



Varmt Välkommen

Ett självkärleksprogram i meditation med verktyg som meditation och personlig utveckling för dig som är mottaglig, energikänslig och vill hitta inre lugn och balans & bygga upp dig själv.

Hur det fungerar:

Helst skapar du en helig tid att investera i din tillväxt, men detta program kommer att bekräfta dina specifika behov. Du kan göra det i din egna takt.

Lär på flera sätt:

Lyssna på ljudsessionerna och guidade visualiseringar på dator, surfplatta eller telefon.

Läs och slutför uppgifterna på din dator eller slutför dem för hand (för dig själv & din egna utveckling) att skriva för hand ger ofta extra fördelar. Införskaffa gärna en dagbok där du kan skriva ner dina tankar och känslor som uppstår under meditation och frågeställningar i den personliga utvecklingen. Mycket spännande att se sin utveckling i efterhand.



Se del 1 - 6 nedan med tillhörande audio till varje del.

Del 1: Om att vara mottaglig för energier, hur?

Samt lite om "högekänslighet".

-Audio: Meditation -Vid havet - rening, skydd och jordning samt,
Audio: Allt är energi och Audio: "Att vara energimottaglig, hur?"

Del 2:

"Dra in dina energicenter, "öppna & stänga" + Audio: Kort audio
om meditationen/övningen.

Del 3: Hög din frekvens!

-Audio: Meditation -Vid havet - renande och påfyllande

Del 4: Tanke/kropp & själ samt Chakrasystemet.

- Audio - Chakrameditation

Del 5: Att leva här & nu.

Del 6: Själslig utveckling

Tar jag in andras energier & känslor?

Psykometri

Audio - Meditation - Din inre vägledare

Lycka till!

Med värme & kärlek // Erika Hägglund

info@erikahagglund.com

www.erikahagglund.com

Del 1, samt se tillhörande meditation på länk

"Vid havet - rening, skydd jordning" samt "allt är energi" & "att vara energimottaglig, hur"?



Om att vara mottaglig för energier, hur?

Samt lite om "högekänslighet".

En del människor har ett naturligt skydd och andra har en benägenhet att ta på sig andras emotioner.

Det elektromagnetiska fältet omkring oss, (auran) kan påverkas av andras tankar.

Om det händer dras vi bort från vårt eget centrum, och våra egna känslor.

Det betyder att vi kan känna oss dränerade, irriterade, dåliga, eller deprimerade.

Vi tar alltså på oss känslor och stämningar som inte är våra egna.

Människans aura (kraftfält, bioenergifält, elektromagnetiska fält) sträcker sig 7 meter utanför kroppen och är vetenskapligt bevisad.

Allt som lever pulserar av energi och all denna energi innehåller information.

Vi står i ständig kommunikation med allt omkring oss genom detta system, som är ett slags medveten elektricitet som står i ständig kontakt med andra människors kroppar och därför både sänder ut och tar emot budskap.

I auran finns positiva och negativa minnen och upplevelser lagrade. Och man kan bli fri från de jobbiga minnena (trauma) etc. genom att omvandla minnets energi.

(blockeringar kan lösas upp genom bland annat healing). Det är dessa budskap i och från kraftfältet som intuitiva människor uppfattar.

Det är något som sker när vår egen aura blir genomträngd av en annan persons energi, om vi saknar skydd.

Vi kan också attrahera det vi har i vår egen aura. Det kan vara allt ifrån förträngningar,

blockeringar och ångest, till kvaliteter och kärlek.

Därför är det bra att arbeta med oss själva, och genom att tex släppa på blockeringar kan vi ändra vår elektromagnetiska vibration till en högre nivå än den emotionella. Det är mycket svårare för andra att tränga igenom vårt energifält ifrån en lägre nivå.

Så hela därmed dina blockeringar och därav höjer du också din frekvens.

Ju mer vi kan släppa ångest och blockeringar, desto mer skyddade är vi mot andras emotioner.

Beskydd är också öppenhet, när man stänger av för andra blir energin "tunn" och man är oskyddad. Beskydd kan nås på flera sätt: Uttryck och öppenhet, självutveckling med frigörande av blockeringar och ångest - ett starkt eteriskt energifält tex genom ärlighet, att vara närvarande. Meditation och integritet.

_Sätt gränser _ och tillgodose dina behov.

Det är ingen annan som kan bestämma hur du ska leva ditt liv, det är du som vet hur du känner harmoni och glädje.

Jobba med rädslor och blockeringar, när rädslor försvinner ur systemet höjs energin och du blir inte påverkad på samma sätt.

Ha respekt och kärlek till dig själv så kommer du snart märka att omgivningen förstår och respekterar. Och ni kan nu mötas på en mer sann nivå.

Meditera.

Acceptera dig själv helt och fullt ut.

När du har helat dina sår inombords, frigjort dig från mindre upplysta föreställningar, programmeringar etc. och släppt rädslan till en högre grad, så kommer din frekvens att vara på en högre nivå. Och då när det är din nya verklighet kommer det med lägre frekvens inte interagera med dig på samma sätt.

