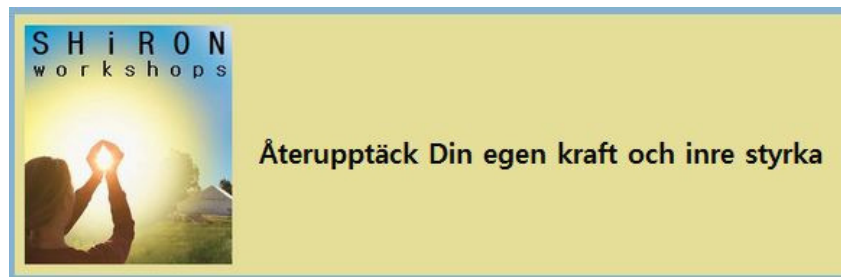


BRYT DiNA

LIVSMÖNSTER



- > Du bestämmer själv över Dina reaktioner
- > Du gör ett val varje dag, i varje ögonblick
 - > I varje ögonblick beslutar Du om Du vill uppleva glädje eller missnöje
- > Lär Dig att bli medveten om Dina beslut

Vi vill gärna tro att glädje är en slump - att om bara mina föräldrar varit mer kärleksfulla mot mig under min uppväxt, om bara min partner visat sin kärlek till mig oftare eller på ett annat sätt, om bara mina vänner och andra människor kunde vara mer bussiga mot mig, då skulle mitt liv vara helt perfekt och jag skulle definitivt vara lycklig! Om Du vill bli lycklig behöver Du ifrågasätta den här illusionen.

Din frånvaro av glädje har nämligen ingenting med någon annan människa, eller Ditt förflutna, att göra. Glädje är ett beslut här och nu. Och Du gör ett val i varje ögonblick.

Nästa gång som Du upplever att någon gör något mot Dig som Du reagerar på så fråga Dig själv vad som är viktigast för Dig i stunden - att ha rätt eller att uppleva frid? Är Du helt ärlig mot Dig själv så kommer Du att upptäcka att Du många gånger vill ha rätt.

Målet med den här övningen är att observera hur Du beter Dig i olika situationer. Hoppa alltså över alla dömanden mot Dig själv, önskningar om hur Du "borde" agera och liknande.

För att kunna bryta ett livsmönster så behöver Du först och främst konstatera att Du lever efter mönstret just nu. Ärlighet mot Dig själv är alltså målet nu - inte att bete Dig perfekt. Och när Du nu har en förståelse för att den här delen av Dig finns kommer Du även kunna släppa taget om den.

Egot

En del av Dig själv kommer att göra motstånd till den här förändringen. Det är den del av Dig som gör motstånd mot alla förändringar i positivitetens tecken, den del av Dig som säger att livet inte alls är enkelt, och som tror på skuld och skam och vill leva i missnöje och en offerroll. Den här delen brukar kallas för egot.

Utan egot skulle bara frid finnas inom Dig och egot är livrädd för att Du ska leva efter den här friden - för då kan inte egot finnas längre.

En skämtsamt försök till att förklara vad egot är, i jämförelse med Ditt själv, är att titta i gamla Kalle Anka serier. I vissa berättelser fick Kalle en minidjävul som satt på hans ena axel och en ängel som satt på hans andra axel. Båda de små figurerna viskade till Kalle hur de tyckte att han skulle agera när han befann sig i en viss situation. Djävulen viskade så klart elaka saker, hur han skulle bete sig egoistiskt, elakt och hotfullt. Ängeln i sin tur viskade hur han skulle handla för att bete sig ödmjukt, vänligt och kärleksfullt.

De här varelserna skulle kunna förklaras som de "röster" som Du kan uppleva att Du hör inom Dig där Ditt ego, vars enda uppgift är att få Dig att må dåligt och stanna kvar i lidande, skam, misslyckande och liknande, blir djävulen.

Och Din egen inre röst, vars enda uppgift är att leda Dig tillbaka till Ditt rätta, kärleksfulla jag där Du upplever enhet, livslust, visshet och liknande, blir till den lilla ängeln.

Så länge Du identifierar Dig med egot kommer Du att lyssna till de tankar som vill hålla tillbaka Din förändring. Annars kan Du börja ifrågasätta dem. Märk väl - ifrågasätta dem.

Du behöver bara iaktta vad som sker i Ditt sinne, med Dina tankar och känslor för att kunna gå vidare. Att erkänna för Dig själv att Du just nu inte vill vara nöjd i Ditt liv leder Dig framåt även om Du inte upplever effekten omedelbart.

Att fokusera på beteendet, att vilja ha rätt, men förneka det håller Dig bara kvar i missnöjet. En påminnelse här är att det aldrig är Ditt beteende som är "fel". Gör vad Du känner att Du behöver för att få ur Dig Dina känslor - skrik eller gråt hur mycket Du vill. Du är fri att känna, tänka och göra precis vad Du vill bara Du är medveten om vad Du gör, att Du observerar det Du gör och även tar helt och fullt ansvar för det Du gör.

