

---

Din LivsCoach  
Vägledning Livskraft Utveckling

---

> Personlig utveckling

> Inspiration

> Övningar

## Innehåll

3. Harmonisk Rikedom
5. Att vara modig i en kultur av rädsla
9. Affirmationer
11. Ett nytt sätt att se på pengar och överflöd
16. Tacksamhet
18. Du sänder ut energi hela tiden
21. Att känna tillit
24. Känslskalalan
26. Tillåtandets konst
28. Meditation
30. Mindfulness
32. De kosmiska lagarna
35. Social konst
38. Varför har världen hamnat i kris just nu?

## HARMONISK RIKEDOM

Vi lever i den mest spännande tiden genom historien. Det är en tid då andliga traditioner och vetenskapliga upptäckter har slutat säga emot varandra och i stället börjat peka åt samma håll. Dagens kvantfysiker, kaosteoretiker och biologer är vårt århundrades mystiker som presenterar de tidlösa sanningar som mystiker och visa män och kvinnor har lärt ut sedan urminnes tider. Och de gör det genom konkreta, vetenskapliga bevis.

Vi står också vid ett vägskäl. Den moderna vetenskapen bevisar att allt i vår värld är sammansatt av energi - allt. Det som framstår som materia, alltifrån hus och bilar till Din egen kropp, är på kvantnivå 99,99999 procent energi, eller ljus. All energi vibrerar, och det kallar Vi en frekvens. Och sanningen är att man aldrig kan skapa några högenergiresultat med lågenergiinstrument. Likheter dras till varandra. Därför är det av avgörande betydelse för oss att vi höjer vår vibrationsfrekvens.

Personlig transformation antyder att hur fantastiskt Ditt liv är just nu kan Du alltid växa, expandera och uttrycka Dig mer helt och fullt. Det finns alltid utrymme för att ta emot ännu mer av det överflöd som Universum har att erbjuda. Även om Du just nu har det svårt på något område i Ditt liv betyder inte det att Du inte är perfekt.

Vi lever i ett nytt årtusende, och det är dags för Oss att omdefiniera begreppen välstånd och andlighet. Var och en utgår från sitt eget kall och sina unika gåvor när hon ger sitt bidrag till världen. Både kvantfysiken och de gamla, andliga traditionerna säger Oss att allting springer ur samma källa.

Allt är energi. Allt - Du, Jag, allting runtomkring Oss. Vi lever i ett vibrerande Universum. Vi vibrerar alla med Vår egen frekvens och bildar tillsammans det enorma energifält som vetenskapen säger Oss att allt är skapat ur. Och eftersom allt i Vårt Universum (från växter och palats till hela planeter) utgår från samma energikälla bär det här energifältet på oändliga möjligheter, en oändlig potential. Fältet av obegränsade möjligheter har så många namn. En del forskare kallar det *kvanthologrammet*, en del *plenum* eller *nollpunktsfältet*.

För första gången i den kända historien har andligheten smält samman med vetenskapen. Vi måste släppa taget om Våra konstgjorda skiljeväggar mellan det andliga och det materiella. Det är Vår uppgift att lära Oss att se hur dessa sanningar är tillämpliga på vardagen och hur Vi kan använda Dem för att skapa harmonisk rikedom inom livets alla områden.

Vi vill ge Dig insikter, verktyg och tekniker som hjälper Dig att skapa fantastiska och häpnadsväckande resultat Du förtjänar inom alla områden i livet. Universum ger Dig Ditt stöd. Dess lagar är olikartade och vidsträckta, men De är oföränderliga.

Vi längtar alla efter skönhet och kultur - inte för att Vi är ytliga eller giriga utan för att dessa saker påminner Oss om vilka Vi är i själ och hjärta. Den elegans och skönhet Vi söker finns i överflöd i naturen, där ängar med vilda blommor, skogar som från luften liknar gröna mattor eller fiskstim med miljoner fiskar påminner Oss om skapelsens vidsträckthet och bredd. Men den återfinns också i saker som människan har skapat. Vi kan inte se den strömlinjeformade enkelheten hos en rymdfärja, skönheten hos Golden Gate-bron eller ståtligheten hos Eiffeltornet eller Frihetsgudinnan utan att stanna upp och känna vördnad över den mänskliga andens kreativa genialitet.

Vad Vi alla behöver, är en andlig pånyttfödelse - att återvända till det heliga och smakfulla i vardagen. Men denna pånyttfödelse kan inte byggas helt och hållet på det yttre, utan den måste fokusera på ett högre medvetande. Vi är på väg in i en helt ny era, och den kan inte födas ur vare sig frosseri eller underkastelse och rädsla för det förflutna. Den kan bara åstadkommas genom att Vi blir medvetna om, erkänner och hyllar storheten i sant välstånd i alla dess former. Den kan bara uppstå ur en nystart.

Ju mer Vi människor växer andligt och mentalt, desto mer kan Vi skapa alla sorters välstånd på det fysiska planet.

En lärare i Peru, don Jose Luis, sa en gång: "Kraft är ett tomt skal om det inte växer majs i." Och det är egentligen kärnbudskapet här. Man kanske kan förstå varenda teori om kvantfysik, andlighet, psykologi, filosofi eller vad som helst som kan lära en att använda den inneboende kraften, men om man inte kan använda kraften till att skapa resultat i livet är den meningslös och slöseri med tid.

**Källa:** Harmonisk Rikedom/James Arthur Ray

## Att vara modig i en kultur av rädsla

Världen genomgår en stor förändring. Det är hur spännande som helst och ett perfekt läge för oss att se över våra egna liv. Våren är alltid förnyelsens tid och i naturen kan vi hitta inspiration till mycket. Naturen har en fantastisk förmåga att återhämta sig och förnyas. Död och pånyttfödelse, om och om igen. Precis som våra liv. Och ändå verkar det som om förändringar på något vis är skrämmande för många människor.

Hur kan det komma sig? Kan det vara så att förändring ofta är obekvämt? Förändring är riskabelt. Förändring är något som andra ska göra. Inte jag. Vi kan se vad som är bäst för andra. Varför de behöver släppa taget, röra sig framåt och prova på något nytt. Vi tvekar inte att tala om det för dem. Frågan är bara varför tvekar vi när det kommer till oss själva? Kan det vara så att vår vision om var vi är på väg är oklar eller övertäckt av rädsla. Vad ska mamma tycka? Tänk om jag inte får något nytt jobb? Tänk om min pojkvän lämnar mig? Om jag prioriterar mig själv, blir barnen besvikna då? Så här håller vi på och tiden den går.

Rädsla är det största hindret mot förändringar, av alla det slag. Det är vanligt förekommande och absolut inte något att skämmas över. Alla har vi våra hjärnspöken. Människor är väldigt olika och alla har sitt eget sätt att hantera utmaningar. I min praktik träffar jag många olika sorters individer och har sett just hur otroligt kreativa människor kan vara när de ska hitta argument som talar för att bevara det som är. Jag har hört det mesta. Så här kan det låta...

- det är för tidigt
- det är för sent
- jag har inte råd
- jag har inte tid
- jag har ont i knäna
- jag är för gammal
- jag är för ung
- det är inte mitt öde
- det ÄR mitt öde
- jag ska gå ner några kilon först
- han/hon får ändra sig först så ändrar jag mig sen
- det är lågkonjunktur
- man vet vad man har men inte vad man får

- jag förtjänar inte bättre
- jag kan inte
- jag vill inte
- jag orkar inte

Tänk om vi kunde använda denna enorma kreativitet till att hitta argument som leder oss framåt och kanske prova något nytt. Varför inte lägga sin tankeenergi på att skapa tankemönster som leder till utveckling och inte stagnation? Om du är en av dem som står inför förändringar får du här fyra viktiga hållpunkter som du kan utveckla vidare själv och som kanske kan vara dig till hjälp på vägen.

### **Kom ihåg vem det är som styr ditt liv.**

Tro inte att du inte har något att säga till om. Det är du som bestämmer hur du tillbringar din tid eller vad du lägger din energi på. Ibland kan det se ut som om vi hamnar i situationer där våra möjligheter att välja är begränsade. Eller kanske känner vi oss till och med som offer för någon eller något. Sanningen är att även då vi kanske tillsynes inte har valt situationen eller omständigheten har vi ändå alltid möjlighet att välja vår inställning till den. Det som underhåller den typen av tankar där vi upplever oss som offer eller drabbade är våra gamla, oftast ärvda, stela tankemönster. Vi har ärvt dem från våra föräldrar som ärvt från sina föräldrar och så vidare. Ibland bär vi på tankemönster, som när vi tittar lite närmare på dem, härstammar från 1800-talet. I de allra flesta situationer har vi valmöjligheter. Jag har sett att många människor blandar ihop svåra eller utmanande val med brist på valmöjligheter. Vissa situationer kräver nämligen av oss att vi tar itu med något som kan kännas obekvämt.

### **Vad du kan göra:**

Det enda som skiljer ett mål från ett önskemål är en tydlig tidslinje med en realistisk plan. Kavla upp ärmarna och lägg upp en plan. Det är inte säkert att du kan förändra något och få ett synligt resultat omedelbart. Med en realistisk plan har du stakat ur kursen och tagit det första steget.