Det finns ett undantag om du arbetar med energi / healing. Om du har ett känslomässigt band till någon, om du tex ger energihealing till någon du älskar väldigt mycket. Så finns en risk att undermedvetet ta på dig något som de släpper under sessionen.

Tex; om de har en stor rädsla inför något, och du vill av hela ditt hjärta rädda dem, så kommer du att vara vidöppen, genom din kärlek, till vadsomhelst de kanske släpper. Det är därför det angivs att terapeuter borde undvika att arbeta med närmaste familj och vänner.

I vissa situationer när vi känner oss osäkra eller kanske rädda med andra människor kan det hända att vi försöker skydda oss och vi "stänger av". En omedveten automatisk vanlig reaktion hos många. Men när vi stänger av så

påverkas energierna och chakrana roterar mindre, därmed kommer det mindre energi till det eteriska fältet. Då blir vårt eteriska skyddslager tunnare och vi blir "tunnhudade" och sårbara. Vi uppnår en motsatt effekt till det vi önskar genom att stänga av.

Vi blir istället mer sårbara och osäkra.

Öppenhet och uttryck verkar annorlunda på energierna, då roterar centren och strömmar bättre. Och det medför att energimässiga skyddslagret blir kraftigare och vi uppnår ett verkligt skydd.

När man har kontakt med sina emotioner kan man förvandla dem. Solarplexus är det första chakrat i denna förvandlingsprocess. Här sker via accepterandet av emotionen, en transformation (förvandling) av den emotionella energin till en mera produktiv energi, tex glädje, förlåtelse eller medkänsla.

Via öppenhet kan vi absorbera andras emotioner och tex undvika att bli sårade eller irriterade. Om vi kan acceptera, att någon blir arg, att vi inte själva blir emotionella, förflyttar sig vår emotionella energi upp till hjärtplanet, i hjärtat sker en förvandling av den emotionella energin och då kan man ge något tillbaka till den andre som är mer användbart än vrede.

Omvandlingen är alltså en rörelse av emotionell energi.

Omvandlingen är förvandling av emotionell energi till hjärtenergi.

Observera dina emotioner.

Observera dina emotioner med humor och kärlek, så kommer de att lugna sig.

Betrakta emotionen och förlåt den.

Kanske känner du dig omgiven av negativa synsätt, händelser, människor etc. Vi kan inte tvinga andra att ändra sig, men vi kan förhindra att bli påverkade av dessa energier och känslor. Och glöm inte att det är DU som får bestämma hur DU vill leva ditt liv.

Genom att fokusera på ljus och kärlek inspirerar du likasinnade att göra dig sällskap.

Låga energier av tävlan, ilska, etc. leder bara till en tung väg.

Om du känner att du behöver "skydda" dig på ngt vis kan du tex visualisera att du är omgiven av ett vitt ljus/bubbla som jag beskriver i tillhörande meditation och även jordning. (Du får en även en övning du kan göra i lektion 2 "rening av auran".) Havet /vatten är mycket renande och jordande.

Men först och främst behöver du vara sann.

Du kan också kalla på ärkeängel Michael för rening och för att ta bort negativitet, ta bort en bindning till en situation etc.

Genom att fokusera på det ljusa och hålla dig jordad sällar du bort negativ energi och håller dig till ljuset. Ett bra sätt är också att använda sig av en Mala för att samla sin energi.

Högekänslighet

Högekänslighet är en svensk benämning på det medfödda karaktärsdrag som den amerikanska psykologen och forskaren Elaine Aron beskriver i sin bok *Den högekänsliga människan - konsten att må bra i en överväldigande värld* (Egia förlag).

Högekänsliga personer, eller **Highly Sensitive Persons (HSP)**, föds med ett nervsystem som är känsligare än hos genomsnittet och en hjärna som fungerar lite annorlunda än hos andra människor.

Detta gör högekänsliga personer extra mottagliga för sin emotionella och fysiska miljö. De lägger märke till mycket mer än andra och bearbetar allt på en djupare nivå. Därför behöver de mer tid och energi än andra att smälta alla intryck.

Högekänslighet är ett medfött personlighetsdrag som finns hos 15-20 procent av den globala befolkningen - jämnt fördelat mellan kvinnor och män - liksom hos de flesta djurarter. Även om draget tillhör en minoritet menar Elaine Aron att detta är tillräckligt många för att betraktas som normalt men inte tillräckligt många för att omgivningen alltid ska förstå. Många högekänsliga människor blir således missförstådda och felbedömda, vilket kan få dem att känna sig "konstiga", "onormala" och utanför.

Elaine Aron säger att det finns inget som behöver "fixas". Det är medfött. Och är en fantastisk gåva som skapar bra ledare.