Om Du inte gör dessa steg kommer lyckan inte att kunna komma in i Ditt liv.

Förutfattade meningar

Redan innan vi har tagit ett steg till en inre förändring så har vi oftast bestämt oss hur den ska se ut. Vi kan till exempel ha en klar och tydlig bild av hur en helad eller upplyst person ska känna, tänka och bete sig fastän vi inte kan ha någon som helst uppfattning om det. Så länge vi inte själva har nått dit har vi inte heller några referensramar.

Vi baserar dessa antaganden på förutfattade meningar. Därför stämmer de sällan överens med verkligheten. De kan de inte göra. I annat fall skulle vi inte använda dem som ett vapen mot vår förändring. Vi sätter upp ett scenario i vårt sinne och den verkliga bilden inte överensstämmer med det blir vi förvirrade och upplever skuld och känner oss misslyckade.

Fundera på varför Du känner Dig misslyckad

Vi känner oss misslyckade därför att vi upplever att vi inte kan känna kärlek till alla människor, skuld därför att vi hyser ilska och avundsjuka eller andra negativa tankar. Vi tycker att vi har misslyckats med vårt inre arbete när vi ibland upplever hat mot dem som vi säger oss älska över allt annat.

Vi känner oss misslyckade därför att vi inte är villiga att dela med oss av våra tankar och känslor, eller av våra pengar, därför att vi tänker på sex, därför att vi ibland kanske vill frossa i mat, därför att vi då och då kryddar sanningen extra för att göra oss mer intressanta eller för att vi levererar en och annan vit lögn.

Se Dig själv som den Du är

Du gör Dig själv en stor tjänst om Du lägger Dina tankar om hur Du ”bör vara” åt sidan och istället koncentrerar Dig på att upptäcka vem Du faktiskt är - här och nu! När Du arbetar på att förändras, så förändras Du hela tiden.

Du behöver först och främst upptäcka vem Du är nu för att kunna uppnå det tillstånd som Du eftersträvar. Du behöver vara helt ärlig mot Dig själv och se Dig själv i sanningens ljus för att uppleva kärlek till Dig själv.

Upptäck Dig själv!

Du kan inte radera och ändra alla Dina tankar från en dag till en annan men Du kan i alla fall undersöka dem och ifrågasätta dem. Gör det med både tankar och känslor och försök att inte döma Dig själv för dem! Det här kan upplevas väldigt svårt. Men belöningen är enorm eftersom det är Ditt eget dömande som håller Dig kvar i Ditt ego.

Det spelar ingen roll vad Du tänker eller känner utan det är Ditt sätt att se på det som är avgörande för hur Du kommer att må. Med andra ord kan Du till exempel erkänna att Dina tankar kanske inte alltid är kärleksfulla men Du behöver inte döma Dig själv för det. Gör Du det ramlar Du tillbaka in i missnöjet (egot).

Ta Dig tid

Låt det här ta den tid det behöver. Den här tjatrande rösten inom Dig ger inte upp i första taget utan vill döma Dig konstant. Är det då så konstigt att Du inte upplever glädje i Ditt liv?

Ditt ego kan därför räknas som Din egen största fiende. Och som vi gått igenom nu så kan Du göra Dig av med Ditt ego mer och mer och därmed välja glädje istället. De flesta förnekar att deras liv skulle kunna vara precis så lyckosamt som de önskar och då kommer de aldrig ur sin egen onda cirkel.

Våga istället ta ansvar för Ditt liv! Våga undersöka om Du kan förändra Ditt liv och leva på ett helt nytt sätt! Tillåt Dig själv att göra misstag och ta den tiden som Du behöver till det här.

Glädje

Påminn Dig själv om att glädje, frid och lycka är ett aktivt val som Du kan välja att öppna upp för i Ditt liv eller välja att inte släppa in.

Vad är Du beredd att göra för att uppleva glädje i Ditt liv?



Återupptäck Din egen kraft och inre styrka

Steg 1 (av 3)

Datum 25 september kl. 09:00
den 26 september kl. 18:00
Plats Falkenberg (Myrekull),
Axtorna, Köinge Myrekull Axtorna
Vessigebro, Sweden

Välkommen till en workshop där du
utvecklar självkänslan,
ökar självinsikten och lär dig att
bli din egen ledare!

Vi träffas under två dagar där vi varvar
föreläsningar med övningar.

Innehållet presenteras mer utförligt
på hemsidan: www.dinlivscoach.com

Studiematerial, mat och fika ingår!
Möjlighet till övernattnig finns.

OBS! Föranmälan krävs!

Din investering för hela helgen: 1800:-

Förbokningsavgift 600:- inbetalas senast 8:e september

Kontaktinformation:

Shiron Workshops
Tfn 0738 - 04 06 24 dinlivscoach@hotmail.com
Tfn 0704 - 49 19 17 ronaldviking@hotmail.com

Varmt välkomna!