## Om dina rädslor stirrar på dig...

Rädslan för att vara oälskad hindrar oss ofta från att styra över våra egna liv. Det kan vara så att vi är rädda för att drabbas av andras missnöje eller ogillande vilket berör en av människans kanske djupaste rädslor, det vill säga rädslan att bli bortstött och oälskad. Det kan här vara värt att komma ihåg att det som är rädsla är INTE kärlek. Eller så kanske du drabbas av fel rädsla och blir rädd för att göra fel val. Så du gör inget. Du litar inte på din egen förmåga att förändra din situation. Tilliten till din egen förmåga att fatta bra beslut finns inte.

### Vad du kan göra:

Om dina rädslor stirrar på dig... STIRRA TILLBAKA och gör det ändå. Öva dig på att göra det som känns svårt. Börja med en lättare utmaning och öka svårighetsgraden efterhand. Våga prova något nytt. Ett nytt förhållningssätt, en ny maträtt, ett klädesplagg som du normalt sett inte skulle välja. Det enda man kan vara helt säker på är att om du gör det du alltid har gjort kommer du att få samma resultat som alltid. Bestäm dig för hur du vill ha det.

**Våga riskera att göra andra upprörda för att behålla din egen inre frid och goda hälsa.**

Är du en ja-sägare som gör vad som helst för att det ska vara lugnt runtomkring dig? Eller är det kanske så att du är konflikträdd och undviker i det längsta att riskera att drabbas av andras ogillande? Det är inte ovanligt att människor stannar väldigt länge i förhållanden som är "döda" eller i arbetsuppgifter som för länge sedan slutat kännas tillfredsställande. Kan det vara så att ditt behov av att vara duktig, älskad och behövd hindrar dig från att säga nej och sätta gränser. Är du den som folk alltid ringer till när de behöver få hjälp med sina ärenden som de av något mycket "giltigt" skäl inte hinner göra själva. Om svaret är ja på någon eller några av dessa frågor är du en bra kandidat för en tapperhetsmedalj och en enkelbiljett till utbrändhet.

**Gör din egen hälsa och välmående till prioritet nummer ett.**

Det kan inte sägas tillräckligt många gånger. En grundförutsättning för att vara lycklig och harmonisk är en god hälsa. Detta kan inte ha undgått någon enda människa som surfar på nätet, ser på TV och läser tidningar.

Det är överflödigt att i det här sammanhanget ens ta upp kost, motion och sömn. Alla vet vi ju hur viktigt det är och ändå... Som den före detta rökaren jag är har jag funderat en hel del över hur det kommer sig att människor förgiftar sin kropp med dålig kost, rökning och stillasittande. Vi riskerar vår hälsa trots att vi har tillgång till alla fakta. Förklaringen här är inte enkel och skiftar säkert från person till person. Gräver man tillräckligt djupt så tror jag ändå att det för alla i grunden handlar om samma sak, brist på kärlek till självet. Vi älskar inte oss själva tillräckligt mycket för att stoppa i oss bra mat, prioritera tid till både vila och motion samt en vardag fri från beroenden av olika slag.

### **Vad du kan göra:**

Kom igen! DU är den viktigaste personen i ditt liv. Om du blir sjuk, tjock, missnöjd, bitter, trött eller deppig så drabbar det inte bara dig utan också alla i din omgivning. Samma sak gäller omvänt förstås. Om du tar hand om dig själv vinner alla, din arbetsgivare, dina barn, din partner, dina vänner och DU själv.

Så, bestämt ett datum inom den närmaste månaden då du sparkar i gång din nya livsstil. Skaffa all information som du behöver. Var påläst. Peka ut fallgroparna och lägg upp en vattentät plan. Be din omgivning om hjälp, det är du värd. Tuta och kör!! (Skulle du få ett återfall, ägna ingen tid till att förebrå dig själv. Sådant beteende får anses som negativ energi. Bara gå vidare på den nya vägen)

Världen genomgår en stor förändring. Om du så tillåter kommer du att göra det också. En känsla av rädsla i maggropen betyder inte att du ska backa undan. Den kan betyda att du ska gå framåt in i det okända för att bli ALLT det som du kan vara. Om du väljer att röra dig framåt och gå din rädsla tillmötes kommer du inte bara att upptäcka din personliga styrka utan också få många nya erfarenheter att bygga ett meningsfullt liv på.

**Källa:** Branka

**A F F I R M A T I O N E R**  
**är positiva uttryck som hjälper Dig**  
**att fokusera Din uppmärksamhet på Din kraft och**  
**förmåga att skapa och få det Du vill ha.**

När Du säger Dem högt till Dig själv kommer Du att skapa positiva omständigheter, som börjar förverkligas i Ditt liv.

De flesta affirmationer börjar med ordet "JAG". Ordet "JAG" används för att referera till allt det Du ÄR: Ditt större Jag (också kallat Ditt högre Jag, Din själ, den del av Dig som har kontakt med den djupaste delen av Ditt väsen), liksom egot och Din personlighet.

Ett sätt är att använda affirmationerna som formulerats av andra, som det av Din LivsCoach (vänd bladet). Ett annat sätt är att hämta Dem ur böcker eller, vilket är ännu bättre, skapa egna.

Fastställ livet så som Du vill att det ska vara och anser att det bör vara.

(Och kom ihåg: affirmationen ska alltid vara i nutid!) Det gör ingenting om Dina affirmationer ännu inte stämmer med verkligheten (ännu inte har manifesterat sig i den yttre världen).

Genom att affirmera positiva resultat skapar Du Dem, först i Ditt undermedvetna och i det universella medvetandet, sedan i den yttre världen. Dina ord och Din tro på Dina affirmationer får Dem att ta gestalt på det fysiska planet.

Det går bra att använda allmänna affirmationer för dagligt bruk, men för speciella behov och situationer ska Du vara djärv och affirmera De resultat Du vill se.

Allteftersom Du fortsätter med Dina affirmationer kommer Du att se hur resultaten av Ditt inre arbete börjar gestalta sig i den yttre världen. Du kommer att få se häpnadsväckande bevis, oväntade förändringar, nya exempel på livets Goda och ökad känsla av att ha kontroll över Ditt öde.

**Exempel på hur en affirmation kan se ut ...**

**Medveten skaparkraft:**

JAG är inbjudaren, skaparen och attraheraren av allt det Jag upplever.

Hela Universum är ett skeende som pågår inom Mig.

JAG är källan till Mitt eget överflöd.

JAG når vart Jag vill, varifrån som helst, oavsett var Jag än befinner Mig, och i vilket tillstånd Jag än är i.

JAG är en magnet som attraherar allt det välstånd, all den Goda hälsa och alla relationer Jag själv väljer.

**Ekonomi:**

JAG älskar pengar!

Universums obegränsade tillgångar flödar nu till mig via ett obegränsat antal kanaler.

DET finns en rik tillgång på resurser som aldrig sinar i denna värld och pengar så det räcker åt alla.

**Personlig utveckling:**

JAG ser Mig själv ha ett utbyte med andra människor och prata, skratta och uppskatta det som är perfekt hos Dem, medan De njuter av det som är perfekt hos Mig.

JAG är i Mitt eget centrum samt förstår och frigör Mig från åsikter och föreställningar som inte är i harmoni med Mina egna.

Min personliga utveckling bidrar starkt till Mitt mästerskap som människa, och gör det möjligt för Mig att leva med starkare glädje, livskraft och kärlek.

JAG är Mina val och beslut. JAG söker sanningen som hjälper Mig att stå upp för det JAG tror på.

JAG är öppen för nya situationer och litar helt och fullt på och har förtroende för Mig själv och andra.

MITT hjärta är centrum för tillit, förtröstan och övertygelse.

JAG är gränslös, som lever i en gränslös värld. Jag expanderar bortom det Jag känner till.

JAG tror helt och fullt på Mig själv och handlar efter bästa förmåga.

JAG är spontan och öppnar mig för den vägledning och magi som äger rum.

JAG är öppen för känslornas djupa dimensioner och till fullo njuter Jag av framgångens lycka

**Självförtroende:**

JAG är vacker som Jag är.

JAG är oändligt, oändligt älskad.

JAG uppskattar mig själv och hur jag förändras. Varje dag känns lätt och enkelt.

**Maskulin:**

JAG är stark, beslutsam, modig, artikulerad och kraftfull. Jag är stabil som ett berg.

**Feminin:**

JAG är vacker, sexuell, intuitiv, närande och tillgiven. Jag är flexibel som vinden.

## ETT NYTT SÄTT ATT SE PÅ PENGAR OCH ÖVERFLÖD

Världen är en plats av överflöd, och ditt naturliga tillstånd är överflöd.

NÄR du lever i överflöd är du i förbindelse med Livets flöde, och det är så det är tänkt. När du går mot upplysning (går genom en process av själv utveckling) öppnar du dig själv för det fria flödet av energi. Ditt liv blir rikt.

Överflöd betyder att ha mycket. Mycket av vad än du vill ha. Det ska inte förväxlas med att bara ha nog, som är ett tillstånd av att ha mindre. Att ha mycket betyder att ha över.

Pengar är energi som varken är goda eller onda, de är neutrala. Men de har också de värdena som du, jag, samhället och alla andra tillskriver och skapar runt dem. De är ett mycket enkelt sätt att byta tjänster med.

Har du mer pengar, har du fler val i livet och behöver inte bry dig om bekymmer för hur du ska få ihop vardagen och ekonomin. Detta lämnar utrymme att istället fokusera på andra saker, som din personliga utveckling till exempel.