Enligt Elaine Aron finns det ingenting som tyder på att en högekänslig person som växer upp i en förstående miljö löper större risk än andra att få problem. Om en högekänslig person däremot inte hanteras på rätt sätt under sin uppväxt är risken större att han eller hon blir deprimerad, ängslig eller blyg.

Elaine N. Aron beskriver i sin bok *"Den högekänsliga människan"* (för att hjälpa terapeuter att förstå att detta personlighetsdrag inte är en sjukdom eller brist på något), skapade hon förkortningen **DOES**.

D- står för djup bearbetning (bearbetar information på ett djupare plan.) Detta medför också en bra intuition.

O-Står för överstimulering

En uppmärksammar och tar in saker mer vilket betyder att du självklart tidigare kommer att slitas ut fortare av all denna bearbetning. - Du behöver återhämtning.

E-Står för Emotionell bearbetning och Empati.

S. Står för att uppfatta det subtila. Högekänsliga uppfattar det subtila, små saker vi uppfattar men andra missar.

För mer info se den fantastiska filmen <http://sensitivethemovie.com/>

Hon har även skrivit flera böcker -



Del 2

Se tillhörande meditation "Dra in dina energicenter "öppna & stänga" + tillhörande kort audio om meditationen/övningen.

Energiförlust?

1. Om du tappar energi behöver du sluta analysera, Du behöver fatta ett beslut!
Psyket och sinnet kan inte vara i konflikt, då tappar vi energi och blir redskap åt andra. Då behöver du fatta ett beslut. Det värsta som kan hända är att du behöver fatta ett nytt.

Så vad det än må vara, du behöver ta ett beslut i - känn efter hur känns det när du tänker på det ena i förhållande till det andra, som du behöver ta ett beslut i.

Hur känns det i kroppen. Känns det avslappnad och glad? Vill den fly?
Lyssna till kroppens intuition

Försök att inte analysera fram ett beslut, mera, hur känns det, . . . i kroppen? Inte upp till huvudet!

Fråga dig själv och känn efter, vilket känns bäst? När vi är på rätt väg känns det ofta bra, ibland gömmer vi oss såklart bakom våra rädslor, vårt ego. Känn efter, är det en rädsla som hindrar mig från något jag verkligen vill? Kan det vara egot som spelar dig ett spratt?

Identifierar du dig med andra? Sätter du etikett på andra? Är du rädd att andra gör så gentemot dig?

Sluta, sluta tänka på det du inte vill ha. Det du fokuserar och ger energi, det växer. Våga tro på ljuset!

Du är inte dina tankar, du är inte dina känslor. Du är betraktaren.
Är du medial? Tar in andras energier? - Då behöver du meditera/ hela dina inre sår.
Kanske är du högekänslig?
Lär känna dig själv. Och känna vad som är ett intryck (om du är medial, den inre kärnan och detta får vi kontakt med i meditation).
Vad säger din inre röst?

2. Du behöver inte stänga av. Du behöver vara sann!

Självklart kan du göra meditationen som tillhör lektion 1 och 2, (kupan samt att stänga sina chakras) Men in grund och botten behöver du vara sann - skapa integritet för att inte blanda ihop ditt energisystem med andras.
Vara sann mot dig själv och andra i varje stund.
Inte säga ja och mena nej, säga nej och mena ja...

3. Du behöver hela dina inre sår och tillåta dig att känna.

Du behöver känna dina känslor, annars stannar de i kroppen och skapar spänningar och olust, tillåt dig att känna så kan energin omvandlas/ frigöras och det jobbiga lämna ditt system.

4. Du behöver återhämta dig själv.

Vad säger din inre röst?
Samt tillgodose dina behov. Vad behöver jag för att må bra? En bra start är ju att lokalisera sina behov först. (Se nedan).

Lugna ner dig för att höra din inre röst. - Stress har funnits under hela vår utveckling. Men den som finns idag är annorlunda. Ta tex all information. Vi är ständigt uppkopplade och den slungas mot oss från alla håll och kanter.

När vi är i mest behov av vår inre röst, finns det andras röster du hör? ”Chefens, kollegans etc.? Alla utgår från sig själva och deras egna behov. Vad är dina behov, vad behöver du just nu? Lyssna till din inre röst.

När vi är stressade talar inte den inre rösten till oss, intuitionen har tystnat. Det är då viktigt att hitta lugnet inom oss.

Man tänker klarast i de situationer man är avslappnad, inte i stundens hetta. Det är viktigt att du hittar en plats där du kan vara med dig själv för återhämtning och hitta din inre balans. Meditera 10 min per kväll? Promenera? Stretcha? (rörelse är viktigt vid stagnerad energi). Vara kreativ?

Du behöver se efter dina behov.

Ibland kanske man inte ens vet vilka behov man har, då behöver man lokalisera dem.

Mer äventyr?

Sömn?

Mer trygghet?

Kärlek?

Värme?

Glädje?

Rörelse?

Återhämtning?

Egentid?

Energi kan inte förstöras, endast omvandlas.

Kanske har du inte satt ord på det du behövt? Kanske har du saker kvar att sörja? Kanske har du inte sörjt färdigt? Kanske behöver du lyfta på locket? Känslor som begravts omvandlas till tankar som lätt snurrar runt, runt. Tankar är energi, energi kan inte förstöras endast omvandlas. . . Du behöver tillåta dig att känna.

(Del 3 kommer vi jobba med detta)

Lugna ner dig för att höra din inre röst



Del 3

Se bifogad meditation på länk

- Vid havet "renande & påfyllande"

Höj din frekvens!

Eftersom man höjer sin frekvens genom att förändra sina känslor så är det dem man främst bör arbeta med.

Bli medveten om dina tankar som föder dina känslor (och också skapar kroppsliga reaktioner).

Börja med att förändra inifrån så kommer de yttre förändringarna av sig själv.

Betrakta dig själv under några veckor och ta dig tid att arbeta med dessa inre processer. (Se frågor / inre arbete med dina chakras nedan). Och skriv ner, även om det känns jobbigt att skriva;).

Se även bifogad vägledad meditation som hör till del 3.
(Se även chakrameditation du kan göra parallellt.) (Del 4)



Öppna upp och lufta ur / höj din frekvens!

- Sätt ord på dina tankar och känslor, och känn om du behöver, gråt om du behöver, släpp sedan taget om känslan . . .

Om känslor kommer som kan kännas lite jobbiga, fråga dig själv - har jag upplevt den här känslan förut? Är den triggad av tidigare erfarenhet? Är det något som händer i nuet? . . . Skriv ner, känn om du behöver, släpp taget om känslan.

Skriv ner dina tankar och känslor och
tillåt dig att känna
och sätta ord på saker

och ting så lämnar de vårt chakrasystem och energin kan omvandlas och komma
med nya lösningar. När en
tillåter sig att känna och släpper taget
om saker och

ting som man bär omkring på så frigörs energi i ditt chakrasystem och när du
släpper det gamla finns plats för det nya. (Överlämna det till din gud att ta hand
om, det jobbiga släpp kontrollen och ha tillit).

Du har lättare att leva här och nu.

Släppa = automatiskt höjer din frekvens.



~ ~ Inre arbete med dina chakras ~ ~

1. Rannsaka dig själv - se över ditt liv och rannsaka dig själv gällande andra människor, händelser i ditt liv, det förflutna eller nuet.

Välj att se vad du varit delaktig i, det du är delaktig i etc. för att nuet ser ut som det gör. ~ Nuet skapar framtiden ~

Vilket är ditt ansvar? Det spelar ingen roll vem som har gjort si eller så. Hjälp dig själv genom att se till din del, där du faktiskt kan påverka. Var ärlig mot dig själv.

2. Sitter du fast i några av dessa negativa känslor? Och varför?

* Sårade känslor, * negativa föreställningar, * negativa förväntningar, * begränsningar, * rädsla, * egoism, * martyrskap, * hat, * hämnd, * fördomsfullhet, * desperation, * pessimism, * oförsonlighet, * tankar från det förflutna.

3. Om du fick vara liten igen sådär 2-3 år för en vecka, vad skulle du önska att få ut av den veckan?

- Gos, *mys, kramar, *lek, * stabilitet, * kreativitet i färg och form, * upptäckaranda, äventyr, * trygghet och stabilitet, * släppa kontrollen och låta andra styra?

– Ringa in ett alternativ

4. Bär du på någon ilska?

Skriv ner, arbeta sen med att släppa den genom att acceptera och förlåta.

5. Har du några känslor som återkommer ofta? Tankar som återkommer ofta?

6. Finns det något från ditt förflutna som du fortfarande tillåter att påverka ditt liv negativt?

7. Vilka känslor i din kropp har du som du skulle vilja släppa?

8. Finns det något du faller tillbaka i gång på gång?

9. På en skala 1 - 10, hur mycket kärlek tar du emot? Om du inte tar emot en 10: a, vad är det som hindrar dig?

10. Martyrskap är något som stoppar upp vår energi. Vi stänger ner vår energi genom att lägga ansvaret utanför oss själva. Visst kan det vara så att det är i grunden någon annans fel. Men man måste komma till en punkt när det inte längre spelar någon roll, för att själv komma vidare. Det är vi skyldiga oss själva. Så länge någon annan äger vårt problem så kan vi inte energimässigt bli fria från det. Släpp och gå vidare. Äg dina egna problem, låt andra äga sina, och lär dig veta skillnaden.

11. Jobba med förlåtelse, förlåt dig själv och andra.

12. Acceptera även det jobbiga och släpp sen. Ibland är mycket som sker utanför vår makt och för vår egen skull behöver vi acceptera.

Ha tillit till din gud.

