunna integrera svårigheter i livet och se problemen i sina rätta proportioner.

Idag kan du ställa dig frågan:

Hur kan jag idag hjälpa någon annan att känna glädje?

Innan du går och lägger dig ikväll:

Tänk på en händelse idag som fick dig att le. Som fick dig att känna glädje idag.
Tacka för denna känsla av glädje och tacka den person som idag gav dig känslan av glädje.

Övning till insikt för Glädje:

Sätt dig någonstans där du kan få vara i fred och sitta ostört en stund.

Ha papper och penna bredvid dig.

Läs igenom övningen noggrant innan du börjar.

Slut ögonen och känn hur det känns i din kropp när du ställer dig frågan:

Varför försöker jag dölja för andra vem jag är? Varför tillåter jag mig själv att bära alla dessa masker av.....?

Var känns det i kroppen?

Hur känns det?

Vad känner du?

Lägg gärna händerna på detta ställe.

Andas in i detta område i kroppen. Fyll det med din andning.

Våga stanna kvar och bara upplev känslan fullt ut, precis som den är just nu.

Försök inte att analysera, konfrontera eller hålla tillbaka. Bara upplev det som är just nu.

Kom ihåg att du får bara så mycket som du klarar av att hantera vid just detta tillfälle. Lita på det!! Du kan göra om övningen, igen och igen och igen...

Kanske kommer det upp ett minne. Låt det då få komma. Bara betrakta det. Se det genom betraktarens ögon och fortsätt med andningen.

När känslan börjar avta, kan du se om det förflyttas till något annat ställe i kroppen. Om det gör det så upprepa övningen vid detta ställe.

Om inte, så kan du öppna ögonen och ta in rummet du befinner dig i just nu. Om du är inomhus kan du säga högt: Nu ser jag ett fönster, där ser jag en bok, på golvet ligger det en penna, jag är lite frusen just nu... o.s.v.

Om du är utomhus kan du säga högt: Där flyger en fågel, solen känns varm på min kropp, himlen är blå, där drar ett moln förbi... o.s.v.

På så sätt kommer du tillbaka till här och nu.

Skriv nu ner, detaljerat, vad du upplevde och eventuella minnen. Läs sedan detta högt för dig själv. På så sätt lär du dig att artikulera och känna känslorna du upplever fullt ut.

Ställ dig nu frågan: Hur kan jag se ett samband med det jag upplevde och mitt eget liv, här och nu?

Vilken insikt har jag kommit fram till?

Hur kan jag göra annorlunda, så jag slipper upprepa samma mönster igen?

Sedan övar du, om och om igen, när en situation uppstår, att agera annorlunda tills du programmerat in ett nytt mönster som stödjer dig i livet och ger dig en känsla av välbefinnande istället.

Hur känns det nu i kroppen?

Bra jobbat!

Egna insikter:

Hjälpssamhet

*Du har redan all empatisk förmåga för att hjälpa en medmänniska idag.
Idag behöver du bara komma ihåg att du redan har all kunskap du behöver för att vara
någons lärare idag.*

Idag skulle jag vilja be dig om att lita på att all den längtan efter kärlek som du känner, kommer inom kort att uppfyllas. Öppna ditt hjärta och bjud in kärleken.

Se och känn att den finns överallt omkring dig. Känn så skönt den omfamnar dig...

Du har redan all den kärlek du längtar efter. Du är den!

Det är omöjligt att sakna något som du redan har. Släpp din mänskliga tanke om att du inte är värd kärlek. Genast när du släpper bindningen till den tanken, genom att inte följa den vidare när tanken dyker upp, så kommer du automatiskt att släppa dina förväntningar på hur kärleken ser ut. Och när du gör det, då för första gången, kommer du att uppleva äkta kärlek.

Om du idag känner det som om du:

Är ett "behövande barn".

Upplever dig själv som självupptagen och emotionellt undernärdd.

Överdriver dina känslor och skapar drama.

Kräver mycket bekräftelse och klarar inte av att vara ensam.

Då kan du tänka att:

"Jag följer mitt livsflöde"

Och se genom betraktarens ögon att du:

Redan har all den energi, uppmärksamhet, ömhet och kärlek du behöver.

Idag kan du ställa dig frågan:

Vad hindrar mig från att uppleva den kärlek jag önskar ha i mitt liv?

Innan du går och lägger dig ikväll:

Tänk på någon person som du känner att du har "svårt" för. Du kanske retar dig på något denna person gör.

Istället för att lägga fokus på det som gör dig irriterad, se om du kan komma på minst tre positiva egenskaper du kan se och uppleva hos denna person. Skriv ner dessa egenskaper.

Nästa gång du träffar denna person tänk på dessa egenskaper och säg något fint till just den personen. Uppmärksamma sedan vad som händer...

Övning till insikt för Hjälpksamhet:

Sätt dig någonstans där du kan få vara i fred och sitta ostört en stund.

Ha papper och penna bredvid dig.

Läs igenom övningen noggrant innan du börjar.

Slut ögonen och känn hur det känns i din kropp när du ställer dig frågan:

Varför betar jag mig som ett ”behövande barn”?

Var känns det i kroppen?

Hur känns det?

Vad känner du?

Lägg gärna händerna på detta ställe.

Andas in i detta område i kroppen. Fyll det med din andning.

Våga stanna kvar och bara upplev känslan fullt ut, precis som den är just nu.

Försök inte att analysera, konfrontera eller hålla tillbaka. Bara upplev det som är just nu.

Kom ihåg att du får bara så mycket som du klarar av att hantera vid just detta tillfälle. Lita på det!! Du kan göra om övningen, igen och igen och igen...

Kanske kommer det upp ett minne. Låt det då få komma. Bara betrakta det. Se det genom betraktarens ögon och fortsätt med andningen.

När känslan börjar avta, kan du se om det förflyttas till något annat ställe i kroppen. Om det gör det så upprepa övningen vid detta ställe.

Om inte, så kan du öppna ögonen och ta in rummet du befinner dig i just nu. Om du är inomhus kan du säga högt: Nu ser jag ett fönster, där ser jag en bok, på golvet ligger det en penna, jag är lite frusen just nu... o.s.v.

Om du är utomhus kan du säga högt: Där flyger en fågel, solen känns varm på min kropp, himlen är blå, där drar ett moln förbi... o.s.v.

På så sätt kommer du tillbaka till här och nu.

Skriv nu ner, detaljerat, vad du upplevde och eventuella minnen. Läs sedan detta högt för dig själv. På så sätt lär du dig att artikulera och känna känslorna du upplever fullt ut.

Ställ dig nu frågan: Hur kan jag se ett samband med det jag upplevde och mitt eget liv, här och nu?

Vilken insikt har jag kommit fram till?

Hur kan jag göra annorlunda, så jag slipper upprepa samma mönster igen?

Sedan övar du, om och om igen, när en situation uppstår, att agera annorlunda tills du programmerat in ett nytt mönster som stödjer dig i livet och ger dig en känsla av välbefinnande istället.

Hur känns det nu i kroppen?

Bra jobbat!

Egna insikter:

Hopp

*Du har gnistan till all livslust och hopp inom dig.
Idag behöver du bara komma ihåg att du redan är just den gnistan för någon annan.*

Idag skulle jag vilja be dig om att våga stå kvar. Även om det känns, just nu, som om livets alla stormar försöker få omkull dig. Stå kvar! Ge inte upp!
Du kommer åter igen att kunna se ljuset.
Allt är i ständig förändring och livet självt kan endast förbättra sig självt. Det vet inget annat!
Så med den vetskapen. Ta ett djupt andetag och slappna av. Nu vet du att det snart kommer att bli lättare och bättre. Håll ut!

Om du idag känner det som om du:

Har förlorat allt hopp och är fullständigt förtvivlad.
Känner att inget längre lönar sig.
Inte förmår att acceptera ditt eget öde.
Ser själen men uppfattar inte längre dess budskap.

Då kan du tänka att:

”Jag Är”

Och se genom betraktarens ögon att du:

Kan acceptera dig själv, din egen väg och ditt eget öde där hoppet helar.

Idag kan du ställa dig frågan:

Hur kan jag idag vara en gnista av hopp för någon annan?

Innan du går och lägger dig ikväll:

Tacka den personen som lyckades ha förmågan att ta emot din gåva av hopp.

Övning till insikt för Hopp:

Sätt dig någonstans där du kan få vara i fred och sitta ostört en stund.

Ha papper och penna bredvid dig.

Läs igenom övningen noggrant innan du börjar.

Slut ögonen och känn hur det känns i din kropp när du ställer dig frågan:

Varför vill jag bara fly från allt?

Var känns det i kroppen?

Hur känns det?

Vad känner du?

Lägg gärna händerna på detta ställe.

Andas in i detta område i kroppen. Fyll det med din andning.

Våga stanna kvar och bara upplev känslan fullt ut, precis som den är just nu.

Försök inte att analysera, konfrontera eller hålla tillbaka. Bara upplev det som är just nu.

Kom ihåg att du får bara så mycket som du klarar av att hantera vid just detta tillfälle. Lita på det!! Du kan göra om övningen, igen och igen och igen...

Kanske kommer det upp ett minne. Låt det då få komma. Bara betrakta det. Se det genom betraktarens ögon och fortsätt med andningen.

När känslan börjar avta, kan du se om det förflyttas till något annat ställe i kroppen. Om det gör det så upprepa övningen vid detta ställe.

Om inte, så kan du öppna ögonen och ta in rummet du befinner dig i just nu. Om du är inomhus kan du säga högt: Nu ser jag ett fönster, där ser jag en bok, på golvet ligger det en penna, jag är lite frusen just nu... o.s.v.

Om du är utomhus kan du säga högt: Där flyger en fågel, solen känns varm på min kropp, himlen är blå, där drar ett moln förbi... o.s.v.

På så sätt kommer du tillbaka till här och nu.

Skriv nu ner, detaljerat, vad du upplevde och eventuella minnen. Läs sedan detta högt för dig själv. På så sätt lär du dig att artikulera och känna känslorna du upplever fullt ut.

Ställ dig nu frågan: Hur kan jag se ett samband med det jag upplevde och mitt eget liv, här och nu?

Vilken insikt har jag kommit fram till?

Hur kan jag göra annorlunda, så jag slipper upprepa samma mönster igen?

Sedan övar du, om och om igen, när en situation uppstår, att agera annorlunda tills du programmerat in ett nytt mönster som stödjer dig i livet och ger dig en känsla av välbefinnande istället.

Hur känns det nu i kroppen?

Bra jobbat!

Egna insikter:

Inre frihet

Förmåga till anpassning och vägledning av själen skänker inre frihet.

Du har all vägledning du behöver inom dig.

Idag behöver du bara komma ihåg att du alltid får all vägledning du behöver vid varje tillfälle.

Idag skulle jag vilja be dig om att reflektera över begreppet frihet. Vad är frihet för dig?

Vad tror du stoppar dig att känna full frihet?

Din personliga inre frihet kan aldrig bli stoppad. Ingenting stoppar dig. Ingen håller dig tillbaka förutom dina egna tankar om dig själv och hur livet ska vara.

Endast du är din egen fiende när det gäller att uppleva total personlig inre frihet.

Jag vill be dig att nu, här och nu, sluta jämföra dig med andra. Sluta upp med att tro att du vet hur andra kommer att reagera när du gör vad Du vill. Det kan du aldrig veta.

Så oförskämt av dig att inte leva ditt liv till fullo. För om du lever ditt liv fullt ut så ger du automatiskt andra friheten att göra detsamma.

Om du idag känner det som om du:

Lockas av att känna dig andligt överlägsen.

Är upptagen med att sträva efter perfektion.

Är för hård mot dig själv.

Förtränger dina egna behov.

Viger ditt liv åt stränga teoretiska läror och har överdrivna idealbilder.

Gör en feltolkning av begreppet andlighet.

Vill tvinga fram en utveckling, men håller envist fast vid många av dina förträngningar.

Vill tvinga fram en yttre förändring innan själen är färdig för den. Det kan göra att personligheten kommer att kämpa mot sitt högre jag istället för att låta sig styras av det.

Då kan du tänka att:

”Jag låter allt växa i egen takt”

Och se genom betraktarens ögon att du:

Inser att en förändring av livsstil och andlig mognad kommer av sig självt när tiden är mogen.

Ser att en bestämd livsform är en följd av en andlig utveckling, inte tvärtom.

Inser att det är en illusion att du kan bemästra dig själv genom att koncentrera dig på dig själv.

Idag kan du ställa dig frågan:

Hur kan jag idag hjälpa någon annan att se sin egen skönhet?

Innan du går och lägger dig ikväll:

Tacka för din egen skönhet.

Övning till insikt för Inre frihet:

Sätt dig någonstans där du kan få vara i fred och sitta ostört en stund.

Ha papper och penna bredvid dig.

Läs igenom övningen noggrant innan du börjar.

Slut ögonen och känn hur det känns i din kropp när du ställer dig frågan:

Varför vill jag visa mig "bättre" än vad jag känner mig?

Var känns det i kroppen?

Hur känns det?

Vad känner du?

Lägg gärna händerna på detta ställe.

Andas in i detta område i kroppen. Fyll det med din andning.

Våga stanna kvar och bara upplev känslan fullt ut, precis som den är just nu.

Försök inte att analysera, konfrontera eller hålla tillbaka. Bara upplev det som är just nu.

Kom ihåg att du får bara så mycket som du klarar av att hantera vid just detta tillfälle. Lita på det!! Du kan göra om övningen, igen och igen och igen...

Kanske kommer det upp ett minne. Låt det då få komma. Bara betrakta det. Se det genom betraktarens ögon och fortsätt med andningen.

När känslan börjar avta, kan du se om det förflyttas till något annat ställe i kroppen. Om det gör det så upprepa övningen vid detta ställe.

Om inte, så kan du öppna ögonen och ta in rummet du befinner dig i just nu. Om du är inomhus kan du säga högt: Nu ser jag ett fönster, där ser jag en bok, på golvet ligger det en penna, jag är lite frusen just nu... o.s.v.

Om du är utomhus kan du säga högt: Där flyger en fågel, solen känns varm på min kropp, himlen är blå, där drar ett moln förbi... o.s.v.

På så sätt kommer du tillbaka till här och nu.

Skriv nu ner, detaljerat, vad du upplevde och eventuella minnen. Läs sedan detta högt för dig själv. På så sätt lär du dig att artikulera och känna känslorna du upplever fullt ut.

Ställ dig nu frågan: Hur kan jag se ett samband med det jag upplevde och mitt eget liv, här och nu?

Vilken insikt har jag kommit fram till?

Hur kan jag göra annorlunda, så jag slipper upprepa samma mönster igen?

Sedan övar du, om och om igen, när en situation uppstår, att agera annorlunda tills du programmerat in ett nytt mönster som stödjer dig i livet och ger dig en känsla av välbefinnande istället.

Hur känns det nu i kroppen?

Bra jobbat!

Egna insikter:

Inre styrka

*Öppenhet, sans och fattning genom din inre styrka.
Du har redan all styrka du behöver för att kunna hålla dig lugn i alla lägen.
Idag behöver du bara komma ihåg att inre styrka och mod finns inom dig och är inte beroende av något i det yttre och den materiella världen.*

Idag skulle jag vilja be dig om att lita till din egen sanning. Du har redan alla svar inom dig. Du behöver inte andras godkännande.

Lita på att du har alla svar och att du besitter då också all kraft för att kunna genomföra det. När du får en idé, får du också automatiskt all styrka och mod för att kunna genomföra den.

Vad väntar du på?

Gör det du behöver göra idag, som leder dig vidare på Din väg.

Om du idag känner det som om du:

Upplever en stark rädsla för att förlora självkontrollen.

Har ångest inför dina egna omedvetna konflikter och inre okontrollerbara andliga krafter.

Har en känsla av andlig förstoppning, som om du sitter på en krutdurk som snart exploderar.

Är rädd för att bli galen och bryta samman.

Känner en djupgående rädsla för en mer genomgripande utvecklingsprocess.

Då kan du tänka att:

”Jag fyller min livsuppgift”

Och se genom betraktarens ögon att du:

Redan har en intuitiv insikt om din sanna livsuppgift.

Kan stå ut med den mest påfrestande fysiska och psykiska tortyr utan att ta själslig skada.

Har en förmåga att omsätta insikter och kunskap i praktiken och i det dagliga livet.

Vet att alla dessa känslor som du upplever som okontrollerbara, är bara universums sätt att säga:

”Det är dags nu, att verkligen göra det du är ämnad till att göra”.

Idag kan du ställa dig frågan:

Hur kan jag lära mig att kontrollera mina egna känslor?

Innan du går och lägger dig ikväll?

Leta upp en bok om personlig utveckling och andlig förståelse som tilltalar dig, och börja läs!

Övning till insikt för Inre styrka:

Sätt dig någonstans där du kan få vara i fred och sitta ostört en stund.

Ha papper och penna bredvid dig.

Läs igenom övningen noggrant innan du börjar.

Slut ögonen och känn hur det känns i din kropp när du ställer dig frågan:

Varför vill jag så envist ha kontroll över allt och alla?

Var känns det i kroppen?

Hur känns det?

Vad känner du?

Lägg gärna händerna på detta ställe.

Andas in i detta område i kroppen. Fyll det med din andning.

Våga stanna kvar och bara upplev känslan fullt ut, precis som den är just nu.

Försök inte att analysera, konfrontera eller hålla tillbaka. Bara upplev det som är just nu.

Kom ihåg att du får bara så mycket som du klarar av att hantera vid just detta tillfälle. Lita på det!! Du kan göra om övningen, igen och igen och igen...

Kanske kommer det upp ett minne. Låt det då få komma. Bara betrakta det. Se det genom betraktarens ögon och fortsätt med andningen.

När känslan börjar avta, kan du se om det förflyttas till något annat ställe i kroppen. Om det gör det så upprepa övningen vid detta ställe.

Om inte, så kan du öppna ögonen och ta in rummet du befinner dig i just nu. Om du är inomhus kan du säga högt: Nu ser jag ett fönster, där ser jag en bok, på golvet ligger det en penna, jag är lite frusen just nu... o.s.v.

Om du är utomhus kan du säga högt: Där flyger en fågel, solen känns varm på min kropp, himlen är blå, där drar ett moln förbi... o.s.v.

På så sätt kommer du tillbaka till här och nu.

Skriv nu ner, detaljerat, vad du upplevde och eventuella minnen. Läs sedan detta högt för dig själv. På så sätt lär du dig att artikulera och känna känslorna du upplever fullt ut.

Ställ dig nu frågan: Hur kan jag se ett samband med det jag upplevde och mitt eget liv, här och nu?

Vilken insikt har jag kommit fram till?

Hur kan jag göra annorlunda, så jag slipper upprepa samma mönster igen?

Sedan övar du, om och om igen, när en situation uppstår, att agera annorlunda tills du programmerat in ett nytt mönster som stödjer dig i livet och ger dig en känsla av välbefinnande istället.

Hur känns det nu i kroppen?

Bra jobbat!

Egna insikter:

Integrering

Inläring, förmåga att använda sina insikter i praktiken och integrering.

Du har redan alla insikter du behöver och alla förutsättningar för att nu börja använda dem i din vardag.

Idag behöver du bara komma ihåg att all teoretisk kunskap finns redan, nu är en tid för att praktisera denna kunskap.

Idag skulle jag vilja be dig om att lita på att du inte kan göra några misstag. Därför finns det ingen anledning till att tveka. Du har inget att förlora. Ta det där steget idag, som leder dig närmare din dröm.

Att göra misstag eller förlora något är bara en tanke hos vårt mänskliga Jag.

Gud ger dig inga misstag, utan endast välsignelser som får dig att växa och uppleva ditt gudomliga Jag till fullo.

Släpp tanken om misstag och du släpper bindningen till ditt tvivel. Det som återstår då är din egen visdom och fulländning.

Om du idag känner det som om du:

Gör om samma misstag gång på gång eftersom alla erfarenheter är obearbetade och därför kan du ännu inte dra några lärdomar av dem.

Störtar in i nästa upplevelse istället för att låta de tidigare få sjunka in i medvetandet och integreras.

Kan ha inläringssvårigheter.

Har svårt att få tanke och handling att samverka.

Upplever svårighet att bryta gamla mönster.

Inte riktigt kan koordinera din egen vibrationsfrekvens av energi med omgivningens.

Då kan du tänka att:

”Varje erfarenhet ger mig en ny lärdom som ger mig ro att leva i nuet”

Och se genom betraktarens ögon att du:

Är uppmärksam och närvarande.

Lever i nuet och låter dig berikas av dina upplevelser.

Lyckas att se på dig själv med distans.

Idag kan du ställa dig frågan:

Vad för nytt har jag lärt mig idag?

Innan du går och lägger dig ikväll:

Fundera över om det finns något i ditt liv som hela tiden återkommer. Om du tycker att det berikar dig, så kan du behålla det. Men om du känner att det tar kraft från dig, se då om du kan spåra detta mönster, uppmärksamma mönstret och medvetet skapa ett annorlunda och nytt mönster som ger dig kraft.

Övning till insikt för Integrering:

Sätt dig någonstans där du kan få vara i fred och sitta ostört en stund.

Ha papper och penna bredvid dig.

Läs igenom övningen noggrant innan du börjar.

Slut ögonen och känn hur det känns i din kropp när du ställer dig frågan:

Varför tror jag att jag inte är tillräckligt intelligent?

Var känns det i kroppen?

Hur känns det?

Vad känner du?

Lägg gärna händerna på detta ställe.

Andas in i detta område i kroppen. Fyll det med din andning.

Våga stanna kvar och bara upplev känslan fullt ut, precis som den är just nu.

Försök inte att analysera, konfrontera eller hålla tillbaka. Bara upplev det som är just nu.

Kom ihåg att du får bara så mycket som du klarar av att hantera vid just detta tillfälle. Lita på det!! Du kan göra om övningen, igen och igen och igen...

Kanske kommer det upp ett minne. Låt det då få komma. Bara betrakta det. Se det genom betraktarens ögon och fortsätt med andningen.

När känslan börjar avta, kan du se om det förflyttas till något annat ställe i kroppen. Om det gör det så upprepa övningen vid detta ställe.

Om inte, så kan du öppna ögonen och ta in rummet du befinner dig i just nu. Om du är inomhus kan du säga högt: Nu ser jag ett fönster, där ser jag en bok, på golvet ligger det en penna, jag är lite frusen just nu... o.s.v.

Om du är utomhus kan du säga högt: Där flyger en fågel, solen känns varm på min kropp, himlen är blå, där drar ett moln förbi... o.s.v.

På så sätt kommer du tillbaka till här och nu.

Skriv nu ner, detaljerat, vad du upplevde och eventuella minnen. Läs sedan detta högt för dig själv. På så sätt lär du dig att artikulera och känna känslorna du upplever fullt ut.

Ställ dig nu frågan: Hur kan jag se ett samband med det jag upplevde och mitt eget liv, här och nu?

Vilken insikt har jag kommit fram till?

Hur kan jag göra annorlunda, så jag slipper upprepa samma mönster igen?

Sedan övar du, om och om igen, när en situation uppstår, att agera annorlunda tills du programmerat in ett nytt mönster som stödjer dig i livet och ger dig en känsla av välbefinnande istället.

Hur känns det nu i kroppen?

Bra jobbat!

Egna insikter:

Integritet och värdighet

*Integritet, värdighet, oräddhet och uppståndelse.
Du har all integritet och värdighet du behöver inom dig.
Idag behöver du bara komma ihåg att du redan är värdig din integritet.*

Idag skulle jag vilja be dig om att göra det bästa du kan.

Att inte ens försöka för att du tror att du inte kan, vore ledsamt.

Ta ett djupt andetag och bara kliv rakt in i det. Du har allt att vinna. Det finns inget att förlora, för varför hålla kvar något som ändå inte tillhör dig.

Kliv rakt in i den högsta versionen av dig själv. Stå stadigt i din egen kraft, värdighet och integritet. Och nu, utan att tveka, kalla tillbaka alla de delar av dig själv som tillhör dig och lova att aldrig mer svika dig själv.

Om du idag känner det som om du:

Är rädd för din egen rädsla.

Går omkring och känner rädsla men vet inte varför.

Har en känsla av obehag.

Kan uppleva plötsliga ångestskov.

Då kan du tänka att:

”Jag vilar i Guds händer”

Och se genom betraktarens ögon att du:

Har nu förmågan att nå högre andliga plan och med respekt, mod och integritet utforska dem utan rädsla.