Pengar är direkt förenade med hur bra vi kommunicerar med universum. Om vi inte har nog, kan det vara ett tecken på att vi har en blockering på det området. Blockeringen eller det negativa är relaterad till dig själv och ditt egenvärde samt andlighet. Det betyder inte att alla rika människor är andliga och har egenvärde, men har du inte nog visar det att du är avstängd från livets flöde.

Kom ihåg att ditt egenvärde och summan av pengar du har i fickan inte på något sätt är jämförbara med varandra, utan det är en fråga om överflöd kontra brist.

Fall absolut inte i fällan om att negligera frågor om pengar, med förevändningen att pengar inte skulle vara andliga. Människor med pengar, har en betydligt bättre position än resten av befolkningen att hjälpa andra. Titta bara på hur mycket pengar som några av världens rikaste donerar till välgörenhet.

När du förstår processen bakom något, så kan du lättare göra något åt den.

Om du tror eller tänker att du skall göra dig av med alla dina ägodelar, för att bli "andligare", eller lättare hitta din andlighet, så vill jag bara säga att det är absolut nonsens.

För att vandra den andliga vägen och gå framåt mot upplysning, så behöver du vara AVSKILJD från de KÄNSLOR som du kopplar ihop med att behöva pengar och ägodelar.

Bara själva ordet överflöd har en så otroligt härlig klang, men faktum är att vi oftast förknippar det med materiellt välstånd. Överflöd kan vara så mycket mer, och är något som vi ska ta in i alla aspekter av våra liv. Det som betyder överflöd för en person, kan vara något helt annat för dig eller mig.

Vi är alla ett med överflödet, eftersom vi alla är ett med universum. Men faktum är att vi många gånger förtränger detta och i stället ser oss omkring i den värld vi lever i. Den världen talar om för oss att vi alltid har för lite, och att vi behöver konsumera mera för att få en känsla av att äga och ha ett värde.

Vi behöver istället gå på insidan och känna efter vad vårt inre säger om överflöd, och kanske är det så att vi har anledning att känna tacksamhet för det överflöd vi faktiskt redan har, men inte ser.

Det vi oftast har för ögonen, är att vi skall vara framgångsrika på olika sätt. Vad det betyder för dig, kan vara något helt annat för mig eller någon annan. Den framgång vi har eller att "det går bra" för oss visar vi gärna genom materiella tillhörigheter som bilar, lägenhet eller hus, snygga kläder, dyra möbler, smycken, platt tv etc.

Men sedan finns det en annan slags "rikedom" i den andliga världen, och den skulle jag vilja belysa ett litet tag. För i den andliga världen eller dimensionen finns det oändligt och stort överflöd för alla varje minut och sekund. Och som jag nämnde tidigare på sidan måste du komma ihåg att be om vad du önskar, och sedan tillåta det att komma. Du behöver inte kämpa åt något håll, varken fram eller bak, höger eller vänster, bara låt det komma. Det här är inte särskilt svårt egentligen, bara ha viljan att ta emot det du önskat och förtjänar.

Som Universums/Guds barn är det din rätt och ditt universella arv att få oändlig rikedom, oändligt överflöd, oändlig kärlek. Välmående på alla plan står där och väntar, på att du skall kliva ur dina gamla tanke mönster och börja använda ditt högre jag som hjälp i den hop av allt det oändliga välstånd som du någonsin behöver i din verklighet.

Men en vilja av stål att ta emot och den Gudomliga kunskapen om att du är värd att få ta emot, det är där det kniper för de flesta av oss på den väg vi valt, och som vi står på just nu.

Av någon anledning, så är det många av oss som väljer att tro att vi inte är värda att få ta emot allt det vi önskar. Det kommer av ett felaktigt tros system som, av en eller annan anledning får oss att känna att det är något som vi har fått med oss i vår fysiska verklighet.

Det kan vara exempelvis från det vi är barn om det varit "ont om" pengar till mat och kläder, eller att vi bara bär med oss en känsla av att det aldrig finns nog mycket, och att vi alltid blir utan.

Vi kanske ständigt går och tänker och säger att vi inte har råd, att saker kostar för mycket. Och på grund av den här "sanningen" så väljer vi, omedvetet eller medvetet att helt enkelt inte unna oss det universella överflödet som vi faktiskt får om vi frågar.

### **Överflöds affirmation**

Av Guds Ljus är Jag

Av Guds Kärlek är Jag

Av Guds Styrka är Jag

Av Guds Hjärta är Jag

Jag lever omgiven av ett oändligt överflöd.

Guds Överflöd är min oändliga Källa.

Livets flod slutar aldrig att flöda.

Det flödar genom mig som en outsinlig ström.

Det Goda kommer till mig på oväntade sätt och Universum arbetar på otaliga sätt för att välsigna mig.

Jag öppnar nu mitt medvetande för att ta emot det goda.

Ingenting är för bra för att vara sant.

Ingenting är för underbart för att kunna ske.

Med Gud som min Källa kan ingenting förvåna mig.

Jag är inte tyngd av tankar på det förflutna eller framtiden.

Det ena är borta. Det andra är ännu ej här.

Ur styrkan i min tillit, mina meningsfulla och orädda handlingar och min närhet till Universum skapas min framtid och mitt överflöd manifesteras.

Jag ber och accepterar att jag lyfts i detta och varje ögonblick mot Högre Sanning.

Mitt medvetande är stilla.

Från denna dag ger jag frikostigt och utan rädsla till livet och Livet ger tillbaka till mig i ett generöst överflöd.

Välsignelser kommer på väntade och oväntade vägar.

Gud tar hand om mig på de mest underbara sätt.

Jag är sannerligen tacksam.

**Vi inbjuder Dig att till att utforska Din relation till pengar och överflöd och till att lära Dig att arbeta med materia och fysisk substans på ett nytt sätt.**

Pengar kommer inte enbart till speciella människor, människor med en given talang eller medfödd förmåga. Inom Dig finns alla de svar och talanger Du behöver för att skapa ett obegränsat överflöd åt Dig själv och få det Du behöver både fysiskt och andligt inom varje område i Ditt liv.

Pengar är precis som Du och allting annat Vi har omkring Oss energi, det vill säga energin existerar på alla plan av Universum.

Överflöd innebär mer än att ha mängder av saker; det innebär att ha saker som också uppfyller Dig inifrån. Pengar kan vara en del av Ditt överflöd; pengar kan ha en funktion i Ditt liv.

Du kan lära Dig att bemästra pengar, snarare än att de bemästrar Dig.

Du kan öka flödet i Ditt liv av pengar, föremål och saker Du vill ha genom att agera med större klarhet, glädje, harmoni och integritet i tillit till att allting sker för Ditt högre goda.

När Du släpper taget om gamla situationer som inte längre tjänar Dig, när Du öppnar Dig för nya möjligheter, tankar, perspektiv och känslor, så tillåter Du de högre energierna från Din själ att flöda genom Dig. Då kommer pengar och överflöd att komma till Dig lätt och naturligt, utan ansträngning eller kamp.

Många av Oss människor undviker den väg där Vi kan finna Vår största kreativitet, glädje och livskraft, i tron att Vi inte kommer att kunna tjäna tillräckligt mycket pengar på det.

Vi önskar hjälpa Dig att tro att Du kan skapa överflöd av pengar genom att göra det Du älskar; Vi vill att Du ska upptäcka att Du inte behöver stanna kvar på ett arbete som inte tjänar Dig. Vi vill hjälpa Dig se hur Du kan göra övergången från den plats Du är idag till den plats Du verkligen vill vara.

Du kan skapa Din egen, personliga omgivning av ekonomiskt välstånd. Om Du är villig att lyssna till och agera i enlighet med Din inre vägledning, så kommer Du att klara Dig bra, oavsett vad som sker i Din omgivning.

Pengar är en oerhört stark kraft. Sättet Du tjänar, ackumulerar och spenderar Dina pengar avgör om de kommer att vara en god kraft eller inte för Dig själv och andra. Det viktiga är att Du tänker i nya banor när det gäller pengar, så att de kan användas som en positiv kraft här på jorden.

Ta helt och fullt till Dig Din förmåga att skapa vad Du vill, att tänka på ett obegränsat sätt och att eftersträva allt Du velat ha. Var flexibel, öppen och villig att låta det nya komma till Dig.

Du kan lära Dig att värdesätta och ta hand om Dig själv och tillåta Dig själv ha och ta emot mer än Du någonsin trott var möjligt.

**Jag älskar pengar.**

**Jag förtjänar överflöd.**

**Allt Jag skapar fulländar Mig.**

**Jag har alltid allt Jag behöver.**

**Jag hedrar Mig själv i allt Jag gör.**

**Jag är källan till Mitt eget överflöd.**

**Jag litar på och följer Min inre vägledning.**

**Jag har alltid mer pengar på väg in än på väg ut.**

**Min energi är fokuserad och inriktad på Mina mål.**

**Jag är en obegränsad varelse. Jag skapar vad Jag vill.**

**Jag föreställer Mig överflöd i Mitt eget liv och i andras.**

**Jag fokuserar på det Jag älskar och drar det därigenom till Mig.**

**Jag skapar det Jag vill med energi. Goda saker kommer till Mig lätt och enkelt.**

**Mina föreställningar skapar Min verklighet. Jag tror på Mitt obegränsade välstånd.**

### **Tacksamhet**

**JAG tackar för allt det goda Jag nu har i Mitt liv,  
Och tackar Mitt inre Jag och Universum**

Tacksamheten ger erkännande åt Din kraft och skaparförmåga. Den fokuserar Din uppmärksamhet på det Du har, och det Du riktar Din uppmärksamhet mot växer alltid i styrka. Uppskattning är ett sinnestillstånd som gör att pengar och överflöd magnetiseras till Dig.

Att tacka Universum för överflödet i Ditt liv, antingen genom att mentalt säga "tack" eller ge uttryck för Din tacksamhet verbalt, kommer att öka Ditt välstånd.

För varje gång Du säger "tack" till Dig själv, så stärker Du Ditt eget förtroende för Din förmåga att skapa det Du vill ha. Börja tacka Universum för varje liten sak som kommer Din väg, uttryck Din uppskattning för hur långt Du har kommit och allt Du redan har åstadkommit, så kommer Du att övervinna Dina rädslor och tvivel.

Tacka för alla de saker som Du har tagit för givet - den plats där Du bor, de vänner som älskar Dig, maten på Ditt bord. Definiera inte det som Du har just nu som otillräckligt, utan börja istället tacka Universum för det.

För att snabbare utveckla Ditt mästerskap i att skapa överflöd, börja med att inse hur framgångsrik Du redan är när det gäller att skapa det Du vill ha, värdesätta Din integritet och fatta bra beslut. Bygg på det Du redan vet att Du kan.

Tacka och älska Dig själv för den styrka och den vision Du redan har nu. Gör en kort paus och tala om för Dig själv att Du redan är framgångsrik.

Lägg märke till alla de underbara saker i Ditt liv som Du redan har - här och nu.

Säg till Dig själv "Jag är framgångsrik". Hur känns det? Kan Du fånga känslan under en längre stund och låta den strömma genom Din kropp? Ge Dig själv ett erkännande för alla de framgångsrika saker Du gör redan nu.

När Du för in känslan av framgång i kroppen oftare, så kommer denna känsla att dra till sig mer framgång inom alla områden av Ditt liv.

Värdesätt den plats där Du befinner Dig just nu i Ditt liv. I stället för att fokusera på hur långt Du har kommit.

#### **LEKARK. Uppskattning**

1. Skriv ned åtminstone fem saker som Du åstadkom förra året som Du känner Dig stolt över. Det kan vara mindre eller större saker. Du har troligtvis åstadkommit mycket mer än Du inser eller har givit Dig själv uppskattning för.
2. Tänk på åtminstone fem saker som Du är tacksam för just nu i Ditt liv.
3. Tänk på åtminstone tre människor vars stöd Du skulle vilja tacka Dem för just nu. Var specifik när det gäller vad Du skulle vilja göra, och gör det sedan.

#### **Att avsluta dagen med**

Skriv Ditt personliga tacksamhetsbrev till Universum/Källan/Kraften, vilket Du än väljer att kalla Den för. Tacka för De saker, omständigheter, människor och upplevelser som har kommit till Dig under dagen.

## DU SÄNDER UT ENERGI HELA TIDEN

**Du arbetar med energi och magnetism hela tiden,  
Många gånger på ett omedvetet plan.**

Allting Du ser omkring Dig är energi. Du är energi. Och allt Du upplever är ett resultat av det Din egen energi vibrerat mest kring.

Du är som en sändare som hela tiden skickar ut vibrationer av energi.  
Positiv energi eller negativ energi.

Känsla är energi i rörelse. När Du förflyttar energi skapar Du effekt.

Om Du förflyttar tillräckligt med energi skapar Du materia. Materia är samlad energi. Runtflyttad. Sammanslagen. Om man behandlar energi tillräckligt länge på ett eller annat vis får man materia. Det är Universums alkemi. Det är hemligheten bakom allt liv.

Ditt guidesystem är baserat på Dina känslor och talar hela tiden om för Dig vart du ska gå.

I enkelhetens namn så är alla känslors grund något som får dig att må antingen bra eller dåligt.

Om du upplever en situation där du känner dig osäker på vad du vill, vad som är rätt- för dig-

så lyssna på hur du känner inför det hela.

**Känns det rätt, så är det rätt.**

**Känns det fel, så är det fel.**

Ingen annan kan meddela dig någon storslagen, total och unik sanning- den bestämmer du själv. Här och nu.

Det Du tänker på skapar Du och vad Du tänker på- det vill säga sänder ut- har en stor betydelse. Inte bara vad Du tänker om någonting utan vad Du tänker om allting. För det Du tänker på blir ett med Din vibration.

Många av Oss har numera navigationssystem (GPS) i Våra bilar och de fungerar på precis samma sätt.

Detta system har hela tiden kontakt med satelliterna i rymden och datorn i bilen. Din GPS vet var du befinner dig. Och du kan själv knappa in vart du vill komma- vad du har för mål.

Därefter får du upp en karta hur du kan ta Dig till detta mål. Det är det enda syftet med ett navigationssystem.

Och Ditt guidesystem i form av känslor fungerar på exakt samma sätt. Den är uppbyggd att hjälpa Dig att ta Dig från den plats där Du är just nu till den plats Du säger att Du vill komma. Och det gör den genom att ge Dig kontinuerlig respons som är så enkel och meningsfull som möjligt för Dig att översätta och sedan följa.

Det handlar alltså om att lära sig översätta sitt eget navigationssystem av känslor eftersom känslorna hela tiden berättar för Dig, guidar Dig mot Dina inre önskningar.

Den största läraren finns faktiskt inte i Din omgivning, utan i den kärleksfulla röst Du har inom Dig.

Den inre rösten är den starkaste röst som Du kan lyssna till för det är den röst som är närmast Dig. Det är den röst som säger Dig om det Du upplever är sant eller falskt, rätt eller fel, gott eller ont enligt Ditt sätt att se på saken. Det är som en radar som sätter kursen, styr skeppet, leder Dig på resan...om Du bara tillåter Den att göra det.

Du kan lära Dig att medvetet och avsiktligt arbeta med energi och magnetism för att förstärka kraften av Dina tankar och Din förmåga att skapa det Du föreställer Dig.

En kort stunds energiarbete, kombinerat med magnetism och utfört med en känsla av klarhet över vad Du vill ha, kan ge Dig mer resultat än timmar av hårt arbete.

Du sänder ut energi hela tiden. Denna utsändning kan attrahera eller stöta bort saker Du vill ha. Du kan lära Dig att förstärka din förmåga att magnetisera och bli ännu mer magnetisk för det Du vill ha.

Du börjar magnetisera det Du vill ha genom att arbeta med Din egen energi, närmare bestämt genom att lära Dig att slappna av, fokusera, visualisera och använda Din föreställningsförmåga.

**Kreativitet, uppfinningsrikedom, lekfullhet och spontan fantasi är Dina bästa verktyg för att skapa med energi.**

Varje gång Du gör magnetiseringsövningar kommer Du lägga märke till olika tankar, känslor och idéer inom Dig. Manifestation är något dynamiskt, som förändrar sig hela tiden.

Använd och expandera Din föreställningsförmåga och lek med De bilder och känslor som kommer upp, vilka De än är.

När Du väl har fångat känslan, återskapa den med vilken visualisering eller bild som helst, som fungerar för Dig.

### **EKARK. Upptäck vad Du vill ha.**

För att sammanfatta flera av De saker som Du hittills lärt Dig, tänk på någonting som Du vill skapa i Ditt liv, någonting som är inom räckhåll för Dig just nu.

1. Skriv ned, så specifikt som möjligt, vad Du vill skapa.
2. Kan Du be om någonting som är ännu bättre?
3. Hur starkt engagemang skulle det krävas från Din sida för att Du ska få detta? (Hur mycket tid, energi, hur stort åtagande?)
4. Vilken själsegenskap hoppas Du få hjälp att uttrycka genom detta föremål, denna summa pengar eller sak? (Sinnesfrid, livskraft, frihet, kärlek, eller något annat?)
5. Skriv ned flera sätt som Du kan uppleva denna själsegenskap, på redan nu.
6. Vilken essens förväntar Du Dig att denna sak kommer att ge Dig? (Ett nytt hus kan till exempel representera längtan efter mer utrymme, solljus, avskildhet eller en tystare omgivning.)
7. Finns det andra sätt Du kan uppleva denna essens på? Vilka andra saker kan ge Dig essensen av det Du vill ha?

**A t t K ä n n a t i l l i t**  
**Tillit är att öppna Ditt hjärta, att tro på Dig själv**  
**och Universums överflöd.**

Det är vetenskapen om att Universum är kärleksfullt, vänligt och att det understödjer Ditt högre goda. Tillit är att veta att Du är en del av skapelseprocessen och att tro på Din förmåga att dra till Dig det Du vill ha.

Nästan alla människor går igenom tvivel när det gäller till exempel pengar - tvivel att de kommer att ha tillräckligt, att de pengar de har kommer att räcka, eller att de har förmågan att uppnå sina mål.

Kritisera inte Dig själv för att Du oroar Dig för pengar eller andra saker i Ditt liv. Förändra istället Din vana att oroa Dig, annars kommer Du att fortsätta oroa Dig för pengar eller ting, hur mycket Du än har.

Om Du oroar Dig för pengar, arbeta på att öka Din känsla av tillfredsställelse snarare än att tänka på pengar. Istället för att fråga "Hur mycket pengar behöver Jag idag?" fråga Dig själv "Hur kan Jag skapa pengar idag?" Det är en fundamental skillnad i den energi Du sänder ut i Universum när Du fokuserar på att skapa pengar istället för på att behöva pengar; det första har en magnetisk inverkan på pengar, det senare har det inte.

Om Du har gjort det som förefaller vara det riktiga, fokusera på andra saker, medan Du fortfarande är uppmärksam på eventuell inre vägledning om vad mer Du ska göra. Fråga "Vad kan Jag göra just nu, som skulle öka Min känsla av att må bra?" Gör det som förstärker och bygger upp Dina goda känslor, för de kommer att pigga upp Dig och förändra Ditt sinnestillstånd, så att Du allt oftare kan tänka i positiva banor när det gäller Dina finanser eller andra saker Du önskar uppnå i Ditt liv. När Du känner Dig mer harmonisk så är det lättare att lyssna till Din inre vägledning och komma upp med nya, kreativa idéer.

Tillit - när Du förväntar Dig att det bästa ska ske, tror på Din förmåga att skapa det Du vill ha och vet att Du förtjänar att få det - kan visas på många olika sätt.

Du visar tillit genom att tro på någonting, även när omvärlden verkar återspegla någonting annat. Du visar tillit genom att tala om Ditt överflöd även om Du inte kan se det i omgivningen, det vill säga Du kanske inte upplever det i Din fysiska verklighet ännu.

Du utvecklar Din tillit genom att förverkliga Dina idéer, få feedback och se resultatet. Varje gång Du är villig att ta en risk så ökar Din förmåga att lita till och tro på Dig själv.

Det finns en skillnad mellan att känna tillit och att hoppas. Att känna tillit är att tro och veta att det Du vill ha kommer att komma till Dig; att hoppas är att vilja ha någonting, men inte riktigt tro att det kommer.

Handla som om Du har de pengar eller de tillstånd som krävs för det Du vill ha.

Om det är någonting som Du vill ha, gå ut och leta efter det, arbeta med visualisering, affirmationer och var villig att handla. Du kommer att upptäcka att det ofta är lättare att få det Du vill ha än Du trodde.

Gör någonting konkret för att inför Universum demonstrera Din villighet, att Du verkligen har för avsikt att skaffa Dig vad Du vill ha. Det Du väljer att göra behöver inte vara det som kommer att föra föremålet eller pengarna direkt till Dig, men genom Din avsikt signalerar Du till Universum att det kan börja föra det Du vill ha till Dig.

Medan Du sedan väntar på att någonting ska komma, affirmera Din tillit, stärk Ditt mod och lär Dig att ta de steg och göra de saker Du får vägledning till.

Att utveckla Din tillit är viktigt. Håll Ditt mål i sinnet och arbeta konsekvent mot att uppfylla det, snarare än att förvänta Dig omedelbara resultat.

Känn tillit till att Dina inre budskap leder Dig fram mot Dina mål, även om Du just nu inte kan se hur.

### LEKARK. Att känna tillit

1. På tre minuter eller mindre, skriv ned så många saker Du kan som Du ville ha, föreställde Dig eller fantiserade om att Du skulle få, som Du också fick.
2. För flera av de föremål Du skrivit ned, drag Dig till minnes den nivå av tillit Du kände inför att Du skulle få dem. Beskriv hur denna tillit kändes, hur Du kände Dig när Du väntade på att dessa saker skulle komma, eller vad Du gjorde som symboliserade Din tillit att de skulle komma.
3. Skriv ned så många saker Du kan som Du vill ha nu. Vilka känner Du tillit till att Du kommer att skapa?
4. Välj ut en av sakerna från listan. Vilken sak skulle Du kunna göra för att demonstrera Din tillit inför att Du ska få den?

## Känsloskalan

*Hämtad från Esther Hicks kanalisering via Abraham energin.*

ALLT Du upplever grundar sig antingen i tillåtelse eller motstånd

Dina känslor är på djupet känslor som motsvarar **tillåtelse** (kärlek) eller **motstånd** (rädsla).

Enkelt beskrivet så finns det känslor som får dig att må bra och känslor som får dig att må dåligt. Och du har alltid ett fritt val att välja mellan dessa motpoler.

Allt du upplever grundar sig i det här. Ditt eget motstånd är det enda faktor som hindrar dig från att förverkliga alla de underbara saker som du vill uppleva i ditt liv.

Sjukdom handlar om motstånd.

Sorg handlar om motstånd.

Olyckor handlar om motstånd.

Fattigdom handlar om motstånd.

Förvirring handlar om motstånd.

Vad du än tänker så befinner du dig i någon form av känsla och du kan hela tiden sträva efter en mer tillåtande känsla- med andra ord en känsla som känns skönare.

Genom att använda dig av känsloskalan, så kan du snabbt se var du befinner dig och sträva efter att ta dig uppåt på skalan. (se känsloskalan nästa sida)

## Känslskalan

1. Lycka/Visshet/Styrka/Frihet/Kärlek/Uppskattning
2. Passion
3. Entusiasm/Iver/Glädje
4. Positiv förväntan/Tro
5. Optimism
6. Hoppfullhet
7. Belåtenhet
8. Leda
9. Pessimism
10. Frustration/Irritation/Otålighet
11. Nedtyngdhet
12. Besvikelse
13. Tvivel
14. Oro
15. Förebråelse
16. Modfällighet
17. Vrede
18. Hämndlystnad
19. Hat/Raseri
20. Avund
21. Otrygghet/Skuld/Ovärdighet
22. Frukta/Sorg/Depression/Förtvivlan/Maktlöshet

Eftersom samma ord används i olika betydelser och olika ord ofta används för att beskriva samma sak, stämmer de här ord etiketterna inte helt och hållet för alla.

**Observera att det viktigaste är att du medvetet strävar mot en känsla som innebär förbättring. Vad du kallar den för spelar egentligen ingen roll.**

## T I L L Å T A N D E T S K O N S T

Uppmärksamma Dina känslor och välj inriktning på Dina tankar

Släpp taget om livet och tillåt allt som sker.

Överlämna Dig till ögonblicket. När Du slappnar av och släpper taget kommer livet bli lättare att leva. Släpp taget om De människor som Du inte längre behöver i Ditt liv. Frigör Dina tankar, Dina känslor händelser från det förflutna. Förlåt Dig själv!

Tyck om Dig själv! Var tacksam för allt det som Du hittills har lärt Dig. Det gamla är över nu. Lämna det bakom Dig. Frigör det förflutna. Släpp taget om det. Låt det försvinna i Ditt liv. Lämna plats för det nya i Ditt liv.

Tillåt alla människor, situationer, omständigheter samt händelser som dyker upp i Din erfarenhet. Det betyder att vara medveten om att just det här ögonblicket är precis som det ska vara. Det betyder även att tillåta det här ögonblicket precis som det är - inte som Du önskar att det vore.

Varför inte tillämpa principen tillåtandets konst. I dag tillåter Jag människor, situationer, omständigheter och händelser så som de dyker upp. Jag kommer att veta att detta ögonblick är som det ska vara eftersom hela Universum är som det ska vara. Jag ska inte kämpa emot hela Universum genom att kämpa emot detta ögonblick. Min tillåtelse är total och fullständig. Jag tillåter saker som De är just nu!

Det Vi menar med tillåtandets konst är: Jag är det Jag är och nöjd med det, lycklig med det. Och Du är den Du är även om det skiljer sig från det Jag är, är det också bra.

Du kan fokusera på det Du vill ha, och även om det finns en del dramatiska skillnader mellan Dig och någon annan människa, upplever Du inte några negativa känslor på grund av det, eftersom Du tillämpar tillåtandets konst.

Du har kommit till insikt om att Du inte trätt in i den här fysiska världen för att få alla människor runt omkring Dig att följa den "sanning" som Du tror är Den rätta.

Du har inte trätt in i den här världen för att uppmuntra likriktning eller likhet - för Du är klok nog att förstå att i likhet, i likriktning, finns inte den mångfald som stimulerar kreativitet.

**Konsten att tillåta** är absolut nödvändig för den här artens, planetens och hela Universumets fortlevnad, eller överlevnad. Ur Ditt fysiska perspektiv kanske Du inte tillåter Din egen expansion, och när Du inte gör det mår Du uselt. Och när Du inte tillåter någon annan mår Du också uselt.

Att tillåta är konsten att hitta ett sätt att se på omvärlden som samtidigt tillåter förbindelsen med Ditt inre väsen. Det uppnår Du genom att selektivt gå igenom data i rumtidsverkligheten och fokusera på sådant som känns bra.

En medveten tillämpning av tillåtandets konst kräver att Du är medveten om att uppmärksamma Dina känslor, så att Du kan välja inriktning på Dina tankar.

## Meditation - inre harmoni och balans

**Meditationens** syfte kan väl enkelt förklaras att det är en teknik för att få inre harmoni och balans. Det finns många olika meditations tekniker.

Det finns meditationer där man dansar sig i balans, vilket sägs passa den västerländska människan bäst, då vi inte är så vana att sitta still i längre perioder. Vi har den klassiska meditationen där man sitter ner i lotusställning. Det finns de som använder ett mantra, musik, ljus eller rökelse i sina meditationer. Det är mest för att lättare fokusera sitt sinne.

Man kan väl dock säga att varje gång man gör något och hittar den inre tystnaden så mediterar man. Att hitta den inre tystnaden, stänga av de flackande tankarna är a och o. Både i förberedande - och fokuserande syfte. Det kan också vara något av det svåraste, men som i allt annat så är det den rätta viljan som ger resultat.

Det är helt förståeligt att Vi ibland möter ett visst motstånd i början av sin meditation. Till exempel kan tankarna virvla i huvudet men efter en stund inträder ett tillstånd av vila, ett lugn som gör att både hjärna och kropp slappnar av.

Finn dig en lugn vrå i hemmet, där du kan vara ostörd, till din meditations hörna eller rum. Tänd gärna lite ljus (ev. lite rökelse om du gillar det), stäng av telefonen, häng upp en *stör ej skylt* på dörren

Börja med att sitta kanske fem minuter, för att sedan gradvis öka tiden på sittningen. Efter hand som du känner dig mera hemma och van på att meditera så öka tiden successivt.

En enkel form av meditation är som följer: Sätt dig bekvämt tillrätta. Andas lugnt och regelbundet. Känn din kropp. Har foten somnat? Inrikta dig på det en stund. Var medveten. Känn din kropp. Kliar det i hårbotten? Låt det vara. Tänk på allt och ingenting. Tankar kommer och går. Hindra dem inte, utforska varje tanke som dröjer sig kvar. Konstatera. Styr inte. Känn din kropp.

Ställ in en klocka som meddelar dig när tiden gått eller ta ett musik stycke som är i den bestämda längden, så musiken tar slut efter din tid. Kom *tillbaka* mjukt, sträck lite på dig, vicka på nacken. Det är skönast att komma tillbaka mjukt.

Det finns många olika meditationsmetoder och meditation är en urgammal aktivitet som praktiserats i de flesta kulturer, religioner och tider. Meditation är både en vila och en aktivitet, ett tillstånd av fullständig uppmärksamhet på det innevarande ögonblicket.

**Det finns inte en metod som passar alla utan här, som i så mycket annat i livet, gäller det att pröva olika alternativ och välja det eller de sätt som passar just dig.**

Att meditation har flera medicinska effekter vet vi genom forskning idag. Genom meditation sänks blodtrycket på ett naturligt sätt. Man har också mätt koncentrationen av stresshormoner i blodet och funnit att den sjunker.

Meditation balanserar även de hormoner som stabiliserar immunförsvaret. Vid regelbunden meditation minskar sömnbehovet med ett par timmar per natt.

Det är många som mediterar i Sverige och meditationen har blivit något av en folkrörelse, men eftersom det rör sig om en inre och mera sublim företeelse verkar den mera i det fördolda. Den basuneras inte ut som t. ex. olika idrotter. Meditation är ofta ett komplement, en hjälp, till allt det andra i livet.

Alla sorters människor mediterar: tonåringar, skådespelare, affärsfolk, idrottsfolk, politiker och många, många fler. Att meditera inför en speciell uppgift är ett utmärkt sätt att förbereda sig på det som väntar. Kreativiteten ökar och energin strömmar

Många är rädda för tystnaden, för i tystnaden möter vi oss själva, våra tankar och våra känslor. En del ser därför till att alltid ha ljud omkring sig. Radion eller TV är ständigt på. När tystnad uppstår i ett samtal skyndar vi på att fylla tomrummet med nya ord. Det är som om tystnaden vore farlig eller hotande. Och visst kan den vara det ibland, men för det mesta är tystnaden värdefull för oss. Vi behöver den för att balansera den ljuddominerade värld vi lever i.

Många av oss upplever ett meditativt tillstånd i naturen. Där kan vi hämta frid, tröst och ny kraft. Där försvinner ensamheten för en stund och tankarna stillnar. I skogen är vi omgivna av levande väsen, träden, blommorna, fåglarna och de andra djuren. När själen är naken och besviken på människor känner vi kanske denna gemenskap starkare. Att meditera ute i skogen, uppe på berget eller vid havet när solen går ner är livgivande för både kropp och själ.

Ordet meditation kommer från latinets meditare,  
som betyder att föras mot mitten, mot centrum.

### Mindfulness - Medveten närvaro i nuet

handlar om att vara närvarande i nuet. För det är i nuet vi lever; det förflutna är förbi och framtiden har ännu inte inträffat. Det låter enkelt, men kräver träning.

Den som tränar regelbundet genom meditationsövningar blir bättre rustad att möta vardagens stress och utmaningar. Det är vetenskapligt prövat likväldigt som det vilar på en erfarenhet som sträcker sig tusentals år tillbaka i tiden.

Vid mindfulness meditation utvecklar man färdigheter i just detta. Meditationsformen har sitt ursprung i zenbuddismen för över 2000 år sedan men har på kort tid också blivit ett viktigt inslag i hälso- och sjukvård.

Mindfulness kallas ofta för **medveten närvaro** på svenska eftersom det handlar om att vara medveten här och nu. Ordet sinnesnärvaro används också. Det är ett bra svenskt ord eftersom mindfulness handlar om närvaro av alla våra sinnen.

Hur kan Du då bli mer medveten? Ett sätt är att stanna upp och fråga Dig själv: "Vad tänker Jag nu? Vad känner Jag nu?" I samma ögonblick som Du frågar blir Du medveten, eftersom Du lett Din uppmärksamhet tillbaka till nuet.

Vi kan vara här och nu när vi ser, hör, luktar, smakar eller känner - alltså våra fem fysiska sinnen. Men med sinne menar vi också vårt psyke. Att vi är medvetet närvarande med våra tankar och känslor så att vi lär oss att förstå hur vårt sinne påverkar oss.

De vanligaste anledningarna till långtidssjukskrivning i Sverige är smärttillstånd och psykisk ohälsa, vilka är besvär som ofta är stressrelaterade. Mindfulness har visat sig verksamt på alla dessa områden och kan utgöra ett kraftfullt komplement till psykoterapi och läkemedel för en mycket stor grupp människor.

Mindfulness kan hjälpa dig att bli mer närvarande i nuet. Det kan vara ett sätt för dig att hitta tillbaka till dig själv och det som är viktigt i ditt liv. För om du inte lever här och nu, när ska du då göra det?

Vi mår bra av att leva i nuet, men detta kan ju vara svårt när vi känner oss oroliga och nedstämda. Vi stressar på och glömmer att leva fullt ut i tillvaron. Mindfulness, med övningar som meditation och yoga kan vara till stor hjälp mot ett mindre stressfyllt liv.

Trots en hastig utveckling och stor förbättring av det materiella välbefinnandet under De senaste decennierna, så mår Vi allt sämre och sämre. Lidandet ökar kraftigt i stora delar av västvärlden.

Skälen till Dessa omständigheter är komplexa och har många orsaker.

Det handlar ofta om människors livsmönster och föreställningar där De sitter fast i sina tankar om hur livet bör vara eller inte vara. Ofta är människor försjunkna i det förflutna eller oroar sig för framtiden.

Det som har hänt i det förflutna kan Vi inte påverka utan Vi kan bara förhålla Oss till det på olika sätt.

**Ditt agerande bör vara i enlighet med Dina inre önskningar  
och Din inre sanning - här och nu.**

Att acceptera det som tidigare skett i livet är ett funktionellt sätt att hantera tillvaron.

Det är alltså av stor vikt att Vi lär Oss acceptera verkligheten som den är - här och nu - oavsett om Vi tycker om det som har hänt eller inte. Genom att Du accepterar tillståndet som den är - här och nu, har Du tagit första steget mot läkning och harmoni.

NÄR det gäller framtiden, så kan Vi endast påverka Den genom att agera och att vara medveten i nuet. För om Vi oroar Oss i nuet, så blir hela Vår framtid orolig.

Då Du praktiserar medveten närvaro i nuet och acceptans blir Du mer observatör och aktör än offer för Den verklighet Du möter. Genom att Du har en accepterande grundinställning inom Dig blir Du en mer öppen och flexibel individ och kan hitta lösningar på Dina "problem".

Genom medveten träning kan Du istället för att reagera utifrån Ditt "gamla" livsmönster i olika situationer börja agera i nuet med en högre grad av valfrihet och flexibilitet än tidigare. För sanningen om Ditt liv finns här och nu!

**Övning i medveten närvaro och att leva här och nu handlar inte om att komma någonstans, utan helt enkelt om att bli medveten var Du är här och nu och tillåta Dig att vara precis som Du är här och nu.**

Då Du medvetet övar Dig i att vara här och nu blir Du mer öppen för det som sker och förstår Dina reaktioner bättre. Därigenom börjar Du göra fler kloka och aktiva val. Det innebär bland annat att Din valfrihet och flexibilitet ökar markant.

Du lär Dig att börja lyssna på Dig själv och lär Dig agera utifrån Din egen sanning som finns i nuet, och inte som människor i vanliga fall gör, anpassar sig till omständigheterna och lever utifrån Deras livsmönster.

De flesta av Oss har hört uttrycket ”Carpe diem”, fånga dagen. En värdefull påminnelse om att leva till fullo. Men det är inte någon realistisk tanke eftersom man inte kan fånga en hel dag. Man kan bara fånga det här ögonblicket. Så det mest sanna påståendet är ”Carpe punktum”, fånga ögonblicket. Det förtjänar Din fulla uppmärksamhet, för det kommer inte tillbaka.

## DE KOSMISKA LAGARNA

Till skillnad från Sveriges Rikes Lag så är det här inga lagar som någon måste följa eller tro på. De kosmiska lagarna är det som ÄR.

Med det menar Vi att de verkar i hela kosmos oavsett om Vi tror på dem eller inte. Hela livet är uppbyggt med hjälp av dessa lagar.

De kosmiska lagarna är väldigt enkla och går in i varandra hela tiden. Varje lag är väldigt bred och därför finns många förklaringar om vad lagarna innebär.

## ATTRAKTIONSLAGEN

Den här kosmiska lagen innebär bland annat att...

- Tanken är skapande
- Allt är energi som vibrerar
- Du drar till Dig människor, händelser och upplevelser som befinner sig på samma vibrationsnivå som Du gör (lika dras till lika)
- Universum ger Dig det Du fokuserar på, oavsett om Du fokuserar på det på grund av att Du gillar det eller på grund av att Du inte gillar det.  
Det Du upplever stor rädsla för- det kommer Du att uppleva i Ditt liv.  
Det Du upplever stor kärlek till- det kommer Du att uppleva i Ditt liv
- Allt Du ger kommer tillbaka i större form eftersom Du får mer av det Du väljer att uppleva. Det här gäller både kärleksfulla och hatiska handlingar som Du utför. Men kärleken är en större kraft- därför reglerar den starkast även i det här sammanhanget
- Ju mer Du är tacksam- desto mer får Du att vara tacksam över
- Allt är förändring
- Alla världens "problem" kan lösas mycket snabbt om vi bara tror på det
- Du speglar Dig själv i allt runt omkring Dig. Det som Du inte gillar hos någon annan person handlar egentligen om att Du inte gillar att det finns hos Dig själv.  
Det Du gillar hos någon annan gillar Du egentligen hos Dig själv

- Du har 100% ansvar för Ditt eget liv
- Du kan inte såra någon annan och ingen annan kan såra Dig
- Du kan inte skylla Ditt mående, Dina handlingar eller hur Du lever Ditt liv på någon eller någonting annat (tex. på Gud, Dina föräldrar, Din uppväxt)
- Du har hela tiden ett fritt val mellan att uppleva rädsla eller kärlek (som är grunden till alla andra känslor) Och Du kan all- tid välja om
- Även rädslan har sin grund i kärleken eftersom kärleken behöver en motpol för att kunna upplevas
- Du kan tillåta Dig själv att vara precis där Du är och även tillåta alla andra att vara precis där de är och på det sättet uppleva harmoni. Tillåter Du inte det som är att vara som det är så kan Du heller inte förändra det till något nytt
- Du kan inte förändra någon annan än Dig själv
- Du kan medvetet skapa Ditt liv- här och nu

## LAGEN OM ATT ALLT SOM FINNS ÄR KÄRLEK

Den här kosmiska lagen innebär bland annat att...

- Allt är ett
- Det Du gör mot andra- tex. Din partner, Dina vänner, Dina ovänner, Din chef, Dina barn, Dina djur, Din natur, människor i andra länder, människor med annan religion, människor med andra tankar - det gör Du mot Dig själv.
- Universum ger Dig allt Du ber om
- Allt är perfekt! Det finns en mening med allt som händer.  
Och allt som händer i Ditt liv händer precis när det ska hända.
- Allt Du vill ha finns i överflöd. Det finns så att det räcker till alla!
- Gott/ont och rätt/fel existerar inte
- Livet ÄR
- Det finns inget som Du ska, borde eller måste göra
- Du duger precis som Du är
- Du är livet, källan, gudomligheten, fridfullheten, sanningen, ljuset, kunskapen, friheten, äktheten och kärleken som Du kanske upplever att Du söker eftersom Du tror att Du inte är det
- Allt är kärlek. Villkors- lös kärlek.  
Allt som sker grundar sig i kärlek på en djupare nivå.  
Det finns inget annat att välja på. Vilken väg Du än väljer så kommer Du i alla fall tillbaka till Ditt ursprung. Du kan inte misslyckas. Du behöver inte oroa Dig över universums perfektionism...  
Du ÄR kärleken!

## SOCIAL KONST

Alla människor är kallade att vara sociala konstnärer - alla äger den sociala konsten.

Alla är medskapande.

Liv är konst, konst är liv.

Att leva är att bedriva livskonst och att göra sig till sin egen livskonstnär. Det är den sociala konstens väsentligaste innebörd.

Att skapa är att skapa sig själv.

Brist på fantasi är vår värsta fiende. Övrraska dig själv - skapa!

Fortsätt att försvara den skapande hållningen!

Förbli ofärdig i din oförfrivillighetsbelägenhet. Endast de ofärdiga bevarar och öppnar möjligheter. Den fullbordade stänger till och avslutar.

Varje människa är en ofullbordad, mångstämmig symfoni. Varje människa är sin egen kompositör.

Konsten består i att kunna se dagen, ta emot den redan om tidig morgon som den gåva den faktiskt är. Förmå se den som en bärare av tusen möjligheter till inre och yttre upptäckter. Se i den meningen betyder att skapa.

Att se är att skapa.

Det gäller livet - det gäller dagen.

Varje välsignad gåva dag.

Var dag.

Släng dig med bultande förväntans tinningar och kreativ tillförsikt ut i det okända, sociala landskapet. Du kan omöjligt förutspå vad som skulle kunna hända!

Att bedriva social konst är främst att handla, gestalta, vara en gestaltare - en utformare och utvecklare. En nedmonterare och uppskrivare.

EN igångsättare och orosstiftare. Inspiratör och innovatör. Retsticka och anmodare. Förvrängare och förändrare. Påpassare och pådragare.

Tillägna dig den bländande solkattsvärlden genom att utveckla ett skapande förhållningssätt till tillvaron. Där du skapar dig själv, finner dig själv, återfinner dig själv, förändrar dig själv, förvånar dig själv, fyller dig själv med hopp. Men aldrig för att behärska andra, lägga dem under dig för att styra och ställa med dem.

Den fria människan behöver inte sträva efter att göra andra människor ofria. Hon blir inte fri genom att göra andra människor ofria. I skapandets hållning och uttryck finns inte driften till underkuvande.

Den fria människan lyder inga jordiska auktoriteter. Den fria människan lyder endast sin egen, inre röst som outtröttligt befäller henne att skapa och gestalta.

Hon spränger sig ut ur alla tankebunkrar som har rests runt henne. Hon låter sig inte kvävas av plikter och förmaningar.

Den fria människan behöver inga ställföreträdare, gråterskor eller ombesörjare, definitivt inga pedagoger! Inga förmedlare, inga ayatollor eller mullor, Inga chefer eller regissörer.

Fantasin och kreativiteten är de enda auktoriteter hon erkänner.

Den fria människan hotar förstås de ofria som fruktar friheten och bländas av solskenet, och därför slinker tillbaka in i självförnekelsegrottan så fort de bara kan.

Död åt traditionerna! Bort med historien! Glöm gårdagens pålagor och kvarlämnade fotbojor! Vi tänker inte bära dem! Vi måste göra oss urarva för att kunna skapa något nytt som inte bara är en repris på gammal idéskåpmat. Sådant där som man tar fram och värmer upp i brist på något fräschare.

Aktiv glömska! Minnesförlust! Kollektiv bildningsamesti! Utbildningsautism! Inget försvarande av ett gemensamt kunskapsarv som med osynliga rottrådar binder ihop oss och tar udden av oss, en efter en. Som man blåser ut ljus, ett efter ett. Stäng alla institutioner, av alla de slag, för historiekunskap och traditionsförvaltning!

Varje individ är ett unikt, levande konstverk som inte kan jämföras med något annat, och förtjänar att behandlas som ett sådant. Du, levande konstverk - låt vingarna växa ut. Låt rösten, själens röst, öka i volym och låt din röst sväva ut i rummet.

TÄNK dina drömmar högt och ocensurerat, utan att låta dig generas. Vi behöver inga drömtydare, inga drömbudsmän, inga drömförbudare eller drömcencorer. Dina drömmar tillhör dig. Social konst är att drömma. Men aldrig att rekapitulera och att vårda traditioner.

Den sociala konsten behöver inga yrkeskonstnärer som exklusivt har utsetts som sådana, eller som har utsett sig själva, och i och med denna självkorandets akt skiljer ut sig från alla andra, som då inte är konstnärer. Leg. Konstnär? Är det så det heter?

Den sociala konsten behöver inga yrkesutbildande, specialiserade, allmänbildade kllia-konstnärerna-på-ryggen-kritiker för att avgöra om den är god eller dålig, intressant eller oväsentlig, hårresande eller inte, förtjänas stödjas eller inte. Ingen *annan* - vem det än är - kan godkänna eller frånkänna den sociala konsten dess existensberättigande.

Den sociala konsten kan inte bedömas med konventionella kvalitetskriterier. Uppmärksamhet kan inte kvalitetsstämplas. Man kan inte arrangera några tävlingar och dela ut uppmärksamhetspris. Den sociala konsten uppfinner vartefter sina egna bedömningskriterier.

Den sociala konsten kan inte dras in i några kommersiella kretslopp, inte prissättas efter någon dagsaktuell kurs, spekuleras i, investeras i, låsas in i några bankvalv, konjunkturutsättas, gömmas bakom lås och glas, behöver inga alarmsystem, inga uniformerade, stelopererade väktare som håller ett öga på dem. Den har gjort sig fri.

De så kallade "kritikerna" - dessa akademiserande smakdomare - är ofrånkomligt produkter av det skiktade samhälle som har institutionaliserat den moderna epokens uppdelning i utövare och betraktare, aktiva och passiva, heta och avhängda, genier och korkskallar, de som vet och de som inte vet. De modernistiska kritikerna är integrerade och assimilerade i det uppdelade samhället. De kan aldrig vara några rebeller eller frifräsare. De är ju systemväktare.

Den sociala konsten uppmuntrar inte till genikult, beundran, att man faller till föga. Att man återupprättar ofrihet, utplånar sig själv i skenet från någon annan, som man känner sig mindrevärdig gentemot.

Alla heavykonstlexika, som syftar till att vara auktoritetsgivande och vördnadsbjudande, måste ställas undan.

Var finns det storslagna? Det oväntade? Dramatiken i det som på förhand inte låter sig definieras, avgränsas?

SOCIAL konst kan inte och ska inte definieras, avgränsas eller uttömmas, inte bruksanvisas - för att lätt kunna avvisas.

Man kan inte vara expert eller sakkunnig på social konst. Ingen kunskapare kan äga eller förvalta den sociala konsten. Ingen kan skriva några regler eller handböcker. Man kan inte studera social konst som man studerar exempelvis konsthistoria. Det kan inte inrättas som ett akademiskt ämne, bland andra. Det finns ingen professur i social konst.

Den sociala konsten kännetecknas av att den bara *uppstår*. Ibland uppstår den inte. Ibland händer inget. Dramatiken avgörs av oförutsägbarheten. Man kan ha idéer och ambitioner. Men det är i det eventuellt sig öppnande *ögonblicket* - som ligger som en pärla i evighetens mussla - som det avgörs.

Man är avhängig skapandets dramatiska ögonblick. Det sociala ögonblicket, när människor springer in i varandra, upptäcker varandra, gör varandra medskapande.

Alla är ögonblickskonstnärer och medskapande. Man kan inte stå på sidan om och beskåda. Den sociala konstens antikcept känner ingen sådan neutral, vid sidan om-position.

Man kan inte retirera, göra sig osynlig, huka på nytt, självförminska sig.

Som social konstnär har man, så att säga, kommit ut och vägen tillbaka in i passiviteten är stängd. Man har smakat på den sociala konsten man vill smaka den på nytt. Inget ska längre få stoppa en.

Ditt liv är inte regel och normalitet. Ditt liv är undantag och avvikelse. Ditt liv är det där extra som tillkom på jorden i och med att just du anlände.

DU gör skillnaden i världen. Du är ett skiljetecken. Utan dig flyter världen ihop till en kompakt text.

Världen vore annorlunda utan dig. Den suckar vid blotta tanken på om du inte funnes.

Tråkigare vore definitivt världen, utan dig, det är den övertygelsen du måste repetera.

Allra mest i självförkrympandets mörka stunder. När du tvekar om din egen kallelse till att bli en av de sociala konstnärerna.

Sociala konstnärer finns överallt, håller sig inte borta från någon sektor av samhället, låter sig inte avgränsas eller på förhand utestängas eller avhysas. Vi går, om det behövs, mot rött ljus och vi klättrar över taggtrådsstängsel. Vi är verksamma både inom privat och offentlig sektor. Vi skapar social konst både som anställda och anställningsbefriade. Vi är både män och kvinnor.

Etnisk bakgrund och sexuell läggning spelar ingen roll. Hudfärg och längd är egalt. Likaså om man är ensamstående eller lever i kollektiv. Alla är inbjudna och kallade att delta i den sociala befrielseörelsen!

Den sociala konsten kan inte dö!

Med andra ord är vi sociala konstnärer svåra att kartlägga och identifiera. Vi finns ju överallt, är ständigt närvarande, lämnande våra spår. Och vi gör definitivt inte halt vid fabriksgrindar eller kontorsdörrar. Vi ser inga hinder, bara möjligheter och handlingsutrymmen. Döda zoner förvandlas till kreativitetsfickor. Ingen vet om vi har varit framme, eller när vi tänker slå till... I vår konstnärliga gärning finns som en bärande underton *underliggande* och *gäckande*.

Det är det förstelnade och fastvuxna tänkandet som vi vill åt. Vi är en befrielseörelse, som kan förväntas föröka sig och locka nya anhängare varje dag. Den sociala konsten är en kraft som inte kan tryckas tillbaka eller stoppas, när den väl har fått upp farten.

Vi måste söka det för vårt syfte lämpliga uttryckssättet, oberoende av om det kan uppfattas provokativt, störande eller obehagligt av våra motståndare. Vi ska aldrig lättvindigt på förhand censurera oss själva.

För den sociala konsten är den obegränsade och oförutsägbara mellanmänniska kommunikationen allt. Och den utspelar sig mellan jämlikar, mellan människor, deltagare, på samma nivå. Ingen är proffs, ingen är amatör. Ingen är lärare, ingen är elev. Ingen äger den konstnärliga uttrycket, ingen är konstnärligt egendomslös.

Kommunikation som röst, stil, uttryckssätt, dialog och möten. Kommunikation som sociala eldar som inte kan släckas, och som sprider sig som präriebränder.

Social konst!

**Källa:** Social konst/Lasse Ekstrand © 2004

## **Varför har världen hamnat i kris just nu?**

Den andliga utvecklingen ligger inte i fas med den tekniska utvecklingen. Vi går inte hand i hand med Oss själva. Vi behöver titta på vad som är viktigt och vilken väg Vi ska gå. Det handlar om att hitta sin plats i livet och sin väg.

Det handlar om en kollektiv transformering. Vi behöver hitta andra värden som för Oss närmare varandra. Vi behöver lära Oss att ta ansvar på ett helt annat sätt än Vi nu gör.

Kris handlar om människors grundläggande behov av kontroll baserat på rädsla och otrygghet. Vår känsla av separation styr Oss. Vi utgår från Våra egna behov och föreställningar. Vi ser Oss inte som en enhet där Vi alla hör ihop utan Vi identifierar Oss med Våra kroppar och med Våra begär.

Krisen behövs, den är ett wake-up-call på många plan. Kriser är också viktiga för Vår själsliga och andliga utveckling. Ur det här kommer väldigt bra. Det handlar om djupare frågor än finanser.

Det krävs en förändring nu och även om det är tufft så ger det nya värderingar, referenser och tankegångar som Vi behöver för att utvecklas.

## **Vad kan Vi göra åt det?**

Vi behöver lyssna mer inåt och följa Våra intuitiva känslor och gå nya vägar. Våga släppa taget även om Vi är rädda och vilse. Vi behöver se och acceptera Våra präglingar, värderingar och personlighetsdrag. Vi behöver våga möta Våra känslor. Våga vara sann.

När Vi har kommit så här långt, då behöver Vi inte längre framhäva Oss inför andra, Vi behöver inte härska, ljuga och sprida rykten om andra för Vår egen vinnings skull. Vi känner Oss inte längre hotade av andra.

Var och en får se på sin egen personliga utveckling och hur man kan växa i det här. Det beror på hur var och en berörs av krisen, positivt eller negativt, och vad man kan få ut av det i den andliga utvecklingen.

Var och en får också se på hur man kan hjälpa andra som är utsatta, och var mänskligheten och kärleken till omgivningen finns någonstans. Vi behöver också börja titta på miljön, vara rädda om jorden och inte låta pengarna styra.

För att komma vidare behöver Vi lyssna inåt. Nu ska Vi byta spår, både globalt och individuellt. Vi står inför en större andlig transformation som kommer att lyfta Oss till en annan dimension av andlig medvetenhet. Vi kommer då att förstå saker och ting ur ett annat perspektiv.

Det blir en existentiell kris när det sker sådana här yttre kriser och då vill man vara trygg i sig själv, söka inåt.

Vår kost är väldigt mycket i fokus just nu och sakta förändras Vi. Våldet mot slaktdjur kommer att gå till historien som ett primitivt inslag för den dagliga födan. Det gäller för den nya människan att skingra de vågor av energi som följer av våld-föder-våld-lagen. Vi håller på att förändra Vår syn på behov av djur som mat. En ny kost och ett nytt sinne och en allt mer vidgad global medkänsla för allt levande förändrar nu människan.

#### **Hur ser det ut i den närmaste framtiden?**

Ett stort skifte i mänsklighetens medvetande är på gång. Att Vårt kollektiva medvetande håller på att höjas. Allting accelereras just nu. Antalet uppvaknande människor i världen ökar och De i sin tur påverkar resten av mänskligheten positivt. Även motsättningar ökar. De som har svårt att se och acceptera sin egen destruktivitet kommer att få det svårare.

Inom politiken kommer det också att förändras, Vi kommer att börja välja ledare utifrån andra perspektiv än idag.

Nya miljövänliga innovationer är starkt på gång runt om i världen.

**Källa: EnergiVågen Juli-Augusti 2009**

# NY TIDSÅLDER

- övergången till en Ny Värld!



[www.dinlivscoach.com](http://www.dinlivscoach.com)