13. Släpp känslor som inte gynnar dig och din utveckling.

14. Följ flödet och fly inte från jobbiga känslor om du vill ha förändring och bli fri från dem. Omfamna dem, gå in i dem, identifiera känslan. Har jag upplevt känslan förut? Är den triggad av tidigare erfarenhet? Är det något i nuet? Släpp taget och be inifrån hjärtat / till din gud att befrias från dem. Gör det så många gånger och så ofta så att du till slut tror på det och känner att detta är 100% vad du vill uppnå. Då kommer du att bli fri och höja din frekvens. Älska dig själv för den du är, och acceptera och älska även dina känslor.

Se bifogad meditation - vid havet - renande & påfyllande. Och gör denna tillsammans med ditt inre arbete med dessa frågor

Del 4

Samt se tillhörande meditation på länk "chakrameditation".



Tanke, kropp & Själ / dina chakras

Neurobiologen Candace Pert har visat att neuropeptider - De kemiska substanser som frisätts av känslorna - är tankar som omvandlats till materia. Känslorna finns nerlagda i kroppen och samverkar med celler och vävnader.

Vi har olika centra i hjärnan och vare sig du tänker negativa eller positiva tankar så kommer dessa att aktiveras.

Medvetandets kontaktytor

Ditt medvetande upplever och kommunicerar kontinuerligt genom att använda sig av tankar, känslor och kroppsliga förnimmelser i samverkan. Genom att vara uppmärksam på hur dina **TANKAR**, **KÄNSLOR** och din **KROPP** fungerar kan du öka förståelsen för hur du mår, hur du fungerar, vad du kan förändra samt hur du ska göra det! Vid meditation är medvetenheten över kroppen central, vilket ingår i de flesta meditationstekniker, något som hjälper dig per automatik till att observera och stilla tanke- och känslöverksamheten som fortgår inom dig.

Tankar och känslor är ofta kortlivad, de uppstår och försvinner! Genom att vara medveten kan du lära dig att vara observant på när en tanke uppstår och när tanken upphör, och vara observant på när starka känslor tar över ditt sinne, som glädje, ilska, trygghet, otrygghet, rädsla, lycka, sorg, medkänsla, hat, generositet, avund...

Genom att lära dig iaktta dina tankar så lär du dig att inte identifiera dig med dem, vilket gör att du kan styra så att negativa tankar och känslor avtar snabbare/lättare. Men som tidigare nämnt så kan det hända att vi har saker kvar som vi inte sörjt färdigt och då kan vi behöva öppna upp och lufta ur, tillåta oss att känna. Jobba med blockeringar osv. Så viktigt att nämna är också att det är viktigt att inte trycka undan sina känslor. Om vi ska förbättra vår fysiska kondition så sker detta lämpligen genom att vi börjar träna

regelbundet och metodiskt. På sikt så förbättras våra resultat och vi får ta del av vår personliga satsning. Varför skulle det vara annorlunda med vår personliga inre utveckling? självklart kan vi använda liknande metoder för att uppnå mental och psykisk hälsa!

Att börja observera och förstå dina tankar samt praktiskt använda olika metoder är en bra början!

Mycket av våra tankar är automatiska, de är ett inlärt beteende. Ju mer du lär känna dina automatiska reaktioner, desto mer eget val har du i ditt liv.

Du kan träna dig att ändra dina tankar och beteende så att du får nya positiva automatiska tankar. Ett sätt kan vara genom affirmationer och ett annat genom visualisering. Denna lektion kommer vi fokusera på chakrasystemet. (Se bifogad väggledd meditation)



Energikroppen & chakrasystemet

Redan för tusentals år sedan kände man till att kroppen har energicentra och meridianer (linjer) för energiflödet. Enligt traditionell kinesisk medicin (TKM) strömmar qi (livsenergin) genom de tolv meridianerna, qi-ledningarna. Dessa förgrenar sig sedan ut till kroppens alla delar i minst 10 000 energimeridianer, inklusive blodkärl. Den kinesiska och tibetanska medicinen anser att sjukdom beror på att någon eller några av qikanalerna är blockerade. - Då når den vitala kraften inte ut till den sjuka kroppsdel, precis som när en ledning brister och det blir strömavbrott.

Tarmen är en av de tolv stora meridianerna och förstoppning hämmar livsenergens flöde.

Blockeringar hävs med hjälp av bland annat healing, andningsövningar, qigong eller koständring. Hålla dem i balans genom att meditera. Ljudning /toning, en viss ton som korresponderar med chakrat sjungs/tonas. Visualisering. Yoga. Naturen. Mm. (Om du vill ha ett yogahäfte med enkel yoga be mig om detta). Det skickas via mejl.)

Acceptera våra känslor – skapa harmoniska relationer. När vi förnekar eller undviker vad vi egentligen känner skapas obalans även i chakrasystemet. Genom att se, acceptera och ge oss själva utrymme att känna det vi känner frigörs energin i chakrasystemet så att dessa kan flöda som de ska.

Det finns många sätt att aktivt stimulera våra chakras att vara i balans



Chakrasystemet

Chakras är uråldriga system som har blivit studerade och vördade i tusentals år. Chakrana är energicenter av andlig kraft som är öveföringspunkter för våra tankar, känslor och specifika funktioner av våra organ.

Ordet chakra är Sanskrit och betyder hjul och rörelse.

Det finns 7 stycken större som hänger ihop med olika områden av kroppen , skeden i livet och ett brett utbud av fysisk och spirituella funktioner. Chakrana styr olika delar som manifisteras i det fysiska livet och hur vi ser på saker i det materiella.

Om vi har blockeringar i några av våra chakras påverkar det hur vi mår och ser på omvärlden.

Ta hand om dina chakras för en bättre fysisk, emotionell och andlig hälsa.

1. *Rotchakrat* – Ligger vid basen av ryggraden och vibrerar på samma frekvens som färgen röd. När rotchakrat är balanserat har du en känsla av tillhörighet och du har en känsla av vem du är och var du är och tänkt var i ditt liv. Du känner dig jordad, balanserad och känner dig hemma i din miljö och din kropp.

När rotchakrat är blockerat kan du vara rädd och obekvämt i din fysiska kropp och din fysiska miljö.

2. *Navelchakrat* beläget vid naveln.

Färg: Orange

När navelchakrat är balanserat uttrycker du dina känslor lätt och är bekväm med din egen sexualitet och dina önskningar "desires".

Blockerat: Kan du känna att du behöver neka dig nöjen i livet, håller sensualitet på avstånd och stängd till din egen sensualitet.

3. Solarplexuschakrat

Ligger vid solarplexusområdet ovanför naveln.

Färg: Gul

Balanserat: Då har du självförtroende. Personlig kraft och du skapar medvetet din verklighet.

Blockerat: Då kan du ha problem med självförtroendet och ha svårigheter att följa upp på saker, idéer och mål.

Det kan hända att du förminskar och gör dig osedd för att känna dig trygg. - Detta stoppar dig att följa dina drömmar.

Har du svårt att följa upp ibland, din förmåga att följa upp, sviker dig och kan stoppa dig från att nå dina mål och drömmar.

4. Hjärtchakrat

Ligger vid området över bröstet.

Färg: Grön eller rosa

Balanserat: Du har medkänsla och förståelse för allt i livet. Du ger och tar emot villkorslöst.

Blockerat: Du kan ha svårt att älska fullt ut.

Medkänsla och tacksamhet kan också vara påverkat.

<3 - Chakrat handlar lika mycket om kärlek till sig själv som till andra.

Kanske finner du det svårt med balansen genom att "ge och ta".

Antingen ger du för mycket av dig själv eller så släpper du inte in människor.

Vad säger du till dig själv om att ge och ta emot kärlek.?

5. Halschakrat

Färg: Blå

När ditt halschakra är balanserat känner du dig bekväm att uttrycka dig själv genom ord och kreativitet. Du kommunicerar utan rädsla för att bli dömd eller kritiserad.

Blockerat: Du kan tycka det är svårt att uttrycka dig fullt ut och sant.

Kanske filtrerar du dina ord för att uppfylla förväntningarna från andra, för att behålla friden.

- *Reflektera över hur du kommunicerar och lägg märke till filtren du använder.*

6. Tredje ögat - Pannchakrat

- *INTUITION - FANTASI - FÖRUTSEENDE -*

Färg: Blå

Balanserat: Du litar på din insikt och intuition och är bekväm med att visualisera din framtid och hur du vill att den ska vara.

Blockerat: Du är rädd för att lita på din intuition, föredrar att blunda eller söka i det yttre för svar.

Inse att din intuition leder dig väl, det är dags att släppa taget om illusion och lita på ditt inre vetande.

7. Kronchakrat

Kronchakrat är unikt för alla; här skiftar fokus från själv till en känsla av enhet och att vara av tjänst till andra.

Färg: Lila / turkos

Balanserat: Du lever i harmoni och enhet med hela universum.

Blockerat: Känslor av missnöje och kan vara småsinnig när det kommer till andlighet och trossystem av andra.

Kanske känner du att du driver från dag till dag utan att känna syfte? Nu är det dags att inse att du är mer än bara din fysiska kropp. Du hänger ihop med allt. Du är ansluten med allt och ett med det heliga.

Del 5 - Att leva här & nu:

Se tillhörande meditation nedan - "Stillhetsmeditation"



Att vara och leva här och nu

Kanske kunde man säga att vi lever större delen av våra liv i våra egna huvuden. Vi är ständigt upptagna med dåtid eller framtid, dagdrömmar, minnen, önskningar, planer, grubbel och oro. En stor del av våra tankar är också värderande och jämförande - ofta i negativ bemärkelse, dvs dömande. Vi dömer oss själva, och vi dömer andra. Vanan att ignorera det pågående ögonblicket till förmån för de som redan passerat eller ännu inte inträffat, eller automatiska tanke- och beteendemönster leder till brist på överblick och att man tenderar att gräva ner sig i djupa hjulspår som är svåra att ta sig ur.

Medveten närvaro är en urgammal österländsk teknik som går ut på att öva sig i att vara medvetet närvarande i nuet, istället för att hela tiden leva mitt i tankeströmmen av minnen och farhågor kring framtiden - alla "borden" och "måsten" och alla tankar om vad andra kan tänkas om en. Det handlar om att öva sig i att kunna sätta sig vid sidan av, "på stranden", av tankeströmmen - betrakta utan att dras med. Att se det enkla (men svåra) - att tankar är just tankar och känslor just känslor och inget man egentligen måste göra något av. I den här traditionen ser man på livet som en lång räcka av ögonblick, ögonblick som man missar om man hela tiden är upptagen av grubbel och åltande av det förgångna eller rädsla och förhoppningar inför framtiden. Om man ständigt bortser från det pågående ögonblicket finns det risk för att man missar en stor del av livet - det som pågår just här, just nu.

Att hejda sig

Ett sätt att hejda sig i allt görande, oroande och planerande och för ett ögonblick gå över från att "vara på väg" till att "bara vara". Betrakta stilla just detta ögonblick utan på något sätt föröka förändra det. Vad händer? Vad känner du? Vad hör du? Om man krymper sitt "tidsfönster" till att bara vara "här och nu" tenderar varje ögonblick att vara uthärdligt - ett ögonblick i taget. Även för den som i övrigt lider och befinner sig i en svår situation.

Pröva: hejda dig, slå dig ner och följ med i din andning då och då under dagens lopp. Ta fem minuter eller bara fem sekunder. Unna dig att bara följa din andning - andetag för andetag låt allt annat vara som det är. Låt tankarna komma och gå som molnen på himlen utan att fästa dig vid dem eller reagera på dem. Fortsätt att följa din andning och låta allting vara som det är.

Att observera utan att värdera och döma (sig själv eller andra)

Att observera sina tankar, känslor och reaktioner utan att värdera, döma eller jämföra är befriande och vitaliserande. Prova: Observera dina tankar, lägg märke till vad du tänker – vilka tankar är värderande och dömande? Försök sedan registrera tankar och företeelser utan att värdera. Bry dig inte om vad som är ”bra” eller ”dåligt”, ”förskräckligt”, eller ”underbart”, hur något ”borde vara” eller ”inte borde vara”. När du kommer på dig själv med att ändå värdera – döm inte ditt värderande.

Att acceptera

Bästa sättet att komma en bit på vägen när man övar sin medvetenhet är att sluta upp och att försöka komma någonstans överhuvudtaget. Att acceptera att saker och ting är som de är just nu och att man kan låta dem vara som de är. Övergå från ”strävande och kamp” till ”varande och upplevande”. Tänk på dig själv som din egen bästa vän – ha acceptans och respekt med dig själv.

Att släppa taget

Alla har vi tankar, föreställningar, orosmoment som är mera centrala – sånt som vi ideligen hänger upp oss på. Att släppa taget om sådant är ofta en väldig lättnad och befrielse.
Prova: Föreställ dig att dessa tankar är en sak du håller i din hand, föreställ dig att du helt enkelt öppnar handen och släpper taget...

Att ha tålamod och tillit

Tålamod är något man odlar. När man inte försöker komma någonstans för ögonblicket är tålamodet redan där. Tålamod är att bära med sig insikten av att saker och ting utvecklas i sin egen takt. Årstiderna kan inte påskyndas – när våren kommer spirar gräset av sig självt. Att äkta och envetet sträva – kan bli riktigt plågsamt. Både för en själv och andra. När en släpper taget och har tålamod brukar saker och ting ge sig av sig självt.



Stilhetsmeditation

Tankar som snurrar? Tankeslingor som påbörjas men inte avslutas? Och bara går runt. . . Runt? Denna meditation kan du även göra vid sovdags om du har mycket tankar när du ligger i sängen. Tankarna kan ställa till mycket, att vi befinner oss i det förflutna eller i framtiden då vi inte är här och nu, och vi kan lätt reagera på tidigare mönster som inte gynnar oss längre.

Sitt bekvämt, lotus eller vanligt, eller på en stol med fötterna emot golvet. Hur du än väljer att sitta ska det kännas bekvämt.
Om du vill kan du sätta ett alarm så du inte blir lockad av att titta på klockan. Det sägs att 20 min är det bästa, men endast 7 minuter ger effekt.

Börja med den tid du har.

Säg till dig själv: Jag släpper taget om förväntningar och rädslor inför framtiden, jag släpper taget om tankar och känslor från det förflutna. Jag är _här och nu_

Om du sitter ner, känn tyngden emot kroppen, scanna igenom / uppmärksamma kroppen del för del, slappna av, del för del... Andas in ljus del för del. Andas in värme och kärlek. . . Andas ut allting annat . . .

Andas in och räkna till tre, andas ut och räkna till fem.

Gör detta tills du känner dig avslappnad och har en jämn andning som kommer av sig själv.

Om du vill kan du även fokusera på ett objekt som tex ett ljus under tiden.

Om tankar kommer och stör, gå tillbaka till fokus på andningen, fokusera på andningen och på att räkna ~ andas in ~ 1, 2, 3 . . . Andas ut 1, 2, 3, 4, 5 Långt djupt ner i magen. Känner hur avslappningen sprider sig i din kropp. Dina tankar saktas ner.

Genom att göra denna, gärna varje dag, övar du upp din närvaro, i den kommer du i kontakt med ditt sanna jag som existerar utanför din personlighet, dina tankar och dina känslor. Och där finns obegränsad frid och livskraft. Ju mer du mediterar ju mer lugn kommer du känna i vardagen. Bli mindre reaktiv, inte svepas med i andras stress lika lätt. Vara mer centrerad.

Om det bubblar upp känslor som du har svårt att släppa föreställ dig under meditationsstunden...

– *Andas in och på utandningen föreställer du dig att dessa känslor går som rinnande vatten genom hela kroppen, ner genom hela kroppen och ut genom dina fötter.*

Del 6 - Själslig utveckling

Tar jag in andras energier & känslor?

Psykometri

Se tillhörande meditation på länk - "Din inre vägledare".



Själslig Utveckling

Var kärleksfull mot dig själv, prata vänligt med dig själv och förlåt dig för dina misstag. Gör kärleksfulla handlingar mot dig själv. Små saker ger ofta stor effekt, ta ett bad, läs en bok, etc. Visa dig själv att du är värdefull!

Bli medveten om din inre dialog, vad säger du till dig själv? Anledningen till låg självkänsla är ofta en inre boende kritiker som ifrågasätter oss och får oss att jämföra oss med andra.

Bakom vår inre kritiker gömmer sig ofta ett sårat inre barn som inte fått sina behov tillgodosedda. Vi har lärt oss att trycka undan behoven för att bli sedda och bekräftade. DU behöver då omfamna ditt inre barn och ge dig själv det du aldrig fick. Det inre barnet står närmast vår själ och hjärta. Lyssna till ditt inre barn. Vad behöver jag idag för att känna mig trygg älskad och glad?

Reflektera: Har du någon situation som du tycks hamna i om och om igen och har svårt att hantera?
Skriv ner!

Vem är jag?

Vem vill jag vara?

Var har jag varit i mitt liv och vart är jag på väg? Vad vill jag göra/uppå i mitt liv?

Hur mår jag just nu?

Tar jag in andras energier och känslor? Psykometri



Tar jag in andras energier och känslor?

Fråga dig själv:

Är känslan min egen? Om inte, vilket namn ger sig till känna?
Glöm heller inte att allt innehåller energi, så kanske befinner du dig även på en ny
plats, och känner
av olika ting, detta kan vara minnen i energiform. (Se även psykometri nedan).

Vad tänkte jag på precis innan jag hade känslan?

Vem tänkte jag på precis innan jag hade känslan?



Psykometri

Psykometri kallas den teknik som man använder för att läsa av energier i olika föremål, som berättar om föremålets historia men ofta också om föremålets ägare. Klassiska föremål att läsa av är smycken såsom klockor, halsband, broscher och ringar, då det är väldigt personliga föremål som ofta varit personen väldigt nära under en längre period av tid. Informationen får man ofta i form av exempelvis bilder, ord och känslor.

Hur psykometri fungerar

Allt levande består av energi i form av vibrationer, och i denna energi finns bland annat information från tidigare händelser lagrade. Vår aura är ett exempel på denna energi, där våra minnen, känslor, tankar och upplevelser finns lagrade i olika energifält. När vi håller i ett föremål förs denna energi över till föremålet, och finns sedan där tills föremålet blir renat från energier. Personer som har fötts med eller tränat upp sin känslighet och förmåga att känna in energier kan sedan läsa av energin i föremålet, och informationen förs då över i form av exempelvis bilder, symboler, känslor eller ord. Personen som läser av föremålet kan då känna in olika händelser bakåt i tiden och ge en bild av vad det var för person som ägde föremålet, och kan känna in energin från dåtid fram tills nutid. I vissa fall sägs man även ha kunnat ge information om kommande händelser som ännu inte skett i personens liv. Det är också möjligt att få information om händelser som har skett på platsen där föremålet har funnits, då även den energin kan lagras i ett föremål om den är tillräckligt stark. Vid psykometri arbetar man med sin intuition och sitt högre jag, inte med andevärlden. Om man läser av ett föremål som tillhört en person som nu är avliden betyder inte det att man kan få kontakt med den personen, utan att man endast kan läsa av de minnen som föremålet fångat upp av personens energifält. Det går att läsa av energin från föremålen från både personer som gått över på andra sidan och nu levande personer.

Hur man kan läsa av föremål

Att försöka läