

# **Inspiration till Meditation**

## **Meditation som terapeutiskt redskap med existentiellorienterad inriktning av psykoterapi**

Rosanna L. Antonsdotter

**SSRF | [ssrf.nu](http://ssrf.nu)**

## Innehållsförteckning

<b>Acceptans</b> .....	4
<b>Befrielse</b> .....	7
<b>Beslutsamhet</b> .....	10
<b>Empati</b> .....	13
<b>Enhet</b> .....	16
<b>Frid</b> .....	19
<b>Förlåtelse</b> .....	22
<b>Glädje</b> .....	25
<b>Hjälpsamhet</b> .....	28
<b>Hopp</b> .....	31
<b>Inre frihet</b> .....	34
<b>Inre styrka</b> .....	37
<b>Integrering</b> .....	40
<b>Integritet och värdighet</b> .....	43
<b>Kärlek</b> .....	46
<b>Ledaregenskaper</b> .....	49
<b>Livskraft</b> .....	52
<b>Medkänsla</b> .....	55
<b>Mentalt lugn</b> .....	58
<b>Mod</b> .....	61
<b>Motivation</b> .....	64
<b>Närvaro</b> .....	67
<b>Obundenhet</b> .....	70
<b>Omsorg</b> .....	73
<b>Personligt ansvar</b> .....	76
<b>Pånyttfödelse</b> .....	79
<b>Sanning</b> .....	82
<b>Självbehärskning</b> .....	85
<b>Självförtroende</b> .....	88
<b>Självförverkligande</b> .....	91
<b>Självkänsla</b> .....	94
<b>Tillit</b> .....	97
<b>Tålamod</b> .....	100
<b>Uppvaknande</b> .....	103
<b>Uthållighet</b> .....	106
<b>Villighet</b> .....	109

<b>Vishet</b> .....	112
<b>Ödmjukhet</b> .....	115

## 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:**

## Hjälpksamhet

*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 undernär.

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 oförsämligt 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 Världighet:**

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. Lagg 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 iakttä 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 omfamna 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 tålamod 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 fortsatt 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:**



## **SSRF | CENTRUM FÖR SJÄLAVÅRD & SAMTALSTERAPI**

Svenska Samfundet för Religionsintegration & Frihetsbejakande rättigheter

[www.ssrff.nu](http://www.ssrff.nu)  
[info@ssrf.nu](mailto:info@ssrf.nu)  
070 24 83 783

Scanna QR-koden nedan för att gå direkt till hemsidan