Idag kan du ställa dig frågan:

Hur kan jag idag hjälpa någon annan att känna sin egen värdighet och integritet?

Innan du går och lägger dig ikväll:

Tänk på en händelse idag som fick dig att känna dig värdig och där du hade kontakt med din egen inre integritet.

Tacka för denna känsla av värdighet och den person som visade dig vägen till din integritet.

Övning till insikt för Integritet och Värdighet:

Sätt dig någonstans där du kan få vara i fred och sitta ostört en stund.

Ha papper och penna bredvid dig.

Läs igenom övningen noggrant innan du börjar.

Slut ögonen och känn hur det känns i din kropp när du ställer dig frågan:

Varför är jag så rädd för min egen gåva/styrka/kraft?

Var känns det i kroppen?

Hur känns det?

Vad känner du?

Lägg gärna händerna på detta ställe.

Andas in i detta område i kroppen. Fyll det med din andning.

Våga stanna kvar och bara upplev känslan fullt ut, precis som den är just nu.

Försök inte att analysera, konfrontera eller hålla tillbaka. Bara upplev det som är just nu.

Kom ihåg att du får bara så mycket som du klarar av att hantera vid just detta tillfälle. Lita på det!! Du kan göra om övningen, igen och igen och igen...

Kanske kommer det upp ett minne. Låt det då få komma. Bara betrakta det. Se det genom betraktarens ögon och fortsätt med andningen.

När känslan börjar avta, kan du se om det förflyttas till något annat ställe i kroppen. Om det gör det så upprepa övningen vid detta ställe.

Om inte, så kan du öppna ögonen och ta in rummet du befinner dig i just nu. Om du är inomhus kan du säga högt: Nu ser jag ett fönster, där ser jag en bok, på golvet ligger det en penna, jag är lite frusen just nu... o.s.v.

Om du är utomhus kan du säga högt: Där flyger en fågel, solen känns varm på min kropp, himlen är blå, där drar ett moln förbi... o.s.v.

På så sätt kommer du tillbaka till här och nu.

Skriv nu ner, detaljerat, vad du upplevde och eventuella minnen. Läs sedan detta högt för dig själv. På så sätt lär du dig att artikulera och känna känslorna du upplever fullt ut.

Ställ dig nu frågan: Hur kan jag se ett samband med det jag upplevde och mitt eget liv, här och nu?

Vilken insikt har jag kommit fram till?

Hur kan jag göra annorlunda, så jag slipper upprepa samma mönster igen?

Sedan övar du, om och om igen, när en situation uppstår, att agera annorlunda tills du programmerat in ett nytt mönster som stödjer dig i livet och ger dig en känsla av välbefinnande istället.

Hur känns det nu i kroppen?

Bra jobbat!

Egna insikter:

Kärlek

*Omsorg, moderlighet, faderlighet och osjälviskhet.
Du har all kärlek du letar efter inom dig.
Idag behöver du bara komma ihåg att du alltid är älskad.*

Idag skulle jag vilja be dig om att lita på att Du är älskad.
Det finns någon i din närhet som älskar dig oerhört mycket. Känner du det?
Vågar du öppna ditt hjärta och släppa in all denna kärlek? Vad har du att förlora?
Det finns någon, idag, som väntar på att få sin kärlek till dig besvarad.
Ge av all din kärlek idag! Vad väntar du på?

Om du idag känner det som om du:

Är den där ”behövande modern/fadern”.
Döljer din inre tomhet, en känsla av att inte vara älskad för din egen skull.
Ständigt går med ett känslounderskott som gör dig ängslig att mista andras kärlek, ”Jag älskar dig, om...”
Har behov av att lägga dig i och manipulera.
Har en stark förväntan på uppmärksamhet och uppskattning från omgivningen.
Alltid kräver något tillbaka.
Inte gör något utan baktankar.
Utövar känslomässig utpressning.
Flyr in i sjukdomstillstånd för att få medlidande.

Då kan du tänka att:

”Jag är trygg i mig själv”

Och se genom betraktarens ögon att du:

Kan känna villkorslös kärlek.
Ger utan att tänka på att få igen.
Har förmågan att ge andra trygghet och bry dig uppriktigt om andra.

Idag kan du ställa dig frågan:

Vad kan jag, idag, göra för någon annan?

Innan du går och lägger dig ikväll:

Känn efter hur det känns inom dig när du gör något för någon annan utan att tänka på att få något tillbaka.
Tacka den personen som idag ville ta emot din gåva av villkorslös kärlek.

Övning till insikt för Kärlek:

Sätt dig någonstans där du kan få vara i fred och sitta ostört en stund.

Ha papper och penna bredvid dig.

Läs igenom övningen noggrant innan du börjar.

Slut ögonen och känn hur det känns i din kropp när du ställer dig frågan:

Varför känner jag att jag har ett behov att manipulera/ljuga/lägga till eller dra ifrån detaljer från sanningen för att bli omtyckt av andra?

Var känns det i kroppen?

Hur känns det?

Vad känner du?

Lägg gärna händerna på detta ställe.

Andas in i detta område i kroppen. Fyll det med din andning.

Våga stanna kvar och bara upplev känslan fullt ut, precis som den är just nu.

Försök inte att analysera, konfrontera eller hålla tillbaka. Bara upplev det som är just nu.

Kom ihåg att du får bara så mycket som du klarar av att hantera vid just detta tillfälle. Lita på det!! Du kan göra om övningen, igen och igen och igen...

Kanske kommer det upp ett minne. Låt det då få komma. Bara betrakta det. Se det genom betraktarens ögon och fortsätt med andningen.

När känslan börjar avta, kan du se om det förflyttas till något annat ställe i kroppen. Om det gör det så upprepa övningen vid detta ställe.

Om inte, så kan du öppna ögonen och ta in rummet du befinner dig i just nu. Om du är inomhus kan du säga högt: Nu ser jag ett fönster, där ser jag en bok, på golvet ligger det en penna, jag är lite frusen just nu... o.s.v.

Om du är utomhus kan du säga högt: Där flyger en fågel, solen känns varm på min kropp, himlen är blå, där drar ett moln förbi... o.s.v.

På så sätt kommer du tillbaka till här och nu.

Skriv nu ner, detaljerat, vad du upplevde och eventuella minnen. Läs sedan detta högt för dig själv. På så sätt lär du dig att artikulera och känna känslorna du upplever fullt ut.

Ställ dig nu frågan: Hur kan jag se ett samband med det jag upplevde och mitt eget liv, här och nu?

Vilken insikt har jag kommit fram till?

Hur kan jag göra annorlunda, så jag slipper upprepa samma mönster igen?

Sedan övar du, om och om igen, när en situation uppstår, att agera annorlunda tills du programmerat in ett nytt mönster som stödjer dig i livet och ger dig en känsla av välbefinnande istället.

Hur känns det nu i kroppen?

Bra jobbat!

Egna insikter:

Ledaregenskaper

Viljestark och ledarförmåga.

Du har en sådan stark vilja att du har förmågan att leda både dig själv och andra.

Idag behöver du bara komma ihåg att all denna styrka har du redan inom dig.

Börja skapa redan idag.

Idag skulle jag vilja be dig om att lita på att din livsuppgift är att visa andra vägen till den högsta versionen av dem själva.

Äkta styrka, vilja och ledarförmåga finns i ödmjukheten.

Allt du behöver göra är att se det bästa hos dem du möter och visa detta på ett ödmjukt sätt.

Beskriv det för dem, demonstrera det, låt de få höra det om och om igen. Och gör det redan idag. Tacka dem för att de ville visa sitt gudomliga Jag för dig. Låt de få veta att Du ser Dem, precis som Du vet att Gud ser Dig.

Om du idag känner det som om du:

Är dominerande, överambitiös, maktgalen, tyrannisk.

Medvetet utövar påtryckning på dina medmänniskor för att nå egna syften.

Missbrukar din begåvning och skicklighet för personliga syften.

Inte ens vill diskutera, eftersom du alltid har rätt.

”Slickar uppåt och sparkar neråt”.

Då kan du tänka att:

”Ske Din vilja, inte min.”

Och se genom betraktarens ögon att du:

Är en vis och älskad lärare.

Har sanna ledaregenskaper.

Hjälper andra till självhjälp och finna sin väg.

Idag kan du ställa dig frågan:

Varför tvivlar jag på min egen ledarförmåga?

Innan du går och lägger dig ikväll:

Skriv ner alla tillfällen idag när du kände dig ödmjuk. Hur känns det i din kropp?

Övning till insikt för Ledaregenskaper:

Sätt dig någonstans där du kan få vara i fred och sitta ostört en stund.

Ha papper och penna bredvid dig.

Läs igenom övningen noggrant innan du börjar.

Slut ögonen och känn hur det känns i din kropp när du ställer dig frågan:

Varför tvivlar jag på min egen ledarförmåga?

Var känns det i kroppen?

Hur känns det?

Vad känner du?

Lägg gärna händerna på detta ställe.

Andas in i detta område i kroppen. Fyll det med din andning.

Våga stanna kvar och bara upplev känslan fullt ut, precis som den är just nu.

Försök inte att analysera, konfrontera eller hålla tillbaka. Bara upplev det som är just nu.

Kom ihåg att du får bara så mycket som du klarar av att hantera vid just detta tillfälle. Lita på det!! Du kan göra om övningen, igen och igen och igen...

Kanske kommer det upp ett minne. Låt det då få komma. Bara betrakta det. Se det genom betraktarens ögon och fortsätt med andningen.

När känslan börjar avta, kan du se om det förflyttas till något annat ställe i kroppen. Om det gör det så upprepa övningen vid detta ställe.

Om inte, så kan du öppna ögonen och ta in rummet du befinner dig i just nu. Om du är inomhus kan du säga högt: Nu ser jag ett fönster, där ser jag en bok, på golvet ligger det en penna, jag är lite frusen just nu... o.s.v.

Om du är utomhus kan du säga högt: Där flyger en fågel, solen känns varm på min kropp, himlen är blå, där drar ett moln förbi... o.s.v.

På så sätt kommer du tillbaka till här och nu.

Skriv nu ner, detaljerat, vad du upplevde och eventuella minnen. Läs sedan detta högt för dig själv. På så sätt lär du dig att artikulera och känna känslorna du upplever fullt ut.

Ställ dig nu frågan: Hur kan jag se ett samband med det jag upplevde och mitt eget liv, här och nu?

Vilken insikt har jag kommit fram till?

Hur kan jag göra annorlunda, så jag slipper upprepa samma mönster igen?

Sedan övar du, om och om igen, när en situation uppstår, att agera annorlunda tills du programmerat in ett nytt mönster som stödjer dig i livet och ger dig en känsla av välbefinnande istället.

Hur känns det nu i kroppen?

Bra jobbat!

Egna insikter:

Livskraft

*Du har all kraft du behöver inom dig.
Idag behöver du bara komma ihåg att livets kraft ger dig alltid all styrka du behöver i varje
given situation.*

Idag skulle jag vilja be dig om att ta en paus från dina vardagliga rutiner. Bara stanna upp och ge dig själv lite extra omsorg.

Vad har du längtat efter på sistone? Läs en bra bok? Se en film? Gå på bio? Ta ett bad? Dansa? Måla? Äta en god måltid med kära vänner eller familj?

Idag skulle jag vilja att du ger dig själv tiden att göra detta. Det kommer att ge dig livsgnistan åter.

Om du idag känner det som om du:

Är helt inriktad på det materiella. Bara försöker få allting att gå runt.

Inte har någon balans i energiflödet.

Använder allt för mycket mental energi. Energin kommer inte i fritt omlopp mellan olika plan utan blockeras och resultatet blir så småningom fullständigt energistopp d.v.s. utmattning.

Upplever att utmattningen främst består i ett allt för enformigt liv, särskilt på det mentala planet.

Är helt förlamad av trötthet.

Har en känsla av inre baksmälla, "måndagsmorgonkänsla".

Upplever att livet är inrutat och går på rutin.

Har en själslig utmattning efter ett flertal år av rutinarbete.

Är tröttare när du stiger upp på morgonen än när du gick och lade dig.

Då kan du tänka att:

"Glädje är vishet, vishet är kraft"

Och se genom betraktarens ögon att du:

Kan odla tilliten till att du klarar din uppgift, även om den till en början kan verka övermäktig.

Återigen har klarhet i tanken.

Idag kan du ställa dig frågan:

Vad är egentligen min innersta längtan?

Innan du går och lägger dig ikväll?

Tacka för du äntligen börjar uppmärksamma Din innersta längtan.

Övning till insikt för Livskraft:

Sätt dig någonstans där du kan få vara i fred och sitta ostört en stund.

Ha papper och penna bredvid dig.

Läs igenom övningen noggrant innan du börjar.

Slut ögonen och känn hur det känns i din kropp när du ställer dig frågan:

Varför gör jag inte det jag längtar och drömmer om?

Var känns det i kroppen?

Hur känns det?

Vad känner du?

Lägg gärna händerna på detta ställe.

Andas in i detta område i kroppen. Fyll det med din andning.

Våga stanna kvar och bara upplev känslan fullt ut, precis som den är just nu.

Försök inte att analysera, konfrontera eller hålla tillbaka. Bara upplev det som är just nu.

Kom ihåg att du får bara så mycket som du klarar av att hantera vid just detta tillfälle. Lita på det!! Du kan göra om övningen, igen och igen och igen...

Kanske kommer det upp ett minne. Låt det då få komma. Bara betrakta det. Se det genom betraktarens ögon och fortsätt med andningen.

När känslan börjar avta, kan du se om det förflyttas till något annat ställe i kroppen. Om det gör det så upprepa övningen vid detta ställe.

Om inte, så kan du öppna ögonen och ta in rummet du befinner dig i just nu. Om du är inomhus kan du säga högt: Nu ser jag ett fönster, där ser jag en bok, på golvet ligger det en penna, jag är lite frusen just nu... o.s.v.

Om du är utomhus kan du säga högt: Där flyger en fågel, solen känns varm på min kropp, himlen är blå, där drar ett moln förbi... o.s.v.

På så sätt kommer du tillbaka till här och nu.

Skriv nu ner, detaljerat, vad du upplevde och eventuella minnen. Läs sedan detta högt för dig själv. På så sätt lär du dig att artikulera och känna känslorna du upplever fullt ut.

Ställ dig nu frågan: Hur kan jag se ett samband med det jag upplevde och mitt eget liv, här och nu?

Vilken insikt har jag kommit fram till?

Hur kan jag göra annorlunda, så jag slipper upprepa samma mönster igen?

Sedan övar du, om och om igen, när en situation uppstår, att agera annorlunda tills du programmerat in ett nytt mönster som stödjer dig i livet och ger dig en känsla av välbefinnande istället.

Hur känns det nu i kroppen?

Bra jobbat!

Egna insikter:

Medkänsla

Den gudomliga kärleken. Den högsta formen av kärlek.

Du har all kärlek du behöver inom dig.

Idag behöver du bara komma ihåg att du redan har all kärlek du behöver inom dig för att utveckla medkänslan ännu mer.

Idag skulle jag vilja be dig om att försöka se alla människor som din familj. Och jag skulle också vilja be dig om att vara en medkännande medmänniska för någon i din familj idag.

Vad är annars poängen, om vi inte delar med oss av det vi har.

Vi önskar oss överflöd, vi får ta emot överflöd och vi ger vidare vårt överflöd.

Automatiskt kommer överflödet att komma tillbaka till oss och vi fortsätter att ge det vidare.

Tänk på den tanken! Om alla skulle ge av sitt överflöd skulle det endast finnas överflöd.

Du har alltid överflöd i något. Det har vi alla! Du har alltid något du kan dela med dig av.

Du har alltid något som någon annan inte har, just nu. Ge dem den gåvan. Du har inget att förlora, men du har allt att vinna.

Om du idag känner det som om du:

Är olycklig

Är otillfredsställd

Är frustrerad men vet inte riktigt varför.

Känner känslor av hat, avund, svartsjuka, misstroende, hämnd och skadeglädje.

Är rädd för att bli bedragen.

Då kan du tänka att:

”Jag älskar och är älskad”

Och se genom betraktarens ögon att du:

I mänsklig form representera den gudomliga kärleken bortom allt mänskligt förstånd, den som omfattar och uppehåller hela universum.

Idag kan du ställa dig frågan:

Hur kan jag idag lyckas med att inte döma något eller någon? Hur kan jag idag lyckas med att se bortom någons tillkortakommande och istället fokusera på deras högsta version av dem själva?

Innan du går och lägger dig ikväll:

Tacka Universum för att Gud alltid ser den högsta versionen av Dig. Tacka dig själv för att du idag lyckades se någon annans gudomliga Jag. Tacka denna person för att de visade sidor hos dig själv som behöver läkas, så du själv kan få uppleva ditt eget gudomliga Jag.

Övning till insikt för Medkänsla:

Sätt dig någonstans där du kan få vara i fred och sitta ostört en stund.
Ha papper och penna bredvid dig.
Läs igenom övningen noggrant innan du börjar.

Slut ögonen och känn hur det känns i din kropp när du ställer dig frågan:
Varför lyckas jag inte se den hösta versionen av.....?

Var känns det i kroppen?
Hur känns det?
Vad känner du?

Lägg gärna händerna på detta ställe.
Andas in i detta område i kroppen. Fyll det med din andning.
Våga stanna kvar och bara upplev känslan fullt ut, precis som den är just nu.
Försök inte att analysera, konfrontera eller hålla tillbaka. Bara upplev det som är just nu.
Kom ihåg att du får bara så mycket som du klarar av att hantera vid just detta tillfälle. Lita på det!! Du kan göra om övningen, igen och igen och igen...
Kanske kommer det upp ett minne. Låt det då få komma. Bara betrakta det. Se det genom betraktarens ögon och fortsätt med andningen.

När känslan börjar avta, kan du se om det förflyttas till något annat ställe i kroppen. Om det gör det så upprepa övningen vid detta ställe.
Om inte, så kan du öppna ögonen och ta in rummet du befinner dig i just nu. Om du är inomhus kan du säga högt: Nu ser jag ett fönster, där ser jag en bok, på golvet ligger det en penna, jag är lite frusen just nu... o.s.v.
Om du är utomhus kan du säga högt: Där flyger en fågel, solen känns varm på min kropp, himlen är blå, där drar ett moln förbi... o.s.v.
På så sätt kommer du tillbaka till här och nu.

Skriv nu ner, detaljerat, vad du upplevde och eventuella minnen. Läs sedan detta högt för dig själv. På så sätt lär du dig att artikulera och känna känslorna du upplever fullt ut.

Ställ dig nu frågan: Hur kan jag se ett samband med det jag upplevde och mitt eget liv, här och nu?

Vilken insikt har jag kommit fram till?
Hur kan jag göra annorlunda, så jag slipper upprepa samma mönster igen?

Sedan övar du, om och om igen, när en situation uppstår, att agera annorlunda tills du programmerat in ett nytt mönster som stödjer dig i livet och ger dig en känsla av välbefinnande istället.

Hur känns det nu i kroppen?

Bra jobbat!

Egna insikter:

Mentalt lugn

Konstruktivt tänkande.

*Du har all den styrka du behöver för att ta makten över dina egna tankar.
Idag behöver du bara komma ihåg att du redan har all den disciplin du behöver för att ta
herraväldet över dina egna tankar.*

Idag skulle jag vilja be dig om att fundera över vad som var det första du tänkte på när du vaknade i morse. Var det på något du skulle göra eller tänkte du på någon? Den stora frågan här är om du gjorde det med kärlek?

Vad som är viktigt i ditt liv är vad Du bestämmer är viktigt och detta val kommer att skapa den du är. Bara Du kan bestämma var du ska lägga din uppmärksamhet.

Var du lägger din uppmärksamhet bestämmer vidare vilken energi du ger till andra. Detta i sin tur gör att det är den energi du sänder ut som kommer tillbaka till dig.

När du känner dig dränerad, trött, hängig och har svårt att hushålla med din energi. Gå då tillbaka och fundera över vad som var det första du tänkte på när du vaknade i morse.

Tänk efter på hur det kändes i din kropp. Det är den känsla du drar med dig under hela dagen.

Nu kan du när som helst stanna upp, ta ett djupt andetag och tänka om.

Hur känns det nu i din kropp?

Om du idag känner det som om du:

Bli ett offer för missförstådda och oönskade tankar.

Kan ha tvångstankar med en ständig inre dialog.

Kan ha huvudvärk i pannan och över ögonen.

Har problem i någon urvalsprocess på ett andligt/själsligt plan.

Inte kan skilja önskade och oönskade tankar åt.

Då kan du tänka att:

”Lösningen dyker upp av sig själv i mitt inre”

Och se genom betraktarens ögon att du:

Utnyttjar din tankekraft konstruktivt och låter tankarna flyta lugnt och klart.

Med visshet kan veta att genom denna inre frid finner varje problem sin lösning.

Idag kan du ställa dig frågan:

Vad behöver jag göra eller släppa taget om idag, för att kunna få lite mer lugn och ro?

Innan du går och lägger dig ikväll:

Tacka den varelse som alltid är villig att lyssna på dig.

Övning till insikt för Mentalt lugn:

Sätt dig någonstans där du kan få vara i fred och sitta ostört en stund.

Ha papper och penna bredvid dig.

Läs igenom övningen noggrant innan du börjar.

Slut ögonen och känn hur det känns i din kropp när du ställer dig frågan:

Varför låter jag mina tankar få styra mitt liv?

Var känns det i kroppen?

Hur känns det?

Vad känner du?

Lägg gärna händerna på detta ställe.

Andas in i detta område i kroppen. Fyll det med din andning.

Våga stanna kvar och bara upplev känslan fullt ut, precis som den är just nu.

Försök inte att analysera, konfrontera eller hålla tillbaka. Bara upplev det som är just nu.

Kom ihåg att du får bara så mycket som du klarar av att hantera vid just detta tillfälle. Lita på det!! Du kan göra om övningen, igen och igen och igen...

Kanske kommer det upp ett minne. Låt det då få komma. Bara betrakta det. Se det genom betraktarens ögon och fortsätt med andningen.

När känslan börjar avta, kan du se om det förflyttas till något annat ställe i kroppen. Om det gör det så upprepa övningen vid detta ställe.

Om inte, så kan du öppna ögonen och ta in rummet du befinner dig i just nu. Om du är inomhus kan du säga högt: Nu ser jag ett fönster, där ser jag en bok, på golvet ligger det en penna, jag är lite frusen just nu... o.s.v.

Om du är utomhus kan du säga högt: Där flyger en fågel, solen känns varm på min kropp, himlen är blå, där drar ett moln förbi... o.s.v.

På så sätt kommer du tillbaka till här och nu.

Skriv nu ner, detaljerat, vad du upplevde och eventuella minnen. Läs sedan detta högt för dig själv. På så sätt lär du dig att artikulera och känna känslorna du upplever.

Ställ dig nu frågan: Hur kan jag se ett samband med det jag upplevde och mitt eget liv, här och nu?

Vilken insikt har jag kommit fram till?

Hur kan jag göra annorlunda, så jag slipper upprepa samma mönster igen?

Sedan övar du, om och om igen, när en situation uppstår, att agera annorlunda tills du programmerat in ett nytt mönster som stödjer dig i livet och ger dig en känsla av välbefinnande istället.

Hur känns det nu i kroppen?

Bra jobbat!

Egna insikter:

Mod

*Du har allt mod du letar efter inom dig.
Idag behöver du bara komma ihåg att du alltid gör ditt bästa.*

Idag skulle jag vilja be dig om att begrunda begreppet döden. Hur känns det inom dig? För de flesta handlar döden om rädsla. Det finns en kollektiv omedveten rädsla för döden. Och trots det så är döden en av de frågor som vi med säkerhet vet svaret på, gällande livet. I det här livet vet vi med säkerhet att vi föds och att kroppen kommer att dö. Ändå gör vi det så besvärligt för oss själva däremellan.

Tänk om vi bara kunde släppa på bindningen till rädslan för döden. Då skulle inte döden längre kännas så farlig. Tänk vilken känsla av frid.

Källan av Dig kommer alltid att finnas, så även efter döden. Vi byter bara form.

Så skönt att veta att du egentligen aldrig helt försvinner. Du skiftar bara skepnad.

Tänk så skönt att veta att alla de du älskar som redan bytt skepnad finns här hos dig, bara i en annan form. Så var uppmärksam. Du ser snart tecknen.

Om du idag känner det som om du:

Är rädd och vet varför. Ex. för mörker, smärta, döden, framtiden o.s.v.

Gärna håller dina rädslor för dig själv, men är ängslig för din situation.

På grund av rädslan skjuter upp att göra saker.

Är rädd för att vara ensam, men är blyg och nervös i sällskap med andra.

Rodnar lätt.

Blir uttröttad av andras närvaro och insjuknar lätt inför obehagliga situationer.

Märker att barn som känner detta ofta klamrar sig fast vid mamman eller pappan ute bland folk.

Då kan du tänka att:

”Jag är full av mod och kraft”

Och se genom betraktarens ögon att du:

Kan känna personligt mod och vara en medkännande medmänniska med förståelse för andra i samma situation.

Idag kan du ställa dig frågan:

Vad kan jag göra idag för att utmana min egen rädsla?

Innan du går och lägger dig ikväll:

Hur kändes det när du vågade utmana din egen rädsla?

Tacka för alla tecken du sett idag som visar att du inte är ensam.

Övning till insikt för Mod:

Sätt dig någonstans där du kan få vara i fred och sitta ostört en stund.

Ha papper och penna bredvid dig.

Läs igenom övningen noggrant innan du börjar.

Slut ögonen och känn hur det känns i din kropp när du ställer dig frågan:

Varför är jag så rädd för.....?

Var känns det i kroppen?

Hur känns det?

Vad känner du?

Lägg gärna händerna på detta ställe.

Andas in i detta område i kroppen. Fyll det med din andning.

Våga stanna kvar och bara upplev känslan fullt ut, precis som den är just nu.

Försök inte att analysera, konfrontera eller hålla tillbaka. Bara upplev det som är just nu.

Kom ihåg att du får bara så mycket som du klarar av att hantera vid just detta tillfälle. Lita på det!! Du kan göra om övningen, igen och igen och igen...

Kanske kommer det upp ett minne. Låt det då få komma. Bara betrakta det. Se det genom betraktarens ögon och fortsätt med andningen.

När känslan börjar avta, kan du se om det förflyttas till något annat ställe i kroppen. Om det gör det så upprepa övningen vid detta ställe.

Om inte, så kan du öppna ögonen och ta in rummet du befinner dig i just nu. Om du är inomhus kan du säga högt: Nu ser jag ett fönster, där ser jag en bok, på golvet ligger det en penna, jag är lite frusen just nu... o.s.v.

Om du är utomhus kan du säga högt: Där flyger en fågel, solen känns varm på min kropp, himlen är blå, där drar ett moln förbi... o.s.v.

På så sätt kommer du tillbaka till här och nu.

Skriv nu ner, detaljerat, vad du upplevde och eventuella minnen. Läs sedan detta högt för dig själv. På så sätt lär du dig att artikulera och känna känslorna du upplever fullt ut.

Ställ dig nu frågan: Hur kan jag se ett samband med det jag upplevde och mitt eget liv, här och nu?

Vilken insikt har jag kommit fram till?

Hur kan jag göra annorlunda, så jag slipper upprepa samma mönster igen?

Sedan övar du, om och om igen, när en situation uppstår, att agera annorlunda tills du programmerat in ett nytt mönster som stödjer dig i livet och ger dig en känsla av välbefinnande istället.

Hur känns det nu i kroppen?

Bra jobbat!

Egna insikter:

Motivation

Du har redan naturens naturliga rytm inom dig. Det är ren glädje och lycka.

Allt annat kan du släppa taget om.

Idag behöver du bara komma ihåg att åter lita till själva livsprocessen. Lita på naturens naturliga rytm. Lita på evolutionen. Lita på utvecklingen. Evolutionen utvecklar sig självt till det bättre hela tiden. Det vet inget annat. Och du är en del av den.

Idag skulle jag vilja be dig om att vara lyckan och glädjen du söker. Lycka och glädje är inte något du kan få. Du har det redan, för du är det. Allt du behöver göra är att ödmjukt avlägsna det som hindrar dig från att vara och leva i lycka och glädje.

Var källan till lycka och glädje idag. Lev som om du inte visste annat.

Sprid din lycka och glädje vidare till andra och du kommer att uppleva det tillbaka.

Lita på naturens naturliga rytm och lagar!

Om du idag känner det som om du:

Fixerar dig vid dina negativa förväntningar och tar därför inga initiativ.

Känner apati och resignation både för det inre och det yttre livet.

Känner tomhet, brist på livsglädje och fogar dig i ditt öde.

Då kan du tänka att:

”Jag har rätt till det som livet ger”

Och se genom betraktarens ögon att du:

Redan äger förmågan att utveckla känslan av inre frid och flexibilitet.

Idag kan du ställa dig frågan:

Till vem ska jag sprida min lycka och glädje idag?

Innan du går och lägger dig ikväll:

Känn känslan inom dig hur det kändes idag att sprida ditt ljus vidare. Även om det så bara var ett leende till damen på bussen... Kanske kan du göra om det imorgon igen?

Övning till insikt för Motivation:

Sätt dig någonstans där du kan få vara i fred och sitta ostört en stund.
Ha papper och penna bredvid dig.
Läs igenom övningen noggrant innan du börjar.

Slut ögonen och känn hur det känns i din kropp när du ställer dig frågan:
Varför hindrar jag mig själv från att uppleva glädje?

Var känns det i kroppen?
Hur känns det?
Vad känner du?

Lägg gärna händerna på detta ställe.
Andas in i detta område i kroppen. Fyll det med din andning.
Våga stanna kvar och bara upplev känslan fullt ut, precis som den är just nu.
Försök inte att analysera, konfrontera eller hålla tillbaka. Bara upplev det som är just nu.
Kom ihåg att du får bara så mycket som du klarar av att hantera vid just detta tillfälle. Lita på det!! Du kan göra om övningen, igen och igen och igen...
Kanske kommer det upp ett minne. Låt det då få komma. Bara betrakta det. Se det genom betraktarens ögon och fortsätt med andningen.

När känslan börjar avta, kan du se om det förflyttas till något annat ställe i kroppen. Om det gör det så upprepa övningen vid detta ställe.
Om inte, så kan du öppna ögonen och ta in rummet du befinner dig i just nu. Om du är inomhus kan du säga högt: Nu ser jag ett fönster, där ser jag en bok, på golvet ligger det en penna, jag är lite frusen just nu... o.s.v.
Om du är utomhus kan du säga högt: Där flyger en fågel, solen känns varm på min kropp, himlen är blå, där drar ett moln förbi... o.s.v.
På så sätt kommer du tillbaka till här och nu.

Skriv nu ner, detaljerat, vad du upplevde och eventuella minnen. Läs sedan detta högt för dig själv. På så sätt lär du dig att artikulera och känna känslorna du upplever fullt ut.

Ställ dig nu frågan: Hur kan jag se ett samband med det jag upplevde och mitt eget liv, här och nu?

Vilken insikt har jag kommit fram till?
Hur kan jag göra annorlunda, så jag slipper upprepa samma mönster igen?

Sedan övar du, om och om igen, när en situation uppstår, att agera annorlunda tills du programmerat in ett nytt mönster som stödjer dig i livet och ger dig en känsla av välbefinnande istället.

Hur känns det nu i kroppen?

Bra jobbat!

Egna insikter:

Närvaro

Medveten närvaro och kreativ idealism.

*Du har all kreativitet och medvetenhet till att kunna vara närvarande i nuet inom dig.
Idag behöver du bara komma ihåg att du redan är närvarande i livet.*

Idag skulle jag vilja be dig om att lägga märke till all kreativitet som finns omkring dig. Lägga märke till texten i en bok, en bra sång, målningar, skulpturer, dans, film, teater o.s.v. Stanna upp och ta in alla deras budskap. Det är Gud som säger: ”Jag ser Dig”.

Om du idag känner det som om du:

Flyr in i en framtida fantasivärld.

Befinner dig mellan två världar.

Knappt har någon fysisk energi kvar vilket påverkar både hälsa och beteende.

Ofta har kalla händer och fötter.

Känner dig tom i huvudet.

Har syn- och hörselrubbingar.

Inte kan sova länge och djupt.

Inte vill vara närvarande i nuet och den här världen. Vill hellre till din egen drömvärld av framtida drömmar.

Är en personlighet som vill ha ett mer kreativt yrke? Då kan det vara så att, får du inte användning för din kreativitet i verkligheten glider du ofta in i ett negativt tillstånd.

Inte har någon klar gräns mellan fantasi och verklighet.

Då kan du tänka att:

”Jag omsätter mina idéer i praktiken”

Och se genom betraktarens ögon att du:

Redan kan se sambandet mellan den fysiska och den andliga världen.

Kan lära dig att stimulera energiflödet mellan den fysiska kroppen och övriga plan.

Idag kan du ställa dig frågan:

Hur kan jag idag uppmuntra någon att se och uppleva sitt eget kreativa flöde?

Innan du går och lägger dig ikväll:

Tänk tillbaka på dagen och känn efter om du vid något tillfälle kunde känna ditt eget kreativa flöde.

Tacka för det tillfället.

Övning till insikt för Närvaro:

Sätt dig någonstans där du kan få vara i fred och sitta ostört en stund.
Ha papper och penna bredvid dig.
Läs igenom övningen noggrant innan du börjar.

Slut ögonen och känn hur det känns i din kropp när du ställer dig frågan:
Varför vill jag hellre befinna mig i framtiden än här och nu?

Var känns det i kroppen?
Hur känns det?
Vad känner du?

Lägg gärna händerna på detta ställe.
Andas in i detta område i kroppen. Fyll det med din andning.
Våga stanna kvar och bara upplev känslan fullt ut, precis som den är just nu.
Försök inte att analysera, konfrontera eller hålla tillbaka. Bara upplev det som är just nu.
Kom ihåg att du får bara så mycket som du klarar av att hantera vid just detta tillfälle. Lita på det!! Du kan göra om övningen, igen och igen och igen...
Kanske kommer det upp ett minne. Låt det då få komma. Bara betrakta det. Se det genom betraktarens ögon och fortsätt med andningen.

När känslan börjar avta, kan du se om det förflyttas till något annat ställe i kroppen. Om det gör det så upprepa övningen vid detta ställe.
Om inte, så kan du öppna ögonen och ta in rummet du befinner dig i just nu. Om du är inomhus kan du säga högt: Nu ser jag ett fönster, där ser jag en bok, på golvet ligger det en penna, jag är lite frusen just nu... o.s.v.
Om du är utomhus kan du säga högt: Där flyger en fågel, solen känns varm på min kropp, himlen är blå, där drar ett moln förbi... o.s.v.
På så sätt kommer du tillbaka till här och nu.

Skriv nu ner, detaljerat, vad du upplevde och eventuella minnen. Läs sedan detta högt för dig själv. På så sätt lär du dig att artikulera och känna känslorna du upplever fullt ut.

Ställ dig nu frågan: Hur kan jag se ett samband med det jag upplevde och mitt eget liv, här och nu?

Vilken insikt har jag kommit fram till?
Hur kan jag göra annorlunda, så jag slipper upprepa samma mönster igen?

Sedan övar du, om och om igen, när en situation uppstår, att agera annorlunda tills du programmerat in ett nytt mönster som stödjer dig i livet och ger dig en känsla av välbefinnande istället.

Hur känns det nu i kroppen?

Bra jobbat!

Egna insikter:

Obundenhet

Ny början och obundenhet.

Du har redan allt du behöver för att börja om på nytt.

Idag behöver du bara komma ihåg att du när som helst kan skapa dig själv på nytt.

Du är inte beroende eller bunden av någon eller något för att göra det.

Idag skulle jag vilja be dig om att lita på själva livsprocessen. När du ger dig själv tillåtelse att fullt ut delta i ditt liv så kommer själva processen att gripa tag i dig och göra det arbete som krävs. Det enda du behöver göra är att ha full tillit, slappna av och följa med.

Livet förbättrar alltid sig självt. Det kallas evolution. Vi brukar säga utveckling.

Kanske känns det, just nu, som om du håller på att förlora någon eller något värdefullt.

Något som du desperat försöker att hålla kvar. Jag ber dig nu att helt enkelt bara släppa taget.

Gör det inte till någon ansträngning. Bara lugnt och försiktigt släpp taget.

Om den/det tillhör dig, så kommer den/det att återkomma i en mer utvecklad form.

Om den/det inte tillhör dig, så var tacksam över att äntligen kunna släppa taget.

Nu är en början på något helt nytt. Vill du vara med?

Om du idag känner det som om du:

Är alltför osäker och mottaglig för intryck utifrån.

Redan har fattat ett av de stora besluten i livet och måste nu ta steget fullt ut och omsätta det i praktiken.

Så gärna vill lämna alla begränsningar och all påverkan bakom sig, men lyckas inte helt.

Ex: du har lyckats bryta ett förhållande och skilt dig i fysisk mening, men den tidigare partnern utövar fortfarande ett magiskt inflytande.

Då kan du tänka att:

”Jag följer min inre röst”

Och se genom betraktarens ögon att du:

Håller på och bygger en bro mellan det plan där något gammalt misstag dolts och det plan, där detta går att bearbeta.

Äntligen är fri från skuggorna och bindningarna från det förgångna.

Idag kan du ställa dig frågan:

Vad/vem känner jag mig bunden till?

Innan du går och lägger dig ikväll:

Skriv ner hur du ska gå tillväga för att rent praktiskt i din vardag, kunna släppa din bundenhet till..... Och sedan följ din egen handlingsplan.

Övning till insikt för Obundenhet:

Sätt dig någonstans där du kan få vara i fred och sitta ostört en stund.

Ha papper och penna bredvid dig.

Läs igenom övningen noggrant innan du börjar.

Slut ögonen och känn hur det känns i din kropp när du ställer dig frågan:

Varför kan jag inte göra mig fri från.....?

Var känns det i kroppen?

Hur känns det?

Vad känner du?

Lägg gärna händerna på detta ställe.

Andas in i detta område i kroppen. Fyll det med din andning.

Våga stanna kvar och bara upplev känslan fullt ut, precis som den är just nu.

Försök inte att analysera, konfrontera eller hålla tillbaka. Bara upplev det som är just nu.

Kom ihåg att du får bara så mycket som du klarar av att hantera vid just detta tillfälle. Lita på det!! Du kan göra om övningen, igen och igen och igen...

Kanske kommer det upp ett minne. Låt det då få komma. Bara betrakta det. Se det genom betraktarens ögon och fortsätt med andningen.

När känslan börjar avta, kan du se om det förflyttas till något annat ställe i kroppen. Om det gör det så upprepa övningen vid detta ställe.

Om inte, så kan du öppna ögonen och ta in rummet du befinner dig i just nu. Om du är inomhus kan du säga högt: Nu ser jag ett fönster, där ser jag en bok, på golvet ligger det en penna, jag är lite frusen just nu... o.s.v.

Om du är utomhus kan du säga högt: Där flyger en fågel, solen känns varm på min kropp, himlen är blå, där drar ett moln förbi... o.s.v.

På så sätt kommer du tillbaka till här och nu.

Skriv nu ner, detaljerat, vad du upplevde och eventuella minnen. Läs sedan detta högt för dig själv. På så sätt lär du dig att artikulera och känna känslorna du upplever fullt ut.

Ställ dig nu frågan: Hur kan jag se ett samband med det jag upplevde och mitt eget liv, här och nu?

Vilken insikt har jag kommit fram till?

Hur kan jag göra annorlunda, så jag slipper upprepa samma mönster igen?

Sedan övar du, om och om igen, när en situation uppstår, att agera annorlunda tills du programmerat in ett nytt mönster som stödjer dig i livet och ger dig en känsla av välbefinnande istället.

Hur känns det nu i kroppen?

Bra jobbat!

Egna insikter:

Omsorg

*Du har redan allt du behöver för att kunna ta hand om dig själv.
Idag behöver du bara komma ihåg att ta hand om dig själv.*

Idag skulle jag vilja be dig om att ta hand om dig själv lite extra. Din största förpliktelse i livet är att ta hand om dig själv på allra bästa sätt.

Att svika dig själv, för att du inte vill svika någon annan är det största sveket av dem alla.

Ta hand om dig själv och dina värderingar, så kommer andra automatiskt att göra detsamma.

Om du idag känner det som om du:

Upplever en överdriven oro för andra.

Har en stark emotionell bindning till nära och kära. (Symbiotisk bindning som mellan mor och barn, kan också förekomma mellan parterna i ett förhållande.)

Tar på dig andras problem.

Lever dig in i andras situationer och sinnesstämningar och har lätt att projicera dem.

Omedvetet utnyttjar andra som projektionsobjekt för dina egna tvivel och trångsynta föreställningar.

I varje situation befarar det värsta.

Då kan du tänka att:

”Jag är en självständig personlighet”

Och se genom betraktarens ögon att du:

Utstrålar mod och trygghet och leder och påverkar andra positivt, även på distans.

Idag kan du ställa dig frågan:

Varför oroar jag mig så mycket över/för.....?

Innan du går och lägger dig ikväll:

Skriv ner all din oro. Analysera inte, bara skriv. Töm hela huvudet och kroppen på oro genom pennan och ner på pappret.

Läs sedan vad du skrivit. På så sätt skapar du distans från dina tankar och känslor över/för..... och kan med vakna ögon se vad som är realistiskt.

Övning till insikt för Omsorg:

Sätt dig någonstans där du kan få vara i fred och sitta ostört en stund.

Ha papper och penna bredvid dig.

Läs igenom övningen noggrant innan du börjar.

Slut ögonen och känn hur det känns i din kropp när du ställer dig frågan:

Varför fortsätter jag att oroa mig för/över.....?

Var känns det i kroppen?

Hur känns det?

Vad känner du?

Lägg gärna händerna på detta ställe.

Andas in i detta område i kroppen. Fyll det med din andning.

Våga stanna kvar och bara upplev känslan fullt ut, precis som den är just nu.

Försök inte att analysera, konfrontera eller hålla tillbaka. Bara upplev det som är just nu.

Kom ihåg att du får bara så mycket som du klarar av att hantera vid just detta tillfälle. Lita på det!! Du kan göra om övningen, igen och igen och igen...

Kanske kommer det upp ett minne. Låt det då få komma. Bara betrakta det. Se det genom betraktarens ögon och fortsätt med andningen.

När känslan börjar avta, kan du se om det förflyttas till något annat ställe i kroppen. Om det gör det så upprepa övningen vid detta ställe.

Om inte, så kan du öppna ögonen och ta in rummet du befinner dig i just nu. Om du är inomhus kan du säga högt: Nu ser jag ett fönster, där ser jag en bok, på golvet ligger det en penna, jag är lite frusen just nu... o.s.v.

Om du är utomhus kan du säga högt: Där flyger en fågel, solen känns varm på min kropp, himlen är blå, där drar ett moln förbi... o.s.v.

På så sätt kommer du tillbaka till här och nu.

Skriv nu ner, detaljerat, vad du upplevde och eventuella minnen. Läs sedan detta högt för dig själv. På så sätt lär du dig att artikulera och känna känslorna du upplever fullt ut.

Ställ dig nu frågan: Hur kan jag se ett samband med det jag upplevde och mitt eget liv, här och nu?

Vilken insikt har jag kommit fram till?

Hur kan jag göra annorlunda, så jag slipper upprepa samma mönster igen?

Sedan övar du, om och om igen, när en situation uppstår, att agera annorlunda tills du programmerat in ett nytt mönster som stödjer dig i livet och ger dig en känsla av välbefinnande istället.

Hur känns det nu i kroppen?

Bra jobbat!

Egna insikter:

Personligt ansvar

*Du har redan allt ansvar för ditt eget liv. Det har du alltid haft och kommer alltid att ha.
Idag behöver du bara komma ihåg att ingen annan kan ta över ansvaret för ditt liv.
Ditt liv tillhör dig och endast du kan ansvara för det.*

Idag skulle jag vilja be dig om att kliva utanför dina egna idéer om vem du är.
Låt inte ditt mänskliga Jag övertyga dig om dina begränsningar. Släpp ditt begränsade Jag och bjud in ditt gudomliga Jag att delta i ditt liv.
Ta nu ett djupt andetag och känn hur det känns. Visst är det skönt att känna sig fri?
Lova dig själv att aldrig mer tillåta dig själv eller någon annan att begränsa dig!

Om du idag känner det som om du:

Försöker lägga skulden hos andra.
Tänker i negativa och destruktiva banor.
Upplever dig själv som en "glädjedödare" och ett offer.
Har en förbittrad livsattityd.

Då kan du tänka att:

"Jag inser sambandet mellan mina tankar och min livskvalitet"

Och se genom betraktarens ögon att du:

Redan besitter all den makt till personligt ansvar och konstruktivt tänkande som du behöver.

Idag kan du ställa dig frågan:

Varför gör jag mig själv till ett offer inför.....?

Innan du går och lägger dig ikväll:

Tacka för den stora insikten att du inte behöver vara ett offer längre.

Övning till insikt för Personligt ansvar:

Sätt dig någonstans där du kan få vara i fred och sitta ostört en stund.

Ha papper och penna bredvid dig.

Läs igenom övningen noggrant innan du börjar.

Slut ögonen och känn hur det känns i din kropp när du ställer dig frågan:

Varför väljer jag att spela en roll av ett offer i mitt liv?

Var känns det i kroppen?

Hur känns det?

Vad känner du?

Lägg gärna händerna på detta ställe.

Andas in i detta område i kroppen. Fyll det med din andning.

Våga stanna kvar och bara upplev känslan fullt ut, precis som den är just nu.

Försök inte att analysera, konfrontera eller hålla tillbaka. Bara upplev det som är just nu.

Kom ihåg att du får bara så mycket som du klarar av att hantera vid just detta tillfälle. Lita på det!! Du kan göra om övningen, igen och igen och igen...

Kanske kommer det upp ett minne. Låt det då få komma. Bara betrakta det. Se det genom betraktarens ögon och fortsätt med andningen.

När känslan börjar avta, kan du se om det förflyttas till något annat ställe i kroppen. Om det gör det så upprepa övningen vid detta ställe.

Om inte, så kan du öppna ögonen och ta in rummet du befinner dig i just nu. Om du är inomhus kan du säga högt: Nu ser jag ett fönster, där ser jag en bok, på golvet ligger det en penna, jag är lite frusen just nu... o.s.v.

Om du är utomhus kan du säga högt: Där flyger en fågel, solen känns varm på min kropp, himlen är blå, där drar ett moln förbi... o.s.v.

På så sätt kommer du tillbaka till här och nu.

Skriv nu ner, detaljerat, vad du upplevde och eventuella minnen. Läs sedan detta högt för dig själv. På så sätt lär du dig att artikulera och känna känslorna du upplever fullt ut.

Ställ dig nu frågan: Hur kan jag se ett samband med det jag upplevde och mitt eget liv, här och nu?

Vilken insikt har jag kommit fram till?

Hur kan jag göra annorlunda, så jag slipper upprepa samma mönster igen?

Sedan övar du, om och om igen, när en situation uppstår, att agera annorlunda tills du programmerat in ett nytt mönster som stödjer dig i livet och ger dig en känsla av välbefinnande istället.

Hur känns det nu i kroppen?

Bra jobbat!

Egna insikter:

Pånyttfödelse

Frid, harmoni och pånyttfödelse

Du har redan förmågan att bara vara inom dig.

Idag behöver du bara komma ihåg att slappna av och flyta med i livets flod.

Vet med säkerhet att vid vissa tillfällen i livet behöver vi agera men i vissa tillfällen i livet behöver vi bara slappna av och bara vara och låta tiden ha sin gång.

Idag är ett sådant tillfälle för Dig!

Idag skulle jag vilja be dig om att tro på att allt är som det ska vara, just nu, även om det inte känns så.

Allt har sin tid och sin plats. Ta en dag i taget och ett steg i sänder så löser sig allt, även om du inte kan tro på det nu.

Allt är i ständig förändring. Det vet vi med säkerhet. Så bara ge dig hän i förändringens flod. Slappna av och flyt med.

Om du idag känner det som om du:

Är totalt utmattad, både fysiskt och psykiskt.

Känner extrem trötthet.

Inte kan hushålla med dina krafter och behöver extremt mycket sömn. (Många missbrukar sina fysiska, psykiska och själsliga resurser, eftersom lyhördheten för kroppens varningssignaler, som det högre Jaget sänder ut, ännu är mycket svag och outvecklad.)

Då kan du tänka att:

”Jag ber om kraft för att kunna utföra min livsuppgift”

Och se genom betraktarens ögon att du:

Är på väg mot pånyttfödelse, frid och harmoni.

Har tillit till din inre röst och lyckas därför klara av också perioder med mycket starka påfrestningar utan att bli kraftlös eller på dåligt humör.

Vet att det värsta är över och bakom dig.

Nu behöver hämta välbehövlig kraft.

Idag kan du ställa dig frågan:

Hur kan jag planera min dag så jag får möjlighet till vila, rekreation och sömn?

Innan du går och lägger dig ikväll:

Kan du ställa dig frågan: Hur kan jag imorgon planera min dag så jag får möjlighet till vila, rekreation och sömn, eftersom du nu vet att det inte räcker med en enda dags vila.

Övning till insikt för Pånyttfödelse:

Sätt dig någonstans där du kan få vara i fred och sitta ostört en stund.

Ha papper och penna bredvid dig.

Läs igenom övningen noggrant innan du börjar.

Slut ögonen och känn hur det känns i din kropp när du ställer dig frågan:

Varför låter jag det gå så långt att jag blir sjuk, innan jag förstår att jag behöver en längre tids vila för rekreation och introspektion?

Var känns det i kroppen?

Hur känns det?

Vad känner du?

Lägg gärna händerna på detta ställe.

Andas in i detta område i kroppen. Fyll det med din andning.

Våga stanna kvar och bara upplev känslan fullt ut, precis som den är just nu.

Försök inte att analysera, konfrontera eller hålla tillbaka. Bara upplev det som är just nu.

Kom ihåg att du får bara så mycket som du klarar av att hantera vid just detta tillfälle. Lita på det!! Du kan göra om övningen, igen och igen och igen...

Kanske kommer det upp ett minne. Låt det då få komma. Bara betrakta det. Se det genom betraktarens ögon och fortsätt med andningen.

När känslan börjar avta, kan du se om det förflyttas till något annat ställe i kroppen. Om det gör det så upprepa övningen vid detta ställe.

Om inte, så kan du öppna ögonen och ta in rummet du befinner dig i just nu. Om du är inomhus kan du säga högt: Nu ser jag ett fönster, där ser jag en bok, på golvet ligger det en penna, jag är lite frusen just nu... o.s.v.

Om du är utomhus kan du säga högt: Där flyger en fågel, solen känns varm på min kropp, himlen är blå, där drar ett moln förbi... o.s.v.

På så sätt kommer du tillbaka till här och nu.

Skriv nu ner, detaljerat, vad du upplevde och eventuella minnen. Läs sedan detta högt för dig själv. På så sätt lär du dig att artikulera och känna känslorna du upplever fullt ut.

Ställ dig nu frågan: Hur kan jag se ett samband med det jag upplevde och mitt eget liv, här och nu?

Vilken insikt har jag kommit fram till?

Hur kan jag göra annorlunda, så jag slipper upprepa samma mönster igen?

Sedan övar du, om och om igen, när en situation uppstår, att agera annorlunda tills du programmerat in ett nytt mönster som stödjer dig i livet och ger dig en känsla av välbefinnande istället.

Hur känns det nu i kroppen?

Bra jobbat!

Egna insikter:

Sanning

Du vet redan din äkta identitet och du ser redan ditt sanna Jag genom alla du möter.

Idag skulle jag vilja be dig om att lita på att du inom kort kommer att få se ditt sanna Jag och uppleva din äkta identitet. Börja redan idag med att ta bort alla hinder som hindrar dig från att se och uppleva detta. Du är på rätt väg. Lita på det. Du är välsignad. Lita på det. Du är älskad. Lita på det.

Om du idag känner det som om du:

Har svårighet att finna din livsuppgift och känner dig därför otillfredsställd.

Svårt att finna din plats i samhället.

Söker men aldrig finner.

Outnyttjade talanger och gåvor.

Då kan du tänka att:

“Jag tillåter mig själv att vägledas”

Och se genom betraktarens ögon att du:

Har kraft att fokusera och slutföra dina projekt.

Har förmågan att se dina möjligheter och utveckla dessa fullt ut.

Behöver ta sikte på högre andliga livsmål.

Idag kan du ställa dig frågan:

Vad hindrar mig från att uppleva min äkta identitet i mitt liv?

Innan du går och lägger dig ikväll:

Be en bön om att få gudomlig vägledning under natten och klarhet i tanken när du vaknar på morgonen.

Övning till insikt för Sanning:

Sätt dig någonstans där du kan få vara i fred och sitta ostört en stund. Ha papper och penna bredvid dig. Läs igenom övningen noggrant innan du börjar.

Slut ögonen och känn hur det känns i din kropp när du ställer dig frågan:

Varför kan jag inte se och uppleva min äkta identitet?

Var känns det i kroppen?

Hur känns det?

Vad känner du?

Lägg gärna händerna på detta ställe. Andas in i detta område i kroppen. Fyll det med din andning. Våga stanna kvar och bara upplev känslan fullt ut, precis som den är just nu. Försök inte att analysera, konfrontera eller hålla tillbaka. Bara upplev det som är just nu. Kom ihåg att du får bara så mycket som du klarar av att hantera vid just detta tillfälle. Lita på det!! Du kan göra om övningen, igen och igen och igen...

Kanske kommer det upp ett minne. Låt det då få komma. Bara betrakta det. Se det genom betraktarens ögon och fortsätt med andningen.

När känslan börjar avta, kan du se om det förflyttas till något annat ställe i kroppen. Om det gör det så upprepa övningen vid detta ställe. Om inte, så kan du öppna ögonen och ta in rummet du befinner dig i just nu. Om du är inomhus kan du säga högt:

Nu ser jag ett fönster, där ser jag en bok, på golvet ligger det en penna, jag är lite frusen just nu... o.s.v. Om du är utomhus kan du säga högt: Där flyger en fågel, solen känns varm på min kropp, himlen är blå, där drar ett moln förbi... o.s.v. På så sätt kommer du tillbaka till här och nu.

Skriv nu ner, detaljerat, vad du upplevde och eventuella minnen. Läs sedan detta högt för dig själv. På så sätt lär du dig att artikulera och känna känslorna du upplever fullt ut.

Ställ dig nu frågan: Hur kan jag se ett samband med det jag upplevde och mitt eget liv, här och nu?

Vilken insikt har jag kommit fram till?

Hur kan jag göra annorlunda, så jag slipper upprepa samma mönster igen?

Sedan övar du, om och om igen, när en situation uppstår, att agera annorlunda tills du programmerat in ett nytt mönster som stödjer dig i livet och ger dig en känsla av välbefinnande istället.

Hur känns det nu i kroppen?

Bra jobbat!

Egna insikter:

Självbehärskning

*Du har redan allt du behöver för att kunna behärska dig själv.
Idag behöver du bara komma ihåg att självbehärskning är din stora styrka idag.*

Idag skulle jag vilja be dig om att lita på att livet alltid är rättvist. Även om ditt mänskliga Jag inte alltid håller med om det.

Ta ett djupt andetag och stanna upp. Låt ditt mänskliga Jag kliva åt sidan och låt ditt gudomliga Jag få ta plats. Ditt gudomliga Jag vet alltid vad som är bäst för dig, även om du just nu tvivlar en aning.

Om du idag känner det som om du:

Så gärna vill påverka andra med dina idéer och blir för ivrig.

Brinner för din idé och vill få med dig så många som möjligt, men du vet att du ännu inte är vuxen din uppgift.

Har tillgång till så mycket positiv energi som varken din kropp eller personlighet riktigt klarar av, eftersom du ännu saknar erfarenhet av att hantera den här sortens energi.

Då kan du tänka att:

”Jag hushåller med min energi”

Och se genom betraktarens ögon att du:

Just nu inser att du inte behöver sälja dina idéer, det räcker med att förkroppsliga dem genom att vara dem.

Kan lära dig att hantera din energi ömt och varsamt, så att den kan användas där den behövs. Är en äkta fackelbärare, som inspirerar.

Idag kan du ställa dig frågan:

Hur kan jag bättre hushålla med min egen energi idag?

Innan du går och lägger dig ikväll:

Skriv ner de tillfällen när du ”slösar” med din egen energi istället för att hushålla med den.

Se om det finns ”en röd tråd” och ett mönster vid dessa tillfällen. Gör dig mer och mer uppmärksam tills du medvetet i stunden kan agera annorlunda.

Övning till insikt för Självbehärskning:

Sätt dig någonstans där du kan få vara i fred och sitta ostört en stund.
Ha papper och penna bredvid dig.
Läs igenom övningen noggrant innan du börjar.

Slut ögonen och känn hur det känns i din kropp när du ställer dig frågan:
Varför är det så svårt för mig att hushålla med min egen energi?

Var känns det i kroppen?
Hur känns det?
Vad känner du?

Lägg gärna händerna på detta ställe.
Andas in i detta område i kroppen. Fyll det med din andning.
Våga stanna kvar och bara upplev känslan fullt ut, precis som den är just nu.
Försök inte att analysera, konfrontera eller hålla tillbaka. Bara upplev det som är just nu.
Kom ihåg att du får bara så mycket som du klarar av att hantera vid just detta tillfälle. Lita på det!! Du kan göra om övningen, igen och igen och igen...
Kanske kommer det upp ett minne. Låt det då få komma. Bara betrakta det. Se det genom betraktarens ögon och fortsätt med andningen.

När känslan börjar avta, kan du se om det förflyttas till något annat ställe i kroppen. Om det gör det så upprepa övningen vid detta ställe.
Om inte, så kan du öppna ögonen och ta in rummet du befinner dig i just nu. Om du är inomhus kan du säga högt: Nu ser jag ett fönster, där ser jag en bok, på golvet ligger det en penna, jag är lite frusen just nu... o.s.v.
Om du är utomhus kan du säga högt: Där flyger en fågel, solen känns varm på min kropp, himlen är blå, där drar ett moln förbi... o.s.v.
På så sätt kommer du tillbaka till här och nu.

Skriv nu ner, detaljerat, vad du upplevde och eventuella minnen. Läs sedan detta högt för dig själv. På så sätt lär du dig att artikulera och känna känslorna du upplever fullt ut.

Ställ dig nu frågan: Hur kan jag se ett samband med det jag upplevde och mitt eget liv, här och nu?

Vilken insikt har jag kommit fram till?

Hur kan jag göra annorlunda, så jag slipper upprepa samma mönster igen?

Sedan övar du, om och om igen, när en situation uppstår, att agera annorlunda tills du programmerat in ett nytt mönster som stödjer dig i livet och ger dig en känsla av välbefinnande istället.

Hur känns det nu i kroppen?

Bra jobbat!

Egna insikter:

Självförtroende

Du har redan allt du behöver inom dig. Du behöver inte få tillåtelse av andra för att kunna leva Ditt Liv.

Idag behöver du bara komma ihåg att ingen annan än Du kan ge dig själv vad du behöver. Och det du behöver har du redan, och kommer alltid att ha.

Idag skulle jag vilja be dig om att uppmärksamma alla tillfällen livet ger dig, att upptäcka dig själv och vem du verkligen är.

Idag vill jag be dig om att stanna upp och uppmärksamma dina tankar, känslor och vad du gör i stunden. Samtidigt som du gör detta vill jag be dig om att ställa dig frågan, varför?

Fråga dig själv om det du gör i stunden leder dig vidare till din högsta potential.

Om svaret är, Ja. Fortsätt då att göra det du gör.

Om svaret är, Nej. Fråga då dig själv: vad vill jag göra istället, som för mig närmare den jag verkligen är? Och gör det!

Om du idag känner det som om du:

Har brist på självförtroende.

Känner dig underlägsen andra människor.

Är långsam och passiv i brist på självförtroende.

Skyller på sjukdom för att slippa ta itu med något.

Då kan du tänka att:

”Jag kan, jag vill, jag gör, jag lyckas”

Och se genom betraktarens ögon att du:

Raserar låsta föreställningar och tar tillvara på outnyttjade resurser.

Idag kan du ställa dig frågan:

Finns det något i mitt liv jag skulle vilja göra, men låter bli, på grund av rädsla av vad andra ska tycka?

Innan du går och lägger dig ikväll:

Fundera över om det finns någon i din umgängeskrets, där du tydligt kan se, att någon låter bli att utvecklas på grund av rädslan för vad andra ska tycka? Hur kan du hjälpa honom/henne?

Tänk på att för henne/honom är Du den som ”tycker”. Hur kan Du uppmuntra denna person att komma vidare i sin utveckling?

Hur skulle Du vilja att någon uppmuntrade Dig?

Övning till insikt för Självförtroende:

Sätt dig någonstans där du kan få vara i fred och sitta ostört en stund.
Ha papper och penna bredvid dig.
Läs igenom övningen noggrant innan du börjar.

Slut ögonen och känn hur det känns i din kropp när du ställer dig frågan:
Varför stoppar jag mig själv från att göra/uppleva..... ?

Var känns det i kroppen?
Hur känns det?
Vad känner du?

Lägg gärna händerna på detta ställe.
Andas in i detta område i kroppen. Fyll det med din andning.
Våga stanna kvar och bara upplev känslan fullt ut, precis som den är just nu.
Försök inte att analysera, konfrontera eller hålla tillbaka. Bara upplev det som är just nu.
Kom ihåg att du får bara så mycket som du klarar av att hantera vid just detta tillfälle. Lita på det!! Du kan göra om övningen, igen och igen och igen...
Kanske kommer det upp ett minne. Låt det då få komma. Bara betrakta det. Se det genom betraktarens ögon och fortsätt med andningen.

När känslan börjar avta, kan du se om det förflyttas till något annat ställe i kroppen. Om det gör det så upprepa övningen vid detta ställe.
Om inte, så kan du öppna ögonen och ta in rummet du befinner dig i just nu. Om du är inomhus kan du säga högt: Nu ser jag ett fönster, där ser jag en bok, på golvet ligger det en penna, jag är lite frusen just nu... o.s.v.
Om du är utomhus kan du säga högt: Där flyger en fågel, solen känns varm på min kropp, himlen är blå, där drar ett moln förbi... o.s.v.
På så sätt kommer du tillbaka till här och nu.

Skriv nu ner, detaljerat, vad du upplevde och eventuella minnen. Läs sedan detta högt för dig själv. På så sätt lär du dig att artikulera och känna känslorna du upplever fullt ut.

Ställ dig nu frågan: Hur kan jag se ett samband med det jag upplevde och mitt eget liv, här och nu?

Vilken insikt har jag kommit fram till?

Hur kan jag göra annorlunda, så jag slipper upprepa samma mönster igen?

Sedan övar du, om och om igen, när en situation uppstår, att agera annorlunda tills du programmerat in ett nytt mönster som stödjer dig i livet och ger dig en känsla av välbefinnande istället.

Hur känns det nu i kroppen?

Bra jobbat!

Egna insikter:

Självförverkligande

Beslutsamhet att förverkliga dig själv.

Du har redan allt du behöver för att ta kommandot över ditt eget liv.

Idag behöver du bara komma ihåg att när du beslutar dig för att leva ditt liv så som du vill ha det, så kommer universum genast att hjälpa dig förverkliga dina drömmar.

Idag skulle jag vilja be dig om att fundera över rädsla och försiktighet, samt över iakttagelse och dömande.

Låt dig inte luras att tro, att försiktighet är detsamma som rädsla, och att iakttagelse är detsamma som dömande.

Låt inte andra påverka dig och tro att du är rädd och dömande, när du i själva verket bara vill ta det lite försiktigt och iaktta inför nästa steg.

Lita på dig själv! Du vet!

Låt inte andra få påverka dig med deras egna känslor av rädsla och dömande.

Om du idag känner det som om du:

Har en allt för stor öppenhet och svag vilja.

Hela tiden vill fylla andras förväntningar.

Inte kan säga NEJ.

Lätt blir utnyttjad.

Genast känner på dig vad andra vill och har svårt att låta bli att uppfylla deras önsknings.

Gärna tar efter starkare personligheter i kroppsspråk, formuleringar och åsikter.

Lätt blir trött, blek och utmattad.

Då kan du tänka att:

”Det är bara i mitt inre jag finner min livsuppgift”

Och se genom betraktarens ögon att du:

Kan säga JA och vara medveten om vad det innebär.

Kan också säga NEJ när det behövs.

Kan fullt ut hänge dig åt din livsuppgift och tjäna andra med stor insikt, utan att låta andra tränga sig på, och ändå gå din egen väg.

Idag kan du ställa dig frågan:

Hur kan jag göra för att med lätthet kunna umgås med andra, utan att bli påverkad av, vad jag tror är, deras förväntningar?

Innan du går och lägger dig ikväll?

Fundera lite över hur dagen har varit och om det är du som styr din dag, eller om det känns som om du blivit styrd av andras förväntningar.

Gör dig uppmärksam på dessa tillfällen. Försök att stanna upp i dessa tillfällen och medvetet bara betrakta dessa tillfällen utan att reagera på dem.

Övning till insikt för Självförverkligande:

Sätt dig någonstans där du kan få vara i fred och sitta ostört en stund.

Ha papper och penna bredvid dig.

Läs igenom övningen noggrant innan du börjar.

Slut ögonen och känn hur det känns i din kropp när du ställer dig frågan:

Varför sätter jag mig själv i en position där jag känner mig utnyttjad?

Var känns det i kroppen?

Hur känns det?

Vad känner du?

Lägg gärna händerna på detta ställe.

Andas in i detta område i kroppen. Fyll det med din andning.

Våga stanna kvar och bara upplev känslan fullt ut, precis som den är just nu.

Försök inte att analysera, konfrontera eller hålla tillbaka. Bara upplev det som är just nu.

Kom ihåg att du får bara så mycket som du klarar av att hantera vid just detta tillfälle. Lita på det!! Du kan göra om övningen, igen och igen och igen...

Kanske kommer det upp ett minne. Låt det då få komma. Bara betrakta det. Se det genom betraktarens ögon och fortsätt med andningen.

När känslan börjar avta, kan du se om det förflyttas till något annat ställe i kroppen. Om det gör det så upprepa övningen vid detta ställe.

Om inte, så kan du öppna ögonen och ta in rummet du befinner dig i just nu. Om du är inomhus kan du säga högt: Nu ser jag ett fönster, där ser jag en bok, på golvet ligger det en penna, jag är lite frusen just nu... o.s.v.

Om du är utomhus kan du säga högt: Där flyger en fågel, solen känns varm på min kropp, himlen är blå, där drar ett moln förbi... o.s.v.

På så sätt kommer du tillbaka till här och nu.

Skriv nu ner, detaljerat, vad du upplevde och eventuella minnen. Läs sedan detta högt för dig själv. På så sätt lär du dig att artikulera och känna känslorna du upplever fullt ut.

Ställ dig nu frågan: Hur kan jag se ett samband med det jag upplevde och mitt eget liv, här och nu?

Vilken insikt har jag kommit fram till?

Hur kan jag göra annorlunda, så jag slipper upprepa samma mönster igen?

Sedan övar du, om och om igen, när en situation uppstår, att agera annorlunda tills du programmerat in ett nytt mönster som stödjer dig i livet och ger dig en känsla av välbefinnande istället.

Hur känns det nu i kroppen?

Bra jobbat!

Egna insikter:

Självkänsla

Trygghet i sig själv. Intuition.

Du har allt du behöver och du har pengar till allt du behöver.

*Idag behöver du bara komma ihåg att tryggheten du letar efter utanför dig,
finns redan inom dig.*

Idag skulle jag vilja be dig om att uppmärksamma alla de val du gör.

Du gör alltid ett val. Även när du tror att du inte väljer, så gör du det. Antingen så gör du val som stärker dig eller så gör du val som försvagar dig. Och du vet inom dig när du gör ett val som stärker dig resp. försvagar dig.

Detta känner du inom dig. Alla har denna förmåga. Så även Du!

Det sägs att antingen så gör vi våra val baserat på kärlek eller baserat på rädsla. Men tänk om det finns ett tredje alternativ. Att välja helheten.

Om du innan du gör ett val stannar upp, tar ett djupt andetag som gör att du kommer i kontakt med din medvetenhet, så kommer din medvetna sida automatiskt att omfatta både kärleken och rädslan och ge dig ett svar tillbaka som är bäst för dig och helheten. Alltid! Lyssna på den där subtila känslan. Den där viskningen inom dig och du kommer från och med nu alltid att göra val som stärker dig.

Nu undrar du säkert hur du lär dig att lyssna på den där stilla rösten som alltid vet bäst.

Det gör du genom att öva!

Om du idag känner det som om du:

Inte litar på ditt eget omdöme och din egen intuition.

Söker godkännande av andra och frågar ständigt andra om råd.

Samlar på dig kunskap men använder den inte.

Kan fatta ett beslut men blir genast osäker om det var rätt beslut.

Låter dig vilseledas och tar gärna efter andra i beteende och åsikter.

Ger ett ”dumt” intryck.

Då kan du tänka att:

”Bara Jag kan veta vad som är bra för mig”

Och se genom betraktarens ögon att du:

Låter dig styras av din egen inre övertygelse.

Litar på din intuition och står fast vid dina beslut och agerar klokt.

Idag kan du ställa dig frågan:

Hur kan jag idag öva min egen förmåga att fatta beslut?

Innan du går och lägger dig ikväll:

Tacka för alla de beslut du behövde göra dig, som fick dig att öva.

Övning till insikt för Självkänsla:

Sätt dig någonstans där du kan få vara i fred och sitta ostört en stund.
Ha papper och penna bredvid dig.
Läs igenom övningen noggrant innan du börjar.

Slut ögonen och känn hur det känns i din kropp när du ställer dig frågan:
Varför vågar jag inte fatta ett eget beslut om.....?

Var känns det i kroppen?
Hur känns det?
Vad känner du?

Lägg gärna händerna på detta ställe.
Andas in i detta område i kroppen. Fyll det med din andning.
Våga stanna kvar och bara upplev känslan fullt ut, precis som den är just nu.
Försök inte att analysera, konfrontera eller hålla tillbaka. Bara upplev det som är just nu.
Kom ihåg att du får bara så mycket som du klarar av att hantera vid just detta tillfälle. Lita på det!! Du kan göra om övningen, igen och igen och igen...
Kanske kommer det upp ett minne. Låt det då få komma. Bara betrakta det. Se det genom betraktarens ögon och fortsätt med andningen.

När känslan börjar avta, kan du se om det förflyttas till något annat ställe i kroppen. Om det gör det så upprepa övningen vid detta ställe.
Om inte, så kan du öppna ögonen och ta in rummet du befinner dig i just nu. Om du är inomhus kan du säga högt: Nu ser jag ett fönster, där ser jag en bok, på golvet ligger det en penna, jag är lite frusen just nu... o.s.v.
Om du är utomhus kan du säga högt: Där flyger en fågel, solen känns varm på min kropp, himlen är blå, där drar ett moln förbi... o.s.v.
På så sätt kommer du tillbaka till här och nu.

Skriv nu ner, detaljerat, vad du upplevde och eventuella minnen. Läs sedan detta högt för dig själv. På så sätt lär du dig att artikulera och känna känslorna du upplever fullt ut.

Ställ dig nu frågan: Hur kan jag se ett samband med det jag upplevde och mitt eget liv, här och nu?

Vilken insikt har jag kommit fram till?

Hur kan jag göra annorlunda, så jag slipper upprepa samma mönster igen?

Sedan övar du, om och om igen, när en situation uppstår, att agera annorlunda tills du programmerat in ett nytt mönster som stödjer dig i livet och ger dig en känsla av välbefinnande istället.

Hur känns det nu i kroppen?

Bra jobbat!

Egna insikter:

Tillit

Tro och tillit.

Du har redan allt det stöd och vägledning du behöver.

Idag behöver du bara komma ihåg att Gud ger dig bara så mycket som du klarar av att bära.

Idag skulle jag vilja be dig att fundera över tacksamhet.

Vad är tacksamhet för dig?

Livet är menat att vara fyllt av glädje, trots att det ibland kan kännas precis tvärtom. Men allt beror på hur just Du ser det.

Även de mest svåraste stunder av ditt liv innehåller gåvor och välsignelser. Om du har förmågan att i alla stunder i livet känna tacksamhet för Livet självt, finner du både frid och glädje, även i de mest svåraste stunder.

Om du idag känner det som om du:

Har en stark vilja att tro och ha tillit, men tvivlar ändå.

Känner dig som den stora tvivlaren och pessimisten.

Tror att du alltid behöver använda ditt förnuft.

Analyserar, grubblar och utreder men blir bara mer deprimerad.

Då kan du tänka att:

”Allt har en djupare mening”

Och se genom betraktarens ögon att du:

Har en förmåga att se ljuset i mörkret och förmedla denna känsla vidare till andra.

Idag kan du ställa dig frågan:

Var lägger jag min uppmärksamhet? Är jag tacksam över det jag redan har? Eller, känner jag bitterhet, avund och saknad efter det som jag önskar att jag hade men ännu inte har?

Innan du går och lägger dig ikväll?

Skriv en lista över det du redan har i livet som du är tacksam för. Känn tacksamhetens känsla i varje cell av din kropp.

Skriv nu en lista över det du önskar att du hade, men ännu inte har. Överför nu den härliga tacksamhetskänslan även till denna lista. Titta nu på denna lista igen och tänk och känn som om du redan har detta i ditt liv. Låt det bara få finnas tacksamhet.

Övning till insikt för Tillit:

Sätt dig någonstans där du kan få vara i fred och sitta ostört en stund.

Ha papper och penna bredvid dig.

Läs igenom övningen noggrant innan du börjar.

Slut ögonen och känn hur det känns i din kropp när du ställer dig frågan:

Varför brister jag i tillit till..... ?

Var känns det i kroppen?

Hur känns det?

Vad känner du?

Lägg gärna händerna på detta ställe.

Andas in i detta område i kroppen. Fyll det med din andning.

Våga stanna kvar och bara upplev känslan fullt ut, precis som den är just nu.

Försök inte att analysera, konfrontera eller hålla tillbaka. Bara upplev det som är just nu.

Kom ihåg att du får bara så mycket som du klarar av att hantera vid just detta tillfälle. Lita på det!! Du kan göra om övningen, igen och igen och igen...

Kanske kommer det upp ett minne. Låt det då få komma. Bara betrakta det. Se det genom betraktarens ögon och fortsätt med andningen.

När känslan börjar avta, kan du se om det förflyttas till något annat ställe i kroppen. Om det gör det så upprepa övningen vid detta ställe.

Om inte, så kan du öppna ögonen och ta in rummet du befinner dig i just nu. Om du är inomhus kan du säga högt: Nu ser jag ett fönster, där ser jag en bok, på golvet ligger det en penna, jag är lite frusen just nu... o.s.v.

Om du är utomhus kan du säga högt: Där flyger en fågel, solen känns varm på min kropp, himlen är blå, där drar ett moln förbi... o.s.v.

På så sätt kommer du tillbaka till här och nu.

Skriv nu ner, detaljerat, vad du upplevde och eventuella minnen. Läs sedan detta högt för dig själv. På så sätt lär du dig att artikulera och känna känslorna du upplever fullt ut.

Ställ dig nu frågan: Hur kan jag se ett samband med det jag upplevde och mitt eget liv, här och nu?

Vilken insikt har jag kommit fram till?

Hur kan jag göra annorlunda, så jag slipper upprepa samma mönster igen?

Sedan övar du, om och om igen, när en situation uppstår, att agera annorlunda tills du programmerat in ett nytt mönster som stödjer dig i livet och ger dig en känsla av välbefinnande istället.

Hur känns det nu i kroppen?

Bra jobbat!

Egna insikter:

Tålamod

*Du har redan allt du behöver för att uppleva stillhet och frid inom dig.
Idag behöver du bara komma ihåg att du endast kan förändra dig själv, ingen annan.
Släpp alla andra fria idag och gå in i dig själv. Där, och endast där, finner du det du så
innerligt letar efter. Du finner lugn, ro och frid. Välkommen hem!*

Idag skulle jag vilja be dig om att ta hänsyn till dig själv. Lyssna till dig själv idag och lämna alla andra ifred. Din inre röst har länge försökt berätta något viktigt för dig. Lita på den där stilla rösten inom dig. Din själ försöker stillsamt leda dig mot nästa steg i ditt liv.

Om du idag känner det som om du:

Har mentala spänningar

Går på högvarv

Känner dig irriterad, frustrerad, otålig, lättretad och stressad.

Då kan du tänka att:

”Alla vandrar i sin egen takt”

Och se genom betraktarens ögon att du:

Håller på att lära dig att tänka med hjärtat, inte bara med hjärnan. Detta skapar mer tålamod.

Idag kan du ställa dig frågan:

Varför retar jag mig sig mycket på.....?

Innan du går och lägger dig ikväll:

Titta dig själv i spegeln och fråga dig ärligt: Det jag retar mig så mycket på hos....., finns detta även hos mig?

Övning till insikt för Tålmod:

Sätt dig någonstans där du kan få vara i fred och sitta ostört en stund.
Ha papper och penna bredvid dig.
Läs igenom övningen noggrant innan du börjar.

Slut ögonen och känn hur det känns i din kropp när du ställer dig frågan:
Varför blir jag hela tiden så irriterad på.....?

Var känns det i kroppen?
Hur känns det?
Vad känner du?

Lägg gärna händerna på detta ställe.
Andas in i detta område i kroppen. Fyll det med din andning.
Våga stanna kvar och bara upplev känslan fullt ut, precis som den är just nu.
Försök inte att analysera, konfrontera eller hålla tillbaka. Bara upplev det som är just nu.
Kom ihåg att du får bara så mycket som du klarar av att hantera vid just detta tillfälle. Lita på det!! Du kan göra om övningen, igen och igen och igen...
Kanske kommer det upp ett minne. Låt det då få komma. Bara betrakta det. Se det genom betraktarens ögon och fortsätt med andningen.

När känslan börjar avta, kan du se om det förflyttas till något annat ställe i kroppen. Om det gör det så upprepa övningen vid detta ställe.
Om inte, så kan du öppna ögonen och ta in rummet du befinner dig i just nu. Om du är inomhus kan du säga högt: Nu ser jag ett fönster, där ser jag en bok, på golvet ligger det en penna, jag är lite frusen just nu... o.s.v.
Om du är utomhus kan du säga högt: Där flyger en fågel, solen känns varm på min kropp, himlen är blå, där drar ett moln förbi... o.s.v.
På så sätt kommer du tillbaka till här och nu.

Skriv nu ner, detaljerat, vad du upplevde och eventuella minnen. Läs sedan detta högt för dig själv. På så sätt lär du dig att artikulera och känna känslorna du upplever fullt ut.

Ställ dig nu frågan: Hur kan jag se ett samband med det jag upplevde och mitt eget liv, här och nu?

Vilken insikt har jag kommit fram till?
Hur kan jag göra annorlunda, så jag slipper upprepa samma mönster igen?

Sedan övar du, om och om igen, när en situation uppstår, att agera annorlunda tills du programmerat in ett nytt mönster som stödjer dig i livet och ger dig en känsla av välbefinnande istället.

Hur känns det nu i kroppen?

Bra jobbat!

Egna insikter:

Uppvaknande

Nyorientering och uppvaknande.

Du har redan allt du behöver för att vakna upp ur din omedvetna sömn till ditt medvetna liv. Idag behöver du bara komma ihåg att du håller på att orientera dig på nytt i ditt nya medvetna liv. Ha lite tålmod och låt dig själv ödmjukt få finna dig tillrätta.

Idag skulle jag vilja be dig om att ha tillit. Lita på att livet är på din sida. Ha tillit till processen du upplever just nu. Allt är precis som det ska vara, även om det inte känns så just nu. Gud hör alla dina önskningar och ser alla dina drömmar. Nu behöver du bara ha tillit till processen. Låt det få ta den tid det behöver.

Under tiden kan du lära känna igen ditt eget symbolspråk. Titta efter tecken, de finns där överallt. Och inom sinom tid kommer du att veta.

Svaret finns där redan. Vakna upp, öppna ögonen och se...

Om du idag känner det som om du:

Befinner dig "ur kurs" och upplever dig själv som lite chockad. (Varje påverkan som energisystemet inte klarar av kallas här för chock. Det innebär att hela systemet blockeras med psykisk förlamning, något som personligheten inte alltid medvetet registrerar. Man får då svårt att känslomässigt klara av obehagliga situationer.)

Då kan du tänka att:

"Alla nivåer inom mig kommunicerar"

Och se genom betraktarens ögon att du:

Inte behöver vara rädd längre. Nu vet du att det är ett uppvaknande och du kan nu uppleva hur ditt nervsystem lätt anpassar sig till dessa nya energiförändringar.

Idag kan du ställa dig frågan:

Vad håller mig ännu tillbaka från att fullt ut kunna uppleva hur jag är medvetet närvarande?

Innan du går och lägger dig ikväll:

Uppmärksamma alla de tillfällen då du inte var fullt medvetet närvarande idag? Vad gjorde du då? Vad bidrog till att falla in i en omedveten sömn igen?

Skriv gärna ner så mycket du kan komma på. På så sätt gör du dig själv mer uppmärksam på dessa stunder och du kan då medvetet minska på dessa tillfällen.

Övning till insikt för Uppvaknande:

Sätt dig någonstans där du kan få vara i fred och sitta ostört en stund.

Ha papper och penna bredvid dig.

Läs igenom övningen noggrant innan du börjar.

Slut ögonen och känn hur det känns i din kropp när du ställer dig frågan:

Varför vill en del av mig vara kvar i en omedveten sömn?

Var känns det i kroppen?

Hur känns det?

Vad känner du?

Lägg gärna händerna på detta ställe.

Andas in i detta område i kroppen. Fyll det med din andning.

Våga stanna kvar och bara upplev känslan fullt ut, precis som den är just nu.

Försök inte att analysera, konfrontera eller hålla tillbaka. Bara upplev det som är just nu.

Kom ihåg att du får bara så mycket som du klarar av att hantera vid just detta tillfälle. Lita på det!! Du kan göra om övningen, igen och igen och igen...

Kanske kommer det upp ett minne. Låt det då få komma. Bara betrakta det. Se det genom betraktarens ögon och fortsätt med andningen.

När känslan börjar avta, kan du se om det förflyttas till något annat ställe i kroppen. Om det gör det så upprepa övningen vid detta ställe.

Om inte, så kan du öppna ögonen och ta in rummet du befinner dig i just nu. Om du är inomhus kan du säga högt: Nu ser jag ett fönster, där ser jag en bok, på golvet ligger det en penna, jag är lite frusen just nu... o.s.v.

Om du är utomhus kan du säga högt: Där flyger en fågel, solen känns varm på min kropp, himlen är blå, där drar ett moln förbi... o.s.v.

På så sätt kommer du tillbaka till här och nu.

Skriv nu ner, detaljerat, vad du upplevde och eventuella minnen. Läs sedan detta högt för dig själv. På så sätt lär du dig att artikulera och känna känslorna du upplever fullt ut.

Ställ dig nu frågan: Hur kan jag se ett samband med det jag upplevde och mitt eget liv, här och nu?

Vilken insikt har jag kommit fram till?

Hur kan jag göra annorlunda, så jag slipper upprepa samma mönster igen?

Sedan övar du, om och om igen, när en situation uppstår, att agera annorlunda tills du programmerat in ett nytt mönster som stödjer dig i livet och ger dig en känsla av välbefinnande istället.

Hur känns det nu i kroppen?

Bra jobbat!

Egna insikter:

Uthållighet

Kraft och uthållighet.

Du har redan all kraft och uthållighet du behöver för att klara av att stå kvar.

Idag behöver du bara komma ihåg att du redan vet, att du står i din sanning.

Ha uthålligheten att stå kvar i den.

Idag skulle jag vilja be dig om att lita på din egen styrka.

När andra har gett upp, har du stått kvar. Fortsätt med det. För just idag behöver någon din styrka. Ge just den personen lite hopp inför morgondagen.

Tack för att Du vill hjälpa till. Du är en gåva för mänskligheten!

Om du idag känner det som om du:

Har höga prestationskrav.

Inte kan visa svaghet och har svårt att be om hjälp.

Är rädd för att förlora din självständighet.

Då kan du tänka att:

”Jag låter mig vägledas”

Och se genom betraktarens ögon att du:

Vet att de yttre motgångarna på resan genom jordelivet är till för att bryta upp låsta attityder och livsmönster, som stagnerat under tidigare liv, så att själen kan växa och vidgas. Om personligheten godtar det istället för att envist fortsätta att kämpa för kampens skull, blir livet både lättare och behagligare.

Besitter både kraft och uthållighet och en inre visshet om din själs storhet och ser det som din uppgift att förvalta det väl.

Idag kan du ställa dig frågan:

Vem kan jag ge lite mer hopp inför morgondagen? Kanske är det till dig själv!

Innan du går och lägger dig ikväll:

Fundera över om det finns någon som du verkligen litar på. Om inte, kanske är det dags att ge någon det förtroendet? Lova dig själv att kontakta honom/henne imorgon och be om stöd och hjälp.

Övning till insikt för Uthållighet:

Sätt dig någonstans där du kan få vara i fred och sitta ostört en stund.

Ha papper och penna bredvid dig.

Läs igenom övningen noggrant innan du börjar.

Slut ögonen och känn hur det känns i din kropp när du ställer dig frågan:

Varför har jag så svårt för att be om hjälp?

Var känns det i kroppen?

Hur känns det?

Vad känner du?

Lägg gärna händerna på detta ställe.

Andas in i detta område i kroppen. Fyll det med din andning.

Våga stanna kvar och bara upplev känslan fullt ut, precis som den är just nu.

Försök inte att analysera, konfrontera eller hålla tillbaka. Bara upplev det som är just nu.

Kom ihåg att du får bara så mycket som du klarar av att hantera vid just detta tillfälle. Lita på det!! Du kan göra om övningen, igen och igen och igen...

Kanske kommer det upp ett minne. Låt det då få komma. Bara betrakta det. Se det genom betraktarens ögon och fortsätt med andningen.

När känslan börjar avta, kan du se om det förflyttas till något annat ställe i kroppen. Om det gör det så upprepa övningen vid detta ställe.

Om inte, så kan du öppna ögonen och ta in rummet du befinner dig i just nu. Om du är inomhus kan du säga högt: Nu ser jag ett fönster, där ser jag en bok, på golvet ligger det en penna, jag är lite frusen just nu... o.s.v.

Om du är utomhus kan du säga högt: Där flyger en fågel, solen känns varm på min kropp, himlen är blå, där drar ett moln förbi... o.s.v.

På så sätt kommer du tillbaka till här och nu.

Skriv nu ner, detaljerat, vad du upplevde och eventuella minnen. Läs sedan detta högt för dig själv. På så sätt lär du dig att artikulera och känna känslorna du upplever fullt ut.

Ställ dig nu frågan: Hur kan jag se ett samband med det jag upplevde och mitt eget liv, här och nu?

Vilken insikt har jag kommit fram till?

Hur kan jag göra annorlunda, så jag slipper upprepa samma mönster igen?

Sedan övar du, om och om igen, när en situation uppstår, att agera annorlunda tills du programmerat in ett nytt mönster som stödjer dig i livet och ger dig en känsla av välbefinnande istället.

Hur känns det nu i kroppen?

Bra jobbat!

Egna insikter:

Villighet

Ansvar och avslappning.

*Du har redan allt överflöd inom dig. Du behöver inte anstränga dig så.
Idag behöver du bara komma ihåg att slappna av och ge ditt inre själv utrymme.
Att ta ansvar är att svara för sig själv. Överlämna resten åt Gud.*

Idag skulle jag vilja be dig om att släppa din oro för pengar. Istället, håll gärna kvar din avsikt och villighet till att förändras och släpp taget om bindningen till ett visst resultat. Gud vill att du ska ha överflöd i allt, så även pengar.

Om du idag känner det som om du:

Har en tillfällig känsla av att inte rätta till, att ansvaret upplevs för tungt.
Upplever en övergående utmattning p.g.a. otillräcklighetskänslor.
Har tagit dig vatten över huvudet.

Då kan du tänka att:

”Jag får bara så mycket jag kan klara av”

Och se genom betraktarens ögon att du:

Har en förmåga att väcka andras tillit.
Är den som är beredd att kämpa och övervinna vilka svårigheter som helst för helhetens skull.

Idag kan du ställa dig frågan:

Är jag villig att förändra mig själv för att nå dit jag vill?

Innan du går och lägger dig ikväll:

Kan du be bönen:
”Jag är villig, till att vara villig.”

Övning till insikt för Villighet:

Sätt dig någonstans där du kan få vara i fred och sitta ostört en stund.

Ha papper och penna bredvid dig.

Läs igenom övningen noggrant innan du börjar.

Slut ögonen och känn hur det känns i din kropp när du ställer dig frågan:

Varför är jag inte villig att förändra..... ?

Var känns det i kroppen?

Hur känns det?

Vad känner du?

Lägg gärna händerna på detta ställe.

Andas in i detta område i kroppen. Fyll det med din andning.

Våga stanna kvar och bara upplev känslan fullt ut, precis som den är just nu.

Försök inte att analysera, konfrontera eller hålla tillbaka. Bara upplev det som är just nu.

Kom ihåg att du får bara så mycket som du klarar av att hantera vid just detta tillfälle. Lita på det!! Du kan göra om övningen, igen och igen och igen...

Kanske kommer det upp ett minne. Låt det då få komma. Bara betrakta det. Se det genom betraktarens ögon och fortsätt med andningen.

När känslan börjar avta, kan du se om det förflyttas till något annat ställe i kroppen. Om det gör det så upprepa övningen vid detta ställe.

Om inte, så kan du öppna ögonen och ta in rummet du befinner dig i just nu. Om du är inomhus kan du säga högt: Nu ser jag ett fönster, där ser jag en bok, på golvet ligger det en penna, jag är lite frusen just nu... o.s.v.

Om du är utomhus kan du säga högt: Där flyger en fågel, solen känns varm på min kropp, himlen är blå, där drar ett moln förbi... o.s.v.

På så sätt kommer du tillbaka till här och nu.

Skriv nu ner, detaljerat, vad du upplevde och eventuella minnen. Läs sedan detta högt för dig själv. På så sätt lär du dig att artikulera och känna känslorna du upplever fullt ut..

Ställ dig nu frågan: Hur kan jag se ett samband med det jag upplevde och mitt eget liv, här och nu?

Vilken insikt har jag kommit fram till?

Hur kan jag göra annorlunda, så jag slipper upprepa samma mönster igen?

Sedan övar du, om och om igen, när en situation uppstår, att agera annorlunda tills du programmerat in ett nytt mönster som stödjer dig i livet och ger dig en känsla av välbefinnande istället.

Hur känns det nu i kroppen?

Bra jobbat!

Egna insikter:

Vishet

*Du har all vishet du behöver inom dig
Idag behöver du bara komma ihåg att du redan besitter all visdom*

Idag skulle jag vilja be dig om att anamma din egen visdom. Idag vill jag att du ska veta att du redan har svaret på den fråga som du funderar på. Du har redan fått svaret, men kanske är det så att du inte vill lyssna.

Så fort du ställer en fråga, så visar sig också svaret. Ibland behöver vi bara lite tid för att förstå att vi redan vet svaret.

Om du idag känner det som om du?

Har extrema och akuta känslor av rädsla, panik och ångest.

Är fullständigt slut i nerverna. Kan ha smärtor i solar plexus (området precis ovanför naveln).

Blir förlamad av rädslan, så du varken kan se, höra eller tala längre. Det känns som om hjärtat kan stanna när som helst.

Då kan du tänka att:

”Jag är mer än min kropp”

Och se genom betraktarens ögon att du:

Kan i olika kristillstånd växa utöver dina gränser och få tillgång till oanade krafter som du inte visste att du hade.

Idag kan du ställa dig frågan:

Hur kan jag idag hjälpa mig själv att övervinna dessa extrema känslor som har fått ett fysiskt uttryck i min kropp?

Innan du går och lägger dig ikväll:

Skriv ner allt som pågår i kropp och huvud. Bara skriv. Analysera inte. Döm inte. Det är bara du som ska läsa detta, ingen annan. Töm kroppen och sinnet genom pennan.

Skriv också ner frågan för idag. Ha pennan och pappret redo bredvid dig och så fort du vaknar, när det än är, så fortsätt att skriv.

Titta nu på det du har skrivit. Har du fått något svar än?

Övning till insikt för Vishet:

Sätt dig någonstans där du kan få vara i fred och sitta ostört en stund.

Ha papper och penna bredvid dig.

Läs igenom övningen noggrant innan du börjar.

Slut ögonen och känn hur det känns i din kropp när du ställer dig frågan:

Varför tillåter jag att ångesten och paniken får ta över?

Var känns det i kroppen?

Hur känns det?

Vad känner du?

Lägg gärna händerna på detta ställe.

Andas in i detta område i kroppen. Fyll det med din andning.

Våga stanna kvar och bara upplev känslan fullt ut, precis som den är just nu.

Försök inte att analysera, konfrontera eller hålla tillbaka. Bara upplev det som är just nu.

Kom ihåg att du får bara så mycket som du klarar av att hantera vid just detta tillfälle. Lita på det!! Du kan göra om övningen, igen och igen och igen...

Kanske kommer det upp ett minne. Låt det då få komma. Bara betrakta det. Se det genom betraktarens ögon och fortsätt med andningen.

När känslan börjar avta, kan du se om det förflyttas till något annat ställe i kroppen. Om det gör det så upprepa övningen vid detta ställe.

Om inte, så kan du öppna ögonen och ta in rummet du befinner dig i just nu. Om du är inomhus kan du säga högt: Nu ser jag ett fönster, där ser jag en bok, på golvet ligger det en penna, jag är lite frusen just nu... o.s.v.

Om du är utomhus kan du säga högt: Där flyger en fågel, solen känns varm på min kropp, himlen är blå, där drar ett moln förbi... o.s.v.

På så sätt kommer du tillbaka till här och nu.

Skriv nu ner, detaljerat, vad du upplevde och eventuella minnen. Läs sedan detta högt för dig själv. På så sätt lär du dig att artikulera och känna känslorna du upplever fullt ut.

Ställ dig nu frågan: Hur kan jag se ett samband med det jag upplevde och mitt eget liv, här och nu?

Vilken insikt har jag kommit fram till?

Hur kan jag göra annorlunda, så jag slipper upprepa samma mönster igen?

Sedan övar du, om och om igen, när en situation uppstår, att agera annorlunda tills du programmerat in ett nytt mönster som stödjer dig i livet och ger dig en känsla av välbefinnande istället.

Hur känns det nu i kroppen?

Bra jobbat!

Egna insikter:

Ödmjukhet

Vishet och ödmjukhet.

Du har redan all vishet du behöver för att vara äkta ödmjuk.

Idag behöver du bara komma ihåg att vara äkta ödmjuk även mot dig själv. När du är det så kan andra få ta del av din fantastiska vishet.

Idag skulle jag vilja be dig om att lita på att Du idag har något viktigt att ge någon. Ibland kan det räcka med ett äkta leende eller ett telefonsamtal.

Var lite extra lyhörd idag. Någon behöver just Dig idag!

Om du idag känner det som om du:

Har känslan av att vara isolerad och utanför.

Inte tål någon inblandning från andra människor.

Har svårt att umgås otvunget med människor.

Gärna vill dra dig tillbaka från världen.

Då kan du tänka att:

”Jag delar min kärlek, ödmjukhet och vishet med andra”

Och se genom betraktarens ögon att du:

Besitter en enorm vishet.

Kan hantera din högt utvecklade personlighet.

Är oberörd av andra och går din egen väg.

Idag kan du ställa dig frågan:

Vem kan jag visa min ödmjukhet för idag?

Innan du går och lägger dig ikväll:

Tacka och sänd en bön av välsignelse till denna person, som så villigt tog emot din gåva av ödmjukhet idag.

Övning till insikt för Ödmjukhet:

Sätt dig någonstans där du kan få vara i fred och sitta ostört en stund.

Ha papper och penna bredvid dig.

Läs igenom övningen noggrant innan du börjar.

Slut ögonen och känn hur det känns i din kropp när du ställer dig frågan:

Varför väljer jag att dra mig undan?

Var känns det i kroppen?

Hur känns det?

Vad känner du?

Lägg gärna händerna på detta ställe.

Andas in i detta område i kroppen. Fyll det med din andning.

Våga stanna kvar och bara upplev känslan fullt ut, precis som den är just nu.

Försök inte att analysera, konfrontera eller hålla tillbaka. Bara upplev det som är just nu.

Kom ihåg att du får bara så mycket som du klarar av att hantera vid just detta tillfälle. Lita på det!! Du kan göra om övningen, igen och igen och igen...

Kanske kommer det upp ett minne. Låt det då få komma. Bara betrakta det. Se det genom betraktarens ögon och fortsätt med andningen.

När känslan börjar avta, kan du se om det förflyttas till något annat ställe i kroppen. Om det gör det så upprepa övningen vid detta ställe.

Om inte, så kan du öppna ögonen och ta in rummet du befinner dig i just nu. Om du är inomhus kan du säga högt: Nu ser jag ett fönster, där ser jag en bok, på golvet ligger det en penna, jag är lite frusen just nu... o.s.v.

Om du är utomhus kan du säga högt: Där flyger en fågel, solen känns varm på min kropp, himlen är blå, där drar ett moln förbi... o.s.v.

På så sätt kommer du tillbaka till här och nu.

Skriv nu ner, detaljerat, vad du upplevde och eventuella minnen. Läs sedan detta högt för dig själv. På så sätt lär du dig att artikulera och känna känslorna du upplever fullt ut.

Ställ dig nu frågan: Hur kan jag se ett samband med det jag upplevde och mitt eget liv, här och nu?

Vilken insikt har jag kommit fram till?

Hur kan jag göra annorlunda, så jag slipper upprepa samma mönster igen?

Sedan övar du, om och om igen, när en situation uppstår, att agera annorlunda tills du programmerat in ett nytt mönster som stödjer dig i livet och ger dig en känsla av välbefinnande istället.

Hur känns det nu i kroppen?

Bra jobbat!

Egna insikter:

DEL 2. ARBETSBOK

1. Börja med att läsa igenom alla sidor i boken i din egen takt. Ta den tid du behöver.
2. En rekommendation är att göra basövningarna för kroppsmedvetenhet minst en gång i veckan/övning. De tre basövningarna är: Medveten kroppsavspänning, andningsmeditation och rörelsefrihet. Du har övningarna på ljudfil på e-kurssidan.
3. Fortsätt sedan att arbeta med Grupp 1-7 som följer här i arbetsboken.

Börja med Grupp 1. Läs igenom all text och gör sedan frågorna för introspektion. Efter det kan du arbeta dig igenom alla de tillhörande själsegenskaperna som tillhör Grupp 1.

Fortsätt sedan grupp för grupp tills du tagit dig igenom alla de 7 grupperna.

4. Därefter kan du tillämpa guiden för problemlösning: ”Från problem till lösning genom insikt”, som finns på sidorna: 164-167.

Grupp 1. Från rädsla till frid

Denna grupp, grupp 1, och nedanstående sidor har med känslotillstånd och personlighetstyp, *rädsla*, att göra.

Nedanstående själsegenskaper (inre styrka, integritet och värdighet, mod, omsorg, vishet) har med *frid* att göra.

Genom att utforska dessa sidor och göra ”övningarna till insikt”, (använd gärna ljudfilen ”övning till insikt” som guidar dig igenom övningarna som finns i boken) kommer du att förstå hur Du fungerar och vad det är som hindrar dig från att leva utifrån din äkta identitet.

- Inre styrka
- Integritet och värdighet
- Mod
- Omsorg
- Vishet

Att göra:

1. Gör frågorna för introspektion.
2. Gör övning till insikt för varje själsegenskap ovan. Finns som ljudfil på e-kurssidan. Ta din tid till det här. Ibland kan det även vara så att man behöver göra övningen flera gånger.
3. Använd ”Guiden för problemlösning” vid behov.

Känslomässiga faktorer som har med grupp 1 att göra:

- Rädsla för rädslan. Man vet inte vad man är rädd för.
- Känd rädsla. Man vet precis vad man är rädd för, men vet inte hur man kan hantera rädslan.
- Extrem och akut rädsla. Panik, ångest, helt slut i nerverna.
- Överdriven rädsla och oro för andras välbefinnande. Speciellt för närstående.
- Rädsla för att förlora självkontrollen.

Psykiska faktorer som har med grupp 1 att göra:

- Kan inte uppleva familjens trygghet och säkerhet.
- Oro för att klara livsuppehållet.
- Saknar en trygg bas att stå på.
- Har en hemlängtan oavsett var man är.

Fysiska symtom som kan uppenbara sig vid dessa känslomässiga och psykiska blockeringar och som har med rädsla att göra, grupp 1,:

- Ländryggsbesvär. *(Har ofta med rädsla för pengar att göra och att man inte får det man behöver. Kan känna en otrygghet och brist på ekonomiskt stöd.)*
- Ischiasproblem. *(Även ischiasproblem handlar om rädsla för pengar och även om rädsla för framtiden. Man hycklar för att försöka få det man behöver.)*
- Åderbråck. *(Man känner att man inte lever sin egen sanning och kan inte känna glädje i att röra sig framåt och skapa en förändring. Man befinner sig i en situation man verkligen ogillar. Man känner sig överansträngd.)*
- Ändtarmsbesvär. *(Man har en längtan efter att befria sig ifrån det man inte längre behöver i livet. Men man håller fortfarande kvar vid en viss ilska, besvikelse, skuld och ånger angående det man vill göra sig fri från. Man längtar efter att riktiga och goda handlingar ska fylla ens liv.)*
- Depression. *(Man tar på sig andra människors rädsla och begränsningar och känner därför en vrede och hopplöshet som man inte tycker att man har någon rätt att känna.)*
- Olika immunförsvarsbesvär. *(Känsla av att ingen bryr sig om en. Känner försvarslöshet och hopplöshet. Har en stark känsla av självförnekelse och otillräcklighet.)*

Fysiska organ som har med grupp 1 att göra:

- Bindväv
- Korsrygg och svansben
- Ben
- Fötter
- Ändtarm
- Immunsystemet

Frågor för introspektion som har med grupp 1 att göra:

- Vilka värderingar och trosföreställningar, tror du, att du ärvt från dina föräldrar?
- Är det någon eller några av dessa övertygelser som du fortfarande styrs av?
- Finns det något ouppklarat mellan dig och din familj? Om det är så, vad hindrar dig från att reda ut situationen?
- Skriv ner allt positivt du fått från din familj.
- Om du nu har skaffat en egen familj, finns det något av det som är ouppklarat eller det som är positivt som du har fört över till din egen familj?
- Finns det något du skulle vilja ändra på i din egen familj? Om det är så, vad hindrar dig från att göra dessa förändringar?
- Beskriv de familjedrag hos dig själv som du skulle vilja stärka och utveckla.

Egna anteckningar:

Egna anteckningar:

Grupp 2. Från osäkerhet till hopp

Denna grupp, grupp 2, och nedanstående sidor har med känslotillstånd och personlighetstyp, *osäkerhet*, att göra.

Nedanstående självsegenskaper (beslutsamhet, hopp, livskraft, självkänsla, tillit, sanning) har med *hopp* att göra.

Genom att utforska dessa sidor och göra ”övningarna till insikt”, (använd gärna ljudfilen ”övning till insikt” som guidar dig igenom övningarna som finns i boken) kommer du att förstå hur Du fungerar och vad det är som hindrar dig från att leva utifrån din äkta identitet.

- Beslutsamhet
- Hopp
- Livskraft
- Självkänsla
- Tillit
- Sanning

Att göra:

1. Titta på föreläsningen om grupp 2 på e-kurssidan.
2. Gör frågorna för introspektion.
3. Gör övning till insikt för varje självsegenskap ovan. Finns som ljudfil på e-kurssidan. Ta din tid till det här. Ibland kan det även vara så att man behöver göra övningen flera gånger.
4. Använd ”Guiden för problemlösning” vid behov.

Känslomässiga faktorer som har med grupp 2 att göra:

- Dålig självkänsla. Litar inte på sitt eget omdöme.
- Inre rastlöshet. Kastar mellan olika ytterligheter.
- Personlighetens perspektiv på livet ligger inriktat på det materiella. Pengar, makt, sex, kontroll. Känner sig låst i sin egen kreativitet.
- Osäkerhet i sin egen livsuppgift, talanger och plats i samhället.
- Osäkerhet i sin egen tro och tillit.
- Man känner sig förtvivlad och utan hopp.

Psykiska faktorer som har med grupp 2 att göra:

- Helt låst i sin inställning om pengar, makt, kontroll, sex...
- Kan uppleva enorma skuld- och skamkänslor.
- Ifrågasätter moral och ärlighet i olika relationer.

Fysiska symtom som kan uppenbara sig vid dessa känslomässiga och psykiska blockeringar och som har med osäkerhet att göra, grupp 2,:

- Även här kan ländryggsbesvär och ischiasproblem förekomma. *(Har ofta med rädsla för pengar att göra och att man inte får det man behöver. Kan känna en otrygghet och brist på ekonomiskt stöd. Även ischiasproblem handlar om rädsla för pengar och även om rädsla för framtiden. Man hycklar för att försöka få det man behöver.)*
- Gynekologiska problem, potensstörningar och urinvägsbesvär. *(Man kan uppleva ett sexuellt tryck och sexuell skuldkänsla. Upplever en rädsla för att frigöra sig. Oftast är man väldigt arg, vanligtvis på det motsatta könet eller en älskare. Vill gärna klandra andra för detta. Kanske har man blivit avspisad vid något tillfälle.)*

Fysiska organ som har med grupp 2 att göra:

- Könsorganen
- Tjocktarmen
- Ländryggen
- Bäckén
- Blindtarm
- Blåsa
- Höfter

Frågor för introspektion som har med grupp 2 att göra:

- Vad är kreativitet för Dig?
- Uppfattar du dig själv som en kreativ person?
- Förverkligar du dina kreativa idéer? Om inte, vad hindrar dig?
- Upplever du att pengar styr ditt liv?
- Kompromissar du på ett sätt som kränker ditt inre för att uppnå ekonomisk trygghet?
- Hur ofta styr rädslan och osäkerheten för att inte överleva dina beslut och handlingar?
- Känner du dig tillräckligt stark för att kunna bemästra din oro och osäkerhet för ekonomin och din fysiska överlevnad? Om inte, vad behöver du göra för att kunna uppleva den styrkan inom dig?
- Vilka mål har du som du ännu inte har försökt uppnå? Vad hindrar dig från att börja arbeta för att uppnå dem?

Egna anteckningar:

Egna anteckningar:

Grupp 3. Från inre splittring till närvaro

Denna grupp, grupp 3, och nedanstående sidor har med känslotillstånd och personlighetstyp, *inre splittring*, att göra.

Nedanstående själsegenskaper (acceptans, frid, integrering, mentalt lugn, motivation, närvaro, pånyttfödelse) har med *närvaro* att göra.

Genom att utforska dessa sidor och göra ”övningarna till insikt”, (använd gärna ljudfilen ”övning till insikt” som guidar dig igenom övningarna som finns i boken) kommer du att förstå hur Du fungerar och vad det är som hindrar dig från att leva utifrån din äkta identitet.

- Acceptans
- Frid
- Integrering
- Mentalt lugn
- Motivation
- Närvaro
- Pånyttfödelse

Att göra:

1. Titta på föreläsningen om grupp 3 på e-kurssidan.
2. Gör frågorna för introspektion.
3. Gör övning till insikt för varje själsegenskap ovan. Finns som ljudfil på e-kurssidan. Ta din tid till det här. Ibland kan det även vara så att man behöver göra övningen flera gånger.
4. Använd ”Guiden för problemlösning” vid behov.

Känslomässiga faktorer som har med grupp 3 att göra:

- Orkar inte vara helt närvarande i den här världen. Flyr gärna in i en framtida fantasivärld.
- Lyckas inte integrera sina erfarenheter och gör därför om samma misstag om och om igen.
- Känner sig handlingsförlamad. Tankarna håller en kvar i det förgångna.
- Man går omkring med en sorglig och depressiv känsla som man är lite rädd för, eftersom man inte får grepp om den. Man kan inte se något samband med känslan och det övriga livet.
- Upplever att tankarna lever ett eget liv i huvudet. Det pågår en ständig inre dialog som fullständigt dränerar en.
- Känner tomhet och brist på livsglädje. Man fixerar sig vid sina negativa förväntningar och tar därför inga initiativ utan man fogar sig i sitt öde.
- Känner en extrem trötthet och total utmattning både fysiskt och psykiskt. Klarar inte av att hushålla med sin energi.

Psykiska faktorer som har med grupp 3 att göra:

- Upplever rädsla, brist på tillit, självkänsla, självförtroende och självaktning.
- Har att göra med omsorg för oss själva och andra samt ansvarskänslor och personlig heder.

Fysiska symtom som kan uppenbara sig vid dessa känslomässiga och psykiska blockeringar och som har med inre splittring att göra, grupp 3,:

- Ledbesvär och reumatisk värk. (*Håller emot inför förändringar. Man känner sig som ett offer och är förbittrad. Man är kritisk till auktoriteter. Har känslan av att någon driver med en.*)
- Matsmältningsbesvär och magsår. (*Upplever mycket gnäll och gnat och detta känns obehagligt. Har en stark tro på att man inte är tillräckligt bra.*)
- Diabetes. (*Kan inte längre uppleva livets sötma och känner därför en djup sorg. Längtar efter det som kunde ha varit. Har ett stort behov av att kontrollera.*)
- Ätstörningar. (*Man förnekar sitt eget liv och har ett stort självförakt. Vill inte leva längre.*)
- Leversjukdomar. (*Man klagar ständigt. Känner sig usel och försöker rättfärdiga klander för att lura sig själv. Upplever mycket ilska och primitiva känslor, så som hat. Motsätter sig förändring.*)

Fysiska organ som har med grupp 3 att göra:

- Mage och magsäck
- Tunntarm
- Lever och gallblåsa
- Njure och bukspottkörtel
- Binjurar
- Mjälte
- Mellersta delen av ryggen

Frågor för introspektion som har med grupp 3 att göra:

- Tycker Du om dig själv? Om inte, vad är det du inte tycker om och varför?
- Anstränger du dig aktivt för att förändra det du inte tycker om hos dig själv?
- Upplever du dig själv som ärlig eller förvanskar du ibland sanningen? I så fall, varför?
- Uppfattar du dig själv som stark eller svag?
- Är du rädd för att stå på egna ben?
- Har du någonsin stannat kvar i en relation till en människa du egentligen inte älskade på grund av rädslan att vara ensam?
- Respekterar du dig själv? Kan du bestämma dig för att förändra din livsstil och sedan hålla fast vid ditt beslut?
- Hur känner du inför ordet ansvar? Är du rädd för ansvar eller känner du dig ansvarig för allt och alla?
- Önskar du ständigt att ditt liv skulle vara annorlunda? Gör du, i så fall, något för att förändra situationen eller har du resignerat och fogar dig i ditt öde?

Egna anteckningar:

Egna anteckningar:

Grupp 4. Från ensamhet till tro och tillit

Denna grupp, grupp 4, och nedanstående sidor har med känslotillstånd och personlighetstyp, *ensamhet*, att göra.

Nedanstående själsegenskaper (hjälpksamhet, tålamod, ödmjukhet) har med *tro och tillit* att göra. Genom att utforska dessa sidor och göra ”övningarna till insikt”, (använd gärna ljudfilen ”övning till insikt” som guidar dig igenom övningarna som finns i boken) kommer du att förstå hur Du fungerar och vad det är som hindrar dig från att leva utifrån din äkta identitet.

- Hjälpsamhet
- Tålamod
- Ödmjukhet

Att göra:

1. Titta på föreläsningen om grupp 4 på e-kurssidan.
2. Gör frågorna för introspektion.
3. Gör övning till insikt för varje själsegenskap ovan. Finns som ljudfil på e-kurssidan. Ta din tid till det här. Ibland kan det även vara så att man behöver göra övningen flera gånger.
4. Använd ”Guiden för problemlösning” vid behov.

Känslomässiga faktorer som har med grupp 4 att göra:

- Klarar inte av att vara ensam. Kräver mycket bekräftelse och är emotionellt undernärld och självupptagen.
- Upplever isolation och känsla av utanförskap.
- Känner mycket irritation, frustration, otålighet, lättretlighet och stress. Våldiga mentala spänningar.

Psykiska faktorer som har med grupp 4 att göra:

- Pendlar mellan kärlek och hat, agg och bitterhet, sorg och vrede, förlåtelse och medkänsla, hopp och förtröstan, ensamhet och samhörighet.

Fysiska symtom som kan uppenbara sig vid dessa känslomässiga och psykiska blockeringar och som har med ensamhet att göra, grupp 4,:

- Olika hjärtproblem. (*Hjärtat är centrum för kärleken och tryggheten. Vid olika hjärtproblem kan det vara långvariga känslomässiga problem och brist på glädje. Man pressar all glädje ur hjärtat till förmån för t.ex. pengars ställning.*)
- Astma. (*Undertryckt gråt. Man känner sig kvävd och ofri.*)
- Allergi. (*Förnekar sin egen kraft. Till vem överlämnar du din kraft?*)
- Lungbesvär. (*Man känner rädsla, sorg och en depressiv känsla för att ta emot livet. Känner sig inte värd att leva livet helt och fullt. Man känner sig trött på livet, nästintill desperat och låter inte känslomässiga sår läka.*)

Fysiska organ som har med grupp 4 att göra:

- Hjärta
- Kärlsystem
- Lungor
- Övre delen av ryggen, skuldrorna, bröstorg och armar
- Diafragma
- Thymus

Frågor för introspektion som har med grupp 4 att göra:

- Vilka känslomässiga minnen känner du fortfarande att du behöver läka?
- Utnyttjar du någonsin känslomässiga trauman för att kontrollera människor eller situationer? Beskriv dem, i så fall.
- Har du låtit dig kontrolleras av en annan persons känslomässiga trauman? Hur kan du lära dig att känna igen detta, om det hände igen? Vad kan du göra för att förhindra att du kontrolleras på det viset igen?
- Bär du på någon rädsla inför utsikten att faktiskt bli helt känslomässigt frisk?
- Förknippar du känslomässig hälsa med att inte längre behöva nära relationer?
- Hur ser du på förlåtelse?
- Vad anser du vara en sund nära relation? Är du beredd att sluta utnyttja gamla trauman och öppna dig helt och fullt för en sådan relation? Vad skulle det, i så fall, innebära för Dig?

Egna anteckningar:

Egna anteckningar:

Grupp 5. Från påverkan utifrån till inre övertygelse

Denna grupp, grupp 5, och nedanstående sidor har med känslotillstånd och personlighetstyp, *blir påverkad utifrån*, att göra.

Nedanstående själsegenskaper (glädje, medkänsla, obundenhet, självförverkligande) har med *inre övertygelse* att göra.

Genom att utforska dessa sidor och göra ”övningarna till insikt”, (använd gärna ljudfilen ”övning till insikt” som guidar dig igenom övningarna som finns i boken) kommer du att förstå hur Du fungerar och vad det är som hindrar dig från att leva utifrån din äkta identitet.

- Glädje
- Medkänsla
- Obundenhet
- Självförverkligande

Att göra:

1. Titta på föreläsningen om grupp 5 på e-kurssidan.
2. Gör frågorna för introspektion.
3. Gör övning till insikt för varje själsegenskap ovan. Finns som ljudfil på e-kurssidan. Ta din tid till det här. Ibland kan det även vara så att man behöver göra övningen flera gånger.
4. Använd ”Guiden för problemlösning” vid behov.

Känslomässiga faktorer som har med grupp 5 att göra:

- Döljer sitt inre kaos genom att överdrivet måna om sitt yttre. Kan ta till droger eller alkohol för att slippa känna detta inre kaos. Försöker genom det att förtränga jobbiga tankar och inre oro.
- Man kan ha en allt för stor öppenhet och svag egen vilja. Blir lätt utnyttjad.
- Känner känsla av hat, avund, svartsjuka, misstroende, hämnd och skadeglädje. Är rädd för att bli bedragen.
- Känner sig allt för osäker och väldigt mottaglig för intryck utifrån. Lättpåverkad.

Psykiska faktorer som har med grupp 5 att göra:

- Har inte förmågan att fatta konstruktiva beslut.
- Har ofta något slags beroende.
- Kan vara dömande och kritisk.
- Är kreativ och har mycket kunskap men saknar tron på detta.
- Vågar inte leva ut sina personliga drömmar.

Fysiska symtom som kan uppenbara sig vid dessa känslomässiga och psykiska blockeringar och som har med påverkan utifrån att göra, grupp 5,:

- Olika halsbesvär. (*Har en stark tro på att man inte kan tala i egen sak och be om det man behöver. Känsla av att man inte kan ge uttryck för sitt eget Jag. Man håller tillbaka ord av vrede.*)
- Munsår. (*Man tänker och känner förgiftade vreda ord men vågar inte uttala dem.*)
- Tand- och tandköttbesvär. (*Man har en oklar inställning till livet. Har hittills fattat glädjelösa beslut. Vet inte riktigt vad man egentligen vill. Kan ge intrycket av att vara virrig. Har inte förmågan att stödja sina egna eller andras beslut i livet.*)
- Käkledsbesvär. (*Man bär på ilska, bitterhet och en längtan efter hämnd. Vill ha kontroll.*)
- Skolios. (*Man litar inte på livet. Brist på integritet. Har inte förmågan p.g.a. rädsla att följa med i det livet erbjuder. Håller hellre fast vid gamla fastlåsta tankar. Har ännu inte modet att hålla fast vid sin egen övertygelse.*)
- Sköldkörtelåkommor. (*Känner förödmjukelse: "När ska det bli min tur? Jag får aldrig börja göra det jag vill göra." Känner uppgivenhet och hopplöst kvävd.*)

Fysiska organ som har med grupp 5 att göra:

- Hals
- Sköldkörtel
- Luftstrupe, matstrupe
- Nacke
- Mun, tänder, tandkött
- Bisköldkörtlar
- Hypotalamus

Frågor för introspektion som har med grupp 5 att göra:

- Vilka är de människor i ditt liv som du känner har kontroll över din vilja, och varför?
- Försöker du kontrollera andra? Om ja, vilka är de och varför känner du behov av att kontrollera dem?
- I vilka situationer mister du kontrollen över din egen vilja?
- Kompromissar du med dig själv i situationer där du vet att du behöver förändras och skjuter förändringen på framtiden? Om så är fallet, identifiera dessa situationer och dina skäl till att inte vilja agera.
- Kan du känna när du får inre vägledning om hur du ska agera?
- Har du förmågan att lita på denna högre ledning, trots att du inte får några garantier om resultat?
- Vad skrämmer dig mest när det gäller att följa den gudomliga vägledningen du får?
- Brukar du be om högre vägledning när det gäller specifika planer eller har du tillit och tro till att säga: "Ske Din vilja, inte min"?

Egna anteckningar:

Egna anteckningar:

Grupp 6. Från oäkta skuld känslor till äkta visdom

Denna grupp, grupp 6, och nedanstående sidor har med känslotillstånd och personlighetstyp, *oäkta skuld känslor*, att göra.

Nedanstående själsegenskaper (befrielse, enhet, förlåtelse, personligt ansvar, självförtroende, uppvaknande, uthållighet, villighet) har med *äkta visdom* att göra.

Genom att utforska dessa sidor och göra ”övningarna till insikt”, (använd gärna ljudfilen ”övning till insikt” som guidar dig igenom övningarna som finns i boken) kommer du att förstå hur Du fungerar och vad det är som hindrar dig från att leva utifrån din äkta identitet.

- Befrielse
- Enhet
- Förlåtelse
- Personligt ansvar
- Självförtroende
- Uppvaknande
- Uthållighet
- Villighet

Att göra:

1. Titta på föreläsningen om grupp 6 på e-kurssidan.
2. Gör frågorna för introspektion.
3. Gör övning till insikt för varje själsegenskap ovan. Finns som ljudfil på e-kurssidan. Ta din tid till det här. Ibland kan det även vara så att man behöver göra övningen flera gånger.
4. Använd ”Guiden för problemlösning” vid behov.

Känslomässiga faktorer som har med grupp 6 att göra:

- Man har svårt att känslomässigt klara av obehagliga situationer.
- Tillfällig känsla av att inte rätta till. Ansvar upplevs för tungt.
- Känner sig underlägsen andra. Brist på självförtroende.
- Får lätt dåligt samvete och känner ofta skuld känslor.
- Upplever sig själv som ett offer. Ligger skulden hos andra.
- Känsla av att vara både invärtes och utvärtes oren. Kan lida av lättare tvångsmässiga behov.
- Har en känsla av att allt man gör är en kamp. Har väldigt höga prestationskrav.
- Upplever lidande och ögonblick av så stark plåga att hela själens existens känns hotad.

Psykiska faktorer som har med grupp 6 att göra:

- Har med sanning och självrannsakan att göra.
- Kan uppleva sig själv som otillräcklig.
- Har en stor öppenhet för andra människors idéer och sätt att vara. Har därför en förmåga att lära av erfarenheterna, både egna och andras.

Fysiska symtom som kan uppenbara sig vid dessa känslomässiga och psykiska blockeringar och som har med oäkta skuld känslor att göra, grupp 6,:

- Hjärntumör och hjärnblödning. (*Envis personlighet som vägrar ändra gamla mönster. Har ett starkt motstånd och avvisar livet. Har känslan av att hellre dö än att förändra sig.*)
- Epilepsi. (*Utgör våld mot sig själv. Tror sig utkämpa en hård strid. Känner sig förföljd. Avvisar livet.*)
- Öron- och hörselproblem. (*Känner isolering, avvisande och ensamhet. Vad är det man inte vill höra?*)
- Ögon- och synproblem. (*Rädd för att verkligen se sig själv. Man tycker inte om vad man ser i sitt eget liv. Vad är det man inte vill se?*)

Fysiska organ som har med grupp 6 att göra:

- Hjärna
- Ögon, öron, näsa
- Nervsystemet
- Talkottkörtel
- Hypofys

Frågor för introspektion som har med grupp 6 att göra:

- Vilka övertygelser har du som får dig att tolka andra människors handlingar på ett negativt sätt?
- Vilka negativa beteendemönster dyker ständigt upp i dina relationer?
- Har du några attityder som du känner berövar dig kraft? Vilka, i så fall?
- Vilka övertygelser håller du fast vid trots att du vet att de inte är sanna?
- Vilka övertygelser och attityder skulle du vilja förändra hos dig själv? Är du villig att bestämma dig för att göra dessa förändringar?
- Känner du dig rädd för de förändringar som kan komma att inträffa om du bestämmer dig för att leva ett mer medvetet liv?

Egna anteckningar:

Egna anteckningar:

Grupp 7. Från yttre kontroll till kärlek

Denna grupp, grupp 7, och nedanstående sidor har med känslotillstånd och personlighetstyp, *yttre kontroll*, att göra.

Nedanstående själsegenskaper (empati, inre frihet, kärlek, ledaregenskaper, självbehärskning) har med *kärlek* att göra.

Genom att utforska dessa sidor och göra ”övningarna till insikt”, (använd gärna ljudfilen ”övning till insikt” som guidar dig igenom övningarna som finns i boken) kommer du att förstå hur Du fungerar och vad det är som hindrar dig från att leva utifrån din äkta identitet.

- Empati
- Inre frihet
- Kärlek
- Ledaregenskaper
- Självbehärskning

Att göra:

1. Titta på föreläsningen om grupp 7 på e-kurssidan.
2. Gör frågorna för introspektion.
3. Gör övning till insikt för varje själsegenskap ovan. Finns som ljudfil på e-kurssidan. Ta din tid till det här. Ibland kan det även vara så att man behöver göra övningen flera gånger.
4. Använd ”Guiden för problemlösning” vid behov.

Känslomässiga faktorer som har med grupp 7 att göra:

- Man vill gärna känna sig andligt överlägsen.
- Utövar medveten påtryckning på sina medmänniskor för att nå egna syften. Missbrukar sin begåvning och skicklighet för personliga syften.
- Man vill så gärna påverka andra med sina idéer, men man är ännu inte vuxen sin uppgift.
- Man utövar känslomässig utpressning och flyr in i sjukdomstillstånd för att få medlidande. Gör inget utan baktankar och kräver alltid något tillbaka.
- Projicerar sina egna sårade känslor på sin omgivning och upptäcker genast fel på andra. Blir trångsynt och dömande.

Psykiska faktorer som har med grupp 7 att göra:

- Känner mod, osjälviskhet och medmänsklighet.
- Förmåga att se de övergripande mönstren och upplever tro, inspiration, andlighet och hängivenhet.

Fysiska symtom som kan uppenbara sig vid dessa känslomässiga och psykiska blockeringar och som har med yttre kontroll att göra, grupp 7,:

- Överkänslighet för ljud och ljus. (*Energistörningar, själanöd*)
- Kronisk trötthet utan kroppslig orsak. (*Upplever motstånd, leda och tristess. Känner brist på passion till det man jobbar och sysslar med.*)

Fysiska organ som har med grupp 7 att göra:

- Muskulatur
- Skelett
- Hud

Frågor för introspektion som har med grupp 7 att göra:

- Vilka frågor har du försökt få svar på under meditation eller bön?
- Vilka svar på dessa frågor är du mest rädd för?
- Köpslår du med Gud?
- Klagar du inför Gud oftare än du uttrycker din tacksamhet?
- Brukar du be om bestämda saker istället för att uttrycka din uppskattning i bönen?
- Väntar du dig att Gud ska ge dig en förklaring till dina smärtsamma upplevelser? Om så är fallet, skriv ner dessa upplevelser.
- Hur skulle ditt liv förändras om Gud skulle ge dig ett svar på dina frågor?
- Har du börjat med meditation men slutat? Varför, i så fall?
- Är du rädd för att komma närmare det gudomliga på grund av de förändringar detta kan föra med sig i ditt liv?

Egna anteckningar:

Egna anteckningar:

Guide för problemlösning

Från problem till lösning för insikt genom 5 viktiga frågor

1. Problem/händelse/situation.

Vilket är ditt problem? Eller, vilken händelse/situation har du svårt att hantera?

2. Beskriv dina tankar och känslor kring problemet/händelsen/situationen.

3. Finns det något tillfälle i ditt förflutna som du tänkt och känt som du gör nu? Beskriv det tillfället.

4. Insikt.

Finns det någon gemensam nämnare och något samband med ditt nuvarande problem/händelse/situation och tillfället i det förflutna?
Vilken/vilka/vilket?

5. Genom vilka ögon väljer du nu att betrakta problemet/händelsen/situationen?

Från problem till lösning genom insikt. Beskrivning av frågorna.

1. Beskriv, genom att skriva ner, problemet/händelsen/situationen så konkret och faktamässigt du kan.
2. Beskriv, genom att skriva ner, dina tankar och känslor kring problemet/händelse/situationen så detaljerat du kan. Beskriv hur du upplever problemet/händelsen/situationen och utgå endast från dig själv.

Vad tänker du kring problemet/händelsen/situationen? Vad pågår i ditt huvud runt detta problem? Hur känns det i huvudet?

Jag tänker att...

Vad känner du kring problemet/händelsen/situationen? Vad pågår i din kropp runt detta problem/händelse/situation? Hur känns det i kroppen? Märker du några fysiska spänningar, stelhet, ömhet eller smärta när du tänker på problemet?

Uppmärksamma alla signaler och skriv ner dessa.

3. Det finns alltid något tillfälle i det förflutna då du tänkt och känt som du gör nu. Förmodligen finns det flera. Men analysera inte, utan ta det första som dyker upp för ditt inre.

Beskriv, genom att skriva ner, det tillfället i det förflutna så detaljerat du kan. Beskriv personerna som är med. Beskriv dina känslor och tankar.

4. Läs nu igenom vad du skrivit på punkt 2 och 3. Ser du någon gemensam nämnare? Vilken/vilka?

Ser du något samband?

Vilket/vilka?

Här kan du nu använda dig av din kursbok och ditt kursmaterial. Börja med att se vilken grupp/grupper du tycker att du hamnar i. Handlar det om:

1. Rädsla
2. Osäkerhet
3. Inre splittring
4. Ensamhet
5. Yttre påverkan
6. Skuld känslor
7. Kontroll

5. Nu har du möjlighet att välja genom vilka ögon du vill se problemet. Du ändrar din utgångspunkt och ditt eget perspektiv att se på problemet. Du får en helt annan intention med problemet. (Intention= syfte, avsikt, du kan se orsaken och varför...)
Vilken grupp hamnade problemet i? Titta nu på motsvarigheten:

1. Frid
2. Hopp
3. Närvaro
4. Tro och tillit
5. Övertygelse
6. Visdom
7. Kärlek

Uppmärksamma nu vilken/vilka självsegenskaper du valt.

Vilka ”övningar till insikt” gjorde du? Vilken självsegenskap tillhörde den övningen?

Väljer du att se problemet genom kärlekens ögon, medkänslans ögon, förlåtelsens ögon, glädjens ögon o.s.v.

Det är Du som väljer. Det är alltid Du som väljer. Du kan välja mellan att låta din respons på situationer ”hända” dig eller så kan du i förväg skapa hur du väljer att agera inför olika situationer.

De flesta av oss är inte medskapande i denna process. De flesta låter saker och ting bara hända och ser det som om det kom utifrån dem själva, det bara hände, och reagerar utifrån den utgångspunkten. Men vi är alla alltid med och skapar. Vare sig vi är medvetna om det eller inte. Så, tänk om vi istället i förväg kunde vara med och styra vår egen intention gällande olika situationer. Tänk om vi istället kunde lära oss att agera och skapa olika situationer istället för att hela tiden reagera invariant på olika situationer?

Det kan Du göra nu! Du har nu en helt annan utgångspunkt och ett annat perspektiv på situationen.

Du kommer med säkerhet att stöta på liknande problem/händelse/situation igen.

Kanske iklädd i en annan form, men dina tankar och känslor kommer att reagera likadant. Det Du kan förändra är inte problemet/händelsen/situationen i sig, utan det är hur du tänker, känner och agerar inför problemet/händelsen/situationen. Det kan du alltid ha kontroll över. ALLTID.

Du kan välja redan nu, i förväg, hur du väljer att agera och skapa utgången på följande problem genom att du helt enkelt väljer vilka ögon du vill se problemet genom.

Väljer du att se det genom rädslan eller fridens ögon, genom osäkerheten eller hoppets ögon, genom splittringen eller närvarons ögon, genom ensamheten eller tillitens ögon, genom andras ögon eller din egen inre övertygelse, genom skulden eller visdomens ögon, genom villkorlig eller villkorlös kärlek?

Det är alltid du som väljer. Sedan övar du, om och om igen. Sedan har du skapat ett nytt mönster, en ny väg som är positiv och stärker dig istället. Det kommer att ge dig en helt annan styrka. Denna styrka kommer i sin tur att göra att du får mer hållbara och positiva resultat genom dina mer konstruktiva val, som nu är gjorda med en helt annan inre medvetenhet av inre styrka och klarhet.

Det finns tre olika saker jag brukar göra varje dag, som hjälper mig oerhört mycket, och som inte tar så speciellt lång tid att göra:

1. På morgonen när jag precis har vaknat säger jag tyst till mig själv:

”Tack, Gud, för ännu en underbar dag så jag kan få möjlighet att uttrycka och visa den högsta versionen av mig själv.”

2. När jag går och lägger mig på kvällen säger jag tyst för mig själv:

”Tack, Gud, för den perfekta koreografin för denna dag, alla situationer, mitt liv, livet i stort och detta ögonblick.”

3. När ett problem uppstår överlämnar jag det till något som är större än mig själv, och säger tyst för mig själv:

”Tack, Gud, för att du visar och låter mig se att lösningen till detta problem finns här redan.”

Testa!

Kanske kan det hjälpa dig lika mycket som det hjälper mig.

Jag önskar dig varmt lycka till!

Introduktion till Bach In Motion (BIM)

Inledning

1998 öppnade jag min första praktik och var då nyutbildad massageterapeut.

Dessförinnan hade jag arbetat med människor genom dans- och gruppträning. Jag ville med min praktik nu arbeta med människor på ett annat sätt, ett djupare sätt. Jag ville lära mig att förstå människan bättre. Den frågeställning som ständigt återkom, när jag arbetade med mina klienter, var frågan, varför?

Varför känner vi oss människor så begränsade i våra kroppar, vilket de flesta faktiskt var omedvetna om.

De flesta klienter som besökte mig hade någon typ utav kroppslig smärta eller begränsning i kroppen. Detta kunde vara ren kroppslig smärta som ex. ryggskott.

Sedan fanns det de som hade kroppslig smärta genom mentala begränsningar. Det fanns de som led av övervikt och de som led av undervikt. Vissa hade t.o.m. nått så långt att de fått en diagnos på deras smärta. Gemensamt var att de besökte mig för de ville lindra sin smärta. Väldigt få vågade ställa sig frågan, varför?

Varför har Jag denna begränsning och smärta? Varför har Jag hamnat i det här obalanserade tillståndet? För det är så jag ser på smärtan, som ett obalanserat tillstånd.

Jag började förstå att jag inte längre kunde ignorera frågan varför? Och hur kunde jag hjälpa människor som verkligen ville bli hjälpta till ett mer balanserat tillstånd. Hur kunde jag ta till vara alla mina kunskaper för kroppen och hitta ett sätt för människor att känna sig mer fria.

När jag sedan själv blev allvarligt sjuk så var jag själv tvungen att ta tag i frågan varför.

Jag började gräva djupt i mig själv och utvecklade då Bach In Motion- Rörelseterapi.

Ett koncept som tog tillvara på alla mina kunskaper inom yogan, dansen, meditationen, massagen och det viktiga samtalet. Det var då de terapeutiska rörelserna tog form och hjälpte mig igenom min egen sjukdom. Detta var verkligen hjälp till självhjälp. Jag lovade mig själv att lyckas jag överleva det här och bli frisk igen, så ville jag av hela mitt hjärta hjälpa andra med denna terapi. Jag lyckades att bli frisk och jag har lyckats hålla mig frisk genom denna terapi. Så jag gjorde slag i saken och började arbeta med Bach In Motion. Det är inte alltid lätt men det är detta mitt hjärta brinner för. Och när jag gör det som mitt hjärta brinner för så är jag lycklig. Jag tror att det världen behöver är fler människor som gör det deras hjärta brinner för.

Idag har BIM utvecklats till ett behandlande helhetskoncept.

Bach In Motion- en holistisk terapiform som hjälp till självhjälp.

Vi är alla på vår egen personliga resa genom livet där hälsan är en god vägvisare, som talar om för oss vart vi är på väg. Varje symptom, kroppsligt, känslomässigt, andligt eller själsligt har sitt budskap till oss, som vi kan lära oss att känna igen och dra nytta av.

Vi människor på den här planeten är en del av en större skapelse. Skapelsen utgör en enhet där var och en av oss står i förbindelse med allt skapat genom en gemensam form av högre och starkare energi. Varje människa är stöpt i en bestämd form alltefter sina specifika möjligheter och resurser, där varje människa har sin speciella uppgift.

Människan har en odödlig själ (vårt sanna Jag) och en dödlig personlighet (vår jordiska gestalt). Bundet till själen är det Högre Jaget, som fungerar som en förbindelselänk mellan vår själ och personlighet.

Själen är medveten om människans speciella uppgift och strävar efter att fylla den med hjälp av personligheten. Den potential som själen vill förverkliga genom personligheten är olika själsegenskaper så som: mod, tillit, glädje, kärlek, vishet, medkänsla o.s.v.

Att förverkliga dem innebär sann lycka och varje människa har en omedveten längtan efter att leva i harmoni. Om personligheten skulle handla i fullständig samklang med själen, som den är en del av, kunde människan leva ett liv i total harmoni.

Att arbeta med BIM innebär alltid en intensiv process, där du behöver vara beredd på att möta dig själv. Du kan bli tvungen att vända och vrida på många smärtsamma minnen och erfarenheter innan energin åter får flöda fritt, vilket ger dig all den styrka du behöver för att göra en medveten förändring.

Våra egna harmoniska vibrationer har alltid en positiv och harmonisk inverkan på andra människor. Så genom att hjälpa oss själva kan vi hjälpa andra.

Jag önskar Dig välkommen till Din resa med Bach In Motion!

Rosanna Lariella Antonsdotter

Allmänt om Bach in Motion

Ett mottagande intellekt av våra högsta föreställningar. Ett tillåtande förhållningssätt och sant givande av våra känslor. Hushålla och omvandla vår energi genom kroppen och en passion för Livet som är en passion för fullständigheten kan skänka oss den frihet vi så innerligt eftersträvar. Hemligheten är enkel, det är vi själva som måste göra arbetet genom att välja väl efter vår fria vilja.

Tanke är ren energi

Energien följer tanken

Känsla är energi i rörelse

Kroppen talar känslornas språk och kroppen talar alltid sanning. Så låt oss lyssna väl!

Känslor är ”tidsresenärer”. De försvinner inte bara för att vi blir äldre. Känslor följer med oss om vi inte gör upp med händelsen som orsakade smärtan. Vi kan undertrycka känslorna men då kommer de alltid att verka som en tryckkokare inom oss och aktiveras vid minsta lilla ”triggning”. Att på ett kreativt sätt få uttrycka sina känslor lättar på trycket.

Ger vi oss själva tid och mod att bearbeta detta, så kan vi lämna den känsloreaktionen bakom oss och vi slipper bli triggade att agera ut på den.

Vid sådana tillfällen behöver vi integrera känsla och intellekt så vi inte vältrar oss i känslorna och blir ett offer för dem och skapar oss själva ett livsdrama. Därför kan det vara bra att lära sig att tillåta sina känslor, inte undertrycka, och lära oss att använda vårt intellekt och sunda förnuft för att ta oss igenom händelsen.

Det är så lätt att släppa in vårt ego i sinnet som gärna vill döma oss och skapa smärta. Därför kan det vara bra att lära sig att disciplinera sina tankar och lära sig att känna igen sin egen röst och inte alla andras förväntningar som vi oftast är uppväxta med.

Kom ihåg att tankar är ren energi och energien följer våra tankar. Våra känslor är energi i rörelse som gör att en integration mellan kropp, intellekt, själ och ande kan ske vilket ger oss en möjlighet att skapa precis vad vi vill. Så låt oss skapa det bästa möjliga i livet för oss själva och vår omgivning.

Kroppen talar känslornas språk och kroppen talar alltid sanning. Så låt oss lära oss att verkligen LYSSNA. Lyssna på vad kroppens budskap är och vad den vill berätta för oss. Låt oss välja möjligheter istället för begränsningar.

Det är känslan bakom tanken som är den s.k. magneten som sätter allting i rörelse och med hjälp av vårt eget agerande kan vi skapa allt det vi önskar oss.

Det handlar om att bli medveten om oss själva och vår styrka. Det handlar om att väcka oss själva från den kollektiva sömnen och sedan dag för dag hålla oss vakna och öka vår medvetenhet genom att släppa taget om det vi inte längre behöver eller gynnar oss, så att vårt sanna Jag får möjligheten att komma fram och lysa klart. Det kan vara allt ifrån en inställning, attityd, ett beteende eller ett mönster som vi bör släppa taget om. Det kan också vara ett jobb, aktivitet eller syssla. Det kan även vara vänner och olika typer av relationer.

Det inre och yttre speglar varandra. Samtidigt som du skapar en ren och klar inre medvetenhet så hjälper du ditt hem d.v.s. din kropp, ditt yttre, att vara stark och smidig på ett balanserat sätt.

Allt hör ihop. Känsla, kropp, intellekt, själ och ande och vi som människor befinner oss i mitten av detta underbara hjul. Där har vi möjlighet att med vår fria vilja skapa all den skönhet och frihet vi längtar efter.

Det är inget magiskt eller mystiskt där mirakel kan hända av sig själva. Att lära sig lyssna på sig själv och känna igen sin kropps budskap är ett val som kräver vårt fulla samarbete, tålmod och uthållighet.

Vi måste välja medvetenheten varje dag, det är ingenting som bara finns där om vi knäpper med fingrarna. Precis som med vår kondition som behöver underhållas för att hållas i trim så behöver vi välja medvetenheten, lyckan, friheten och kärleken i våra liv varje dag. Då har Du möjlighet att skapa mirakel i Ditt Liv.

Steg för steg kan vi ge oss möjligheten att få in det i vår vardag utan att behöva tänka så mycket på det, men det behöver alltid underhållas. Precis som med tandborstning. Om vi någon dag inte borstar tänderna så känner vi oss orena i munnen. Det blir som ett positivt beroende att hålla vår mun ren. Så ge dig själv och din kropp möjligheten att varje dag hålla sig så ren som möjligt

Förslag:

Ge dig själv fem minuter varje dag åt stillheten. Detta kan du sedan utöka i din egen takt. Skapa din egen lilla oas någonstans i ditt hem, som bara du har tillträde till. Denna plats kommer att hjälpa dig att fokusera under din meditation.

Förslag till meditation:

Sitt eller ligg bekvämt och slut ögonen. Låt alla tankar som kommer upp bara få finnas. Fäst dig inte vid dom utan låt dom bara långsamt få flyga iväg. Låt den ena tanken efter den andra få släppa taget utan att du fäster dig vid någon och börjar tänka vidare. Det kan hjälpa något om du koncentrerar dig på din andning.

Känn nu hur du genom dina fötter skapar kontakt med jorden. Visualisera länken som rötter som med lätthet gräver sig ner i den näringsrika jorden tills dom når källan, som är fylld med precis det du behöver, kraft, styrka, mod, vishet, kärlek osv.

Visualisera först hur du genom dina fötter tömmer ut allt det som du inte behöver. Känn hur du renar dig själv och hur Moder Jord tar hand om detta och transformerar om det till välbehövlig energi.

Ta nu emot denna transformerade energi och låt den gå igenom hela din kropp. Fötter, tår, ben, rumpa, höfter, mage, rygg, bröst, armar, händer, fingrar, nacke, hals, huvud, hår, ansikte.

Känn nu hur du öppnar upp en kanal från din hjässa upp till solen. Ta nu emot allt detta ljus och låt hela din kropp fyllas av detta ljus. Hjässa, huvud, hår, ansikte, hals, nacke, armar, händer, fingrar, bröst, mage, rygg, höfter, rumpa, ben, fötter, tår. Fyll hela din varelse.

Låt dessa två energier, dina rötter från jorden och din kanal till ljuset, mötas i ditt hjärta. Låt denna kärlekens energi från ditt hjärta skapa en ljusbubbla runt dig, visualisera din heliga plats. Här är du alltid trygg. Detta är din plats, bara din. Detta är din källa dit du närsomhelst kan återvända. Där kan du ställa alla dina frågor och med visshet veta att du får de svar som du behöver. Du är trygg!

Stanna där så länge du behöver. När du känner att du vill återvända så tacka jorden och tacka solen och tacka dig själv och alla dina relationer.

Väck försiktigt din kropp genom att röra lite på den och öppna långsamt ögonen.

Välkommen tillbaka!

Pausknappen

I dagens samhälle när informationsflödet är enormt och vi pressar oss själva för att hinna med alla måsten och allt vi vill göra, behöver vi trycka på Pausknappen och stanna världen för ett par minuter.

Det mest värdefulla vi kan ge oss själva är inre frid. Vår inre värld speglar den yttre och tvärtom. Så genom att ge oss själva inre lugn kan vi också påverka världen utanför oss själva att sänka tempot en aning, så vi känner att vi hinner med. Vi behöver alltid börja med oss själva.

För att lättare kunna skapa den inre friden kan det vara bra att skapa ett yttre utrymme för att symbolisera detta.

Gör ett litet utrymme i ditt hem, eller var du än befinner dig, till ditt och endast ditt utrymme. Jag kallar det för mitt altare. Du behöver inte göra det så uppstyltat. Kom ihåg att det enkla är oftast det bästa.

Det kan räcka med ett litet bord i ett hörn med ett ljus på. Du väljer vad som ska vara på detta bord. När detta ljus är tänd så pågår Din lugna stund.

Tankar är ren energi och oerhört skapande. Oavsett om vi är medvetna om våra egna tankar eller inte så skapar vi varje minut vår egen verklighet med våra tankar. Så fråga dig själv vilken verklighet du vill leva i och se om den stämmer överens med dina tankar.

Du kan förändra ditt liv endast genom att ändra dina tankar.

När du tänker en positiv tanke så ger det dig en positiv känsla i kroppen. Och detta är oerhört viktigt då känslan är det som sätter energin i rörelse och det i sin tur gör att vi drar till oss det vi tänker och känner. Känslan är som en magnet.

Det du sänder ut får du tillbaka.

Så tanke är ren energi och känslan är det som sätter energin i rörelse. Bara genom denna vetenskap kan Du nu skapa det liv Du önskar.

Om det nu är så att det är fullständigt kaos i huvudet och bland alla tankar. Allt bara snurrar och du vet varken ut eller in.

Börja då med att ta fram papper och penna och skriv. Skriv ner allt som finns i huvudet. Det funkar! Du kommer då att känna hur det lättar bland tankarna. Du behöver inte tänka på vad du skriver eller hur du skriver. Det finns absolut ingen logik i dessa kaos-tankar så varför skulle det finnas det på papperet. Skriv så mycket du kan. Du behöver inte läsa det. Det handlar bara om att få ut detta kaos ur huvudet.

Ett annat knep när det fullständigt kryper i kroppen och man håller på att spricka av all irritation eller ilska och man vet inte vart man ska göra av all denna energi, är att göra sin egen ”skrikkudd”. Ta kudden och skrik så högt och så mycket du kan i kudden.

Vi samlar alla på oss s.k. ”energirester” som oftast fastnar i kroppen. Gör vi oss inte av med dessa, kan de börja orsaka stelhet, smärta och allmänt obehag i kroppen. Det bästa sättet att bli av med dessa ”energirester” är fysisk aktivitet av något slag.

Energirester är den energi som stannar kvar inom oss vid t.ex. en konflikt.

Du kanske har ett samtal med någon som orsakar dig irritation eller ilska. Eller, du fastnar i en bilkö eller matkö som skapar frustration. Klarar du inte av att skaka av dig denna irritation, ilska, frustration o.s.v. så stannar denna energi kvar i kroppen. Det blir en energirest. För att denna energirest inte ska orsaka dig smärta, så är det bästa sättet, att få ut denna på ett konstruktivt sätt, genom fysisk aktivitet.

Det vi alla strävar efter är att inte alls hamna i dessa situationer, utan redan innan detta inträffar göra ett medvetet val att inte gå in i irritationen, ilskan eller frustrationen. Detta kräver lite övning!

Att inse och förstå att vi själva måste förändra vårt sätt att tänka, agera och vara. Att bli oss själva fullt ut. Att göra det vi är ämnade att göra. Att vara den vi är ämnade att vara. Lyckas vi med detta kommer andra automatiskt att inse och förstå att de måste förändras. Och så fortsätter det... individ för individ... Men, vi måste alltid börja med oss själva. Det finns inget annat sätt. Det finns inga genvägar. Du är Den du alltid har längtat efter! När alla människor har förstått detta kan vi leva i frid med oss själva och varandra och med fred på denna planet som högsta prioritet.

Kroppen

Vår fantastiska och underbara kropp är skapad för rörelse.

Enligt rörelseapparatusens uppbyggnad består vi människor av ca. 696 muskler och ca. 206 skelettben. Dessutom består kroppen av våra olika organ, körtlar, nervsystem, grundämnen osv. Som ni säkert redan har förstått är våra kroppar oerhört komplexa. Alla delar arbetar tillsammans för att skapa helheten. Om alla delar i kroppen får möjlighet att utföra sin uppgift på det mest optimala sätt med hjälp av oss själva, kommer allt att fungera precis som det ska.

Ger vi kroppen tillräckligt med vila, bra bränsle genom intag av mat, dryck, vitaminer och mineraler, omger oss med sunda relationer och ett lustfyllt arbete kan vi hjälpa kroppen att behålla hälsan länge.

Mitt intresse för människan har alltid varit stort och djupt. Jag har grävt djupt i mig själv och tagit väl hand om min fantastiska kropp och min inre värld efter bästa förmåga.

Efter att ha arbetat länge som kroppsterapeut med behandlingar, kurser och utbildningar inom detta område samt alla mina kunskaper inom dansen och träningens värld kände jag att jag ville samla alla kunskaper och erfarenheter till en helhet för mig, som jag även hoppas kunna inspirera fler med.

Bach In Motion är inspirerat efter Dr. Bach´s läkande blomsterterapi, därav namnet

Bach In Motion. Jag fastnade för Dr. Bach´s sätt att se på människan, alla hennes känslotillstånd och personlighetstyper. Jag har tagit tillvara på hans filosofi ”värna om enkelheten” och ”behandla människan och inte symtomen”. Hans vilja att hjälpa varje enskild individ och att alla skulle ha tillgång till hans medicin i form av de 38 olika blomsterenergierna har länge inspirerat mig. Jag önskade att skapa något som kan hjälpa människor med hjälp av rörelse för att finna styrkan, smidigheten och balansen i kropp, själ, ande och sinne.

Jag vill med mitt arbete kunna hjälpa människor att hjälpa sig själva att minnas sitt sanna Jag och sedan leva efter sitt eget unika och optimala rörelsemönster i alla delar av livet.

Bach In Motion är ett helhetskoncept där jag använder olika tekniker, som mina redskap för att lösa upp blockerade känslotillstånd. Med hjälp av dessa redskap ger vi kroppen en möjlighet att hitta den ursprungliga orsaken till tillståndet som har orsakat någon form av begränsning eller smärta. På så sätt har vi möjligheten att fullständigt släppa det som hindrar oss att leva Livet fullt ut.

För mig har det alltid varit viktigt med rörelse för min kropp. Kroppen är gjord för rörelse och jag trivs som allra bäst om jag får känna energin flöda fritt i min kropp. Jag vill ha fullständig kontakt med min kropp. För om jag har kontakt med min kropp har jag också kontakt med mitt inre som i sin tur gör att jag har kontakt med mina känslor som i sin tur gör att jag kan använda mitt intellekt på bästa sätt. Balans i allt jag gör, uttalar och väljer. Vid de tillfällen då jag inte har kontakt med min kropp, då jag av någon anledning under en period lever ett stillasittande eller allt för hektiskt liv får jag genast ont i kroppen. Det känns i mina muskler, leder, visar sig i huden och i tömning av tarm. Det i sin tur påverkar alla andra delar av mitt liv. Vilket också påverkar mitt sätt att fatta beslut i alla dess former.

Bach In Motion är som jag nämnt tidigare inspirerat efter Dr. Bach´s läkande filosofi. Metoden verkar som katalysatorer för att på ett tryggt och balanserat sätt få tillåtelse att uttrycka oss själva genom kroppen. Bach In Motion är till för alla. För när vi har gjort den förändring som krävs för att förbereda för en förvandling så är det lätt att vi hamnar i ett tillstånd av tomhet. Som om vi befinner oss i ett vakuum. Vi har lämnat det gamla bakom oss men ännu inte stigit in i det nya. Det blir som ett tomt hål inom oss.

Det är nu det är så viktigt att fylla detta hål med något som är bra för oss och som hjälper oss över till andra sidan. Om vi inte fyller det här hålet med något nytt så är det lätt att gå in i samma hjulspår igen av det vi är vana vid.

Bach In Motion är som en katalysator som hjälper dig över bron från det gamla till det nya. Genom att genomföra dessa basrörelser ger du dig själv möjligheten att skapa något helt nytt.

Bach In Motion är ett redskap som vidgar ditt medvetande.

Bach In Motion är vitaliserande, djupgående och terapeutisk.

Med denna teknik förebyggs och lindras sjukdomstillstånd, skador och andra symptom.

Bach in Motion skapar harmoni mellan kropp och sinne, styrka och smidighet, koncentration och avslappning. Bach In Motion påverkar våra inre organ samtidigt som vi formar muskler och stärker lederna.

Det har en individuell djupgående effekt på kropp och själ. Du kommer snabbt att känna dig starkare, rörligare, lugnare och mer fokuserad.

För att uppnå BIM:s positiva effekter krävs det att vi praktiserar teknikerna regelbundet i vår vardag. Genom att praktisera dessa övningar som ingår i BIM kan vi uppnå en hel del fysiska fördelar: (Övningarna som finns i boken "Genom Beträktarens ögon" samt på e-kurssidan)

- Starkare immunförsvar
- Starkare kropp
- Smidigare kropp
- Uthålligare kropp
- Cellernas åldringstakt minskar
- Lättare att hålla vikten
- Kroppshållningen blir bättre
- Stärker hjärtat
- Minskar risken för hjärtinfarkt
- Minskar risken för åldersdiabetes
- Balanserar ämnesomsättningen
- Förbättrar sömnkvaliteten
- Förbättrar balans och koordination
- Förbättrar blodcirkulationen
- Ökar självförtroende och kroppsuppfattningen
- Minskar stress och oro
- Mildrar depressioner
- Ger energi att orka med vardagen
- Ökar livslängden

Kroppskännedom

Att lära känna sin kropp är en av de bästa investeringar du kan göra i ditt liv. Allt du tänker, känner och gör sker genom kroppen. Kroppskännedom innebär att lära känna kroppens signaler. Det är något vi kan vara mer eller mindre tränade i. Men om man brister i kroppskännedom vet man sällan om det. För hur ska man kunna veta något man aldrig fått lära sig?

Genom att uppmärksamma kroppens signaler kan du börja göra medvetna val när du ska följa dem och när du inte ska göra det.

Livet styrs av lagen om orsak och verkan. Allt som sker är en logisk följd av andra skeenden. Våra handlingar påverkar vår framtid. En handling kommer alltid att ge effekt på kort och på lång sikt. Men många gånger är vi inte medvetna om att vi gör ett val. Känslor är impulser till handling, utan dem skulle vi inte göra någonting. Men om vi alltid skulle följa våra impulser skulle vi försätta oss i olika oönskade situationer. Det är därför vi har förmåga att stoppa impulser, tankar och känslor som endast vill förstöra för oss.

En teknik är att stanna upp:

Att disciplinera våra tankar så vi vet vilken röst som är vår egen är en viktig uppgift att företa oss själva.

Att verkligen Lyssna, lyssna inåt för att göra vår egen röst hörd.

När det blir för mycket som snurrar runt i huvudet av tankar som vi egentligen inte behöver är det lätt att det skapar kaos. Kaos så att vi blir förvirrade och handlingsförlamade att ta beslut som kan hjälpa oss ur detta tillstånd.

Känslan tar då över oss totalt och vi blir ett offer för problemet istället för att se konflikten som utveckling. En utveckling till någonting ännu bättre än det vi från början tänkte och trodde.

Det är viktigt här att disciplinera tankarna och stoppa malandet som egentligen bara är ett gammalt mönster vi går omkring och bär på. Vi behöver lära oss att koppla om. Koppla om till något annat i tankarna. Vi behöver lära oss att tänka på ett sätt som gynnar oss istället. Kom ihåg att energin följer våra tankar. Så det handlar om att bli medveten om vad vi tänker.

Uppmärksamma dina tankar och när du märker hur de tar över så stanna upp och säg STOPP. STOPP till dina tankar. STOPPA tankarna som inte leder någonstans och byt ut de till något nytt.

Lägger vi inte till något nytt så blir det som ett tomt hål och då är det lätt för de gamla tankarna att leta sig dit igen. Men fyller du hålet med någonting nytt och positivt så finns det ingen plats för det gamla och det kommer så småningom att försvinna. Det kräver lite övning, men vi har allt att vinna!

Ex. du ska på en jobbintervju. Din tionde på kort tid och än så länge har du inte blivit erbjuden något jobb. Ditt självförtroende och din självkänsla är inte så stark. Tankar och känslor som oduglighet o.s.v. börjar ta över.

Så istället för att bli ett offer för dessa tankar och känslor, uttala STOPP tyst eller högt för dig själv så du inte tillåter tankarna att få fortsätta.

Därefter tänker du på nytt. Något som stärker dig och hjälper dig att fortsätta.

Det kan vara så enkelt som ”Jag kan, jag vill, jag vågar, jag lyckas”

Så fort du märker hur de nedvärderande tankarna dyker upp så STOPPA och byt ut.

Det kan krävas lite övning och en hel del tålamod. Men vi får aldrig ge upp!

Det är bara i nuet som vi kan påverka och välja våra liv. Det sker genom handling, att vi agerar. Handling är lättast att påverka direkt än alla andra delar som våra liv består av. Så agera väl!

Med hjälp av alla redskap så som Bach In Motion ger, kan du skapa ett utrymme mellan impuls och handling så att du kan agera väl och välja att ställa om kompassnålen till dina mål och önskningar. Bach In Motion kan hjälpa dig att släppa det förflutna, arbeta mot dina mål och önskningar, hitta ditt kall och utforska vad du egentligen vill i livet.

Vi blir lyckliga av att göra det vi egentligen vill och önskar. Problemet är bara att många av oss har ingen aning om vad vi egentligen vill.

Vad vill Du?

Vad njuter jag av?

Vad känner jag mig bra på?

Vad är viktigt för mig i mitt liv?

Detta är ett exempel på bra frågor att ställa sig själv för att ta reda på vad man egentligen vill. Men som jag skrev i inledningen så har vi människor en omedveten drivkraft bakom alla dessa frågor av vad vi egentligen vill, och det är lycka. Vi önskar alla att få uppleva och känna lycka. Men vad är då egentligen lycka?

Man kan säga att lycka är fysiska företeelser som är knutna till kroppen. Lycka är en känsla, en positiv fysisk sensation i kroppen. En känsla av glädje, välbefinnande och tillfredsställelse.

Är vi lyckliga i kroppen kommer vi automatiskt att tänka positiva tankar. På motsvarande sätt kan positiva tankar ge en upplevelse av välbehag i kroppen.

Redan för 2300 år sedan sa Aristoteles att lycka är meningen med livet, hela målet och avsikten med vår mänskliga tillvaro. Även enligt Dalai Lama är lycka själva drivkraften och meningen med våra liv.

Alla val vi gör, gör vi för att öka upplevelsen av välbefinnande och minska upplevelsen av obehag.

Det vi gör genom Bach In Motion är att träna upp känslan av välbefinnande i kroppen så vi kan tänka positiva tankar som kan skänka oss enorm lycka. Som ni kanske förstår är Bach In Motion mer än ett träningsredskap för kroppen. Bach In Motion är ett sätt att leva. En livsstil där vi väljer lyckan i våra liv.

För när vi är lyckliga frigörs lyckohormoner i kroppen och ökar vår handlingsbenägenhet som får oss att sträva efter våra mål och önskningar. Vi blir intresserade, glada, tänker positiva tankar och ökar målinriktad aktivitet. Det vi ofta strävar efter, så som högre inkomst, bättre boende, vackrare utseende kommer aldrig att ge oss den beständiga lycka vi förväntar oss. Lycka handlar alltså inte om det vi tror att det handlar om. Lycka är en färdighet som vi kan träna oss till. Så låt önskingarna om en högre inkomst, bättre boende, vackrare utseende o.s.v. vara ett resultat av lyckan du upplever istället för tvärtom. Även om vi har en medfödd benägenhet att lättare eller svårare uppleva positiva tankar och känslor kan man med hjälp av olika redskap och tekniker träna upp förmågan att uppleva välbehag. Lycka är dessa små ögonblick av tillfredsställelse där det gäller att bli medveten om dessa ögonblick, närvara i dem och låta dem bli fler.

Jag önskar Dig lycka till med BIM.

**Med kärlek,
Rosanna Lariella Antonsdotter**

BIM Översikt

Grupp 1: Från rädsla till frid

Okänd rädsla (1)

- *Bach blomsterenergi*: Aspen
- *Själsegenskap*: Integritet och värdighet
- *Känslotillstånd*

Explosiv rädsla (2)

- *Bach blomsterenergi*: Cherry Plum
- *Själsegenskap*: Inre styrka
- *Känslotillstånd*

Vardaglig rädsla (3)

- *Bach blomsterenergi*: Mimulus
- *Själsegenskap*: Mod
- *Känslotillstånd och personlighetsegenskap*

Onödig rädsla för närståendes välbefinnande (4)

- *Bach blomsterenergi*: Red Chestnut
- *Själsegenskap*: Omsorg
- *Känslotillstånd och personlighetsegenskap*

Akut rädsla (5)

- *Bach blomsterenergi*: Rock Rose
- *Själsegenskap*: Vishet
- *Känslotillstånd*

Grupp 2: Från osäkerhet till hopp

Saknad självkänsla (6)

- *Bach blomsterenergi: Cerato*
- *Själsegenskap: Självkänsla*
- *Känslotillstånd och personlighetsegenskap*

Tvivel (7)

- *Bach blomsterenergi: Gentian*
- *Själsegenskap: Tillit*
- *Känslotillstånd och personlighetsegenskap*

Förtvivlan (8)

- *Bach blomsterenergi: Gorse*
- *Själsegenskap: Hopp*
- *Känslotillstånd*

Mental trötthet (9)

- *Bach blomsterenergi: Hornbeam*
- *Själsegenskap: Livskraft*
- *Känslotillstånd*

Obeslutsamhet (10)

- *Bach blomsterenergi: Scleranthus*
- *Själsegenskap: Beslutsamhet*
- *Känslotillstånd och personlighetsegenskap*

Osäkerhet gällande livsuppgift (11)

- *Bach blomsterenergi: Wild Oat*
- *Själsegenskap: Sanning*
- *Känslotillstånd*

Grupp 3. Från inre splittring till närvaro

Inlärningsproblem (12)

- *Bach blomsterenergi: Chestnut Bud*
- *Själsegenskap: Integrering*
- *Känslotillstånd*

Dagdrömmeri (13)

- *Bach blomsterenergi: Clematis*
- *Själsegenskap: Närvaro*
- *Känslotillstånd och personlighetsegenskap*

Hemlängtan (14)

- *Bach blomsterenergi: Honeysuckle*
- *Själsegenskap: Acceptans*
- *Känslotillstånd*

Tillfällig sorg (15)

- *Bach blomsterenergi: Mustard*
- *Själsegenskap: Frid*
- *Känslotillstånd*

Extrem trötthet (16)

- *Bach blomsterenergi: Olive*
- *Själsegenskap: Pånyttfödelse*
- *Känslotillstånd*

Förvirrade tankar (17)

- *Bach blomsterenergi: White Chestnut*
- *Själsegenskap: Mentalt lugn*
- *Känslotillstånd*

Brist på livsglädje (18)

- *Bach blomsterenergi: Wild Rose*
- *Själsegenskap: Motivation*
- *Känslotillstånd och personlighetsegenskap*

Grupp 4. Från ensamhet till tro och tillit

Självupptagenhet (19)

- *Bach blomsterenergi: Heather*
- *Själsegenskap: Hjälpsamhet*
- *Känslotillstånd och personlighetsegenskap*

Irritation (20)

- *Bach blomsterenergi: Impatiens*
- *Själsegenskap: Tålamod*
- *Känslotillstånd och personlighetsegenskap*

Självvald isolering (21)

- *Bach blomsterenergi: Water Violet*
- *Själsegenskap: Ödmjukhet*
- *Känslotillstånd och personlighetsegenskap*

Grupp 5. Från påverkan utifrån till inre övertygelse

Förträngning av smärta (22)

- *Bach blomsterenergi: Agrimony*
- *Själsegenskap: Glädje*
- *Känslotillstånd och personlighetsegenskap*

Svag egen vilja (23)

- *Bach blomsterenergi: Centaury*
- *Själsegenskap: Självförverkligande*
- *Känslotillstånd och personlighetsegenskap*

Avund och svartsjuka (24)

- *Bach blomsterenergi: Holly*
- *Själsegenskap: Medkänsla*
- *Känslotillstånd*

Alltför mottaglig för intryck utifrån (25)

- *Bach blomsterterapi: Walnut*
- *Själsegenskap: Obundenhet*
- *Känslotillstånd och personlighetsegenskap*

Grupp 6. Från oäkta skuld känslor till äkta visdom

Orenhetskänslor (26)

- *Bach blomsterenergi: Crab Appel*
- *Själsegenskap: Enhet*
- *Känslotillstånd och personlighetsegenskap*

Tillfällig utmattning (27)

- *Bach blomsterenergi: Elm*
- *Själsegenskap: Villighet*
- *Känslotillstånd och personlighetsegenskap*

Brist på självförtroende (28)

- *Bach blomsterenergi: Larch*
- *Själsegenskap: Självförtroende*
- *Känslotillstånd och personlighetsegenskap*

Envishet (29)

- *Bach blomsterenergi: Oak*
- *Själsegenskap: Uthållighet*
- *Känslotillstånd och personlighetsegenskap*

Skuld och skam (30)

- *Bach blomsterenergi: Pine*
- *Själsegenskap: Förlåtelse*
- *Känslotillstånd och personlighetsegenskap*

Chock från det förflutna (31)

- *Bach blomsterenergi: Star of Bethlehem*
- *Själsegenskap: Uppvaknande*
- *Känslotillstånd*

Djup förtvivlan och ångest (32)

- *Bach blomsterenergi: Sweet Chestnut*
- *Själsegenskap: Befrielse*
- *Känslotillstånd*

Destruktiva tankemönster (33)

- *Bach blomsterenergi: Willow*
- *Själsegenskap: Personligt ansvar*
- *Känslotillstånd*

Grupp 7. Från yttre kontroll till kärlek

Kritiskt dömande inställning (34)

- *Bach blomsterenergi: Beech*
- *Själsegenskap: Empati*
- *Känslotillstånd och personlighetsegenskap*

Själviskhet (35)

- *Bach blomsterenergi: Chicory*
- *Själsegenskap: Kärlek*
- *Känslotillstånd och personlighetsegenskap*

Hårdhet mot sig själv (36)

- *Bach blomsterenergi: Rock Water*
- *Själsegenskap: Inre frihet*
- *Känslotillstånd och personlighetsegenskap*

Överdriven entusiasm (37)

- *Bach blomsterenergi: Vervain*
- *Själsegenskap: Självbehärskning*
- *Känslotillstånd och personlighetsegenskap*

Starkt kontrollbehov av andra (38)

- *Bach blomsterenergi: Vine*
- *Själsegenskap: Ledaregenskaper*
- *Känslotillstånd och personlighetsegenskap*

Avslutning

Jag tror att det är många som förknippar våra tankar och vårt tänkande med vårt medvetande. Våra tankar är inte vårt medvetande. Vårt medvetande ligger bortom både tankar och känslor. Vårt medvetande är rymden där vi bara "vet". Jag tror att utmaningen ligger i just att kunna separera vårt tänkande från vårt medvetande. Som ni kanske förstår så kräver det vår fulla uppmärksamhet, att verkligen befinna sig i det innevarande ögonblicket. När vi har förmågan att göra det, då har vi också förmågan att fullt ut kunna leva i samklang med alla våra delar.

Det finns en uppsjö av tekniker och metoder för att träna upp en medveten närvaro. Och några tips på hur du kan göra detta finns även här i boken.

Men det är det här som är det kluriga. Vi kan inte träna oss i att uppnå upplysning. Vi har det redan. Denna vetskap kan komma till vem som helst när som helst. Det går inte att förtjäna sin upplysning. Vi kan bara vara den. Antingen är vi den eller inte.

När vi väl har vaknat upp till att vi redan är den, så börjar vi också förstå ansvaret i den.

Av sig självt kommer vi att leva våra liv annorlunda. Vi vet vad som behöver göras eller inte göras och vi gör det utan någon personlig vinning.

Det sista steget kräver mycket mod och det är att leva sin själs funktion. Vi är ännu inte villiga att ge upp vår egen personliga vilja i utbyte mot den gudomliga viljan. Det är oftast här det brister för många. Vi är inte tillräckligt motiverade att släppa och ge upp det som vi tror att vi är i utbyte mot det vi faktiskt är. I flera år har vi byggt upp en personlighet som vi tror är vi. När vi väl börjar upptäcka att detta inte är den vi faktiskt är, kan vi bli förvirrade och skapa ett inre motstånd. Därför behöver vi oftast låta det ske successivt. Vi släpper lite i taget så vi kan hänga med i processen.

När vi i själ och hjärta vet och förstår att vi i grund och botten är kärlek och inget annat och att Gud och universum vill vårt allra bästa, då kan vår riktiga resa börja.

Och det är just det vi alla så innerligt längtar efter. Vi längtar efter att få leva det som är kärnan och källan i oss själva.

Det finns många vägar till att nå ett tillstånd av medveten närvaro. Det här är bara en väg av många som har samma mål. Ta till vara på det som känns bra för dig och lämna resten.

När du väl har vandrat länge nog så förstår du att du behöver välja väg och följa denna väg fullt ut, och du vet när du nått dit. Lägg då din energi på den vägen och praktisera och följ denna fullt ut, då kommer du att lyckas.

Tills vi möts igen. Vet att Du är välsignad. Vet att Du är älskad!

Rosanna

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.

©Rosanna Lariella Antonsdotter, 2014-2020.

www.antonsdotter.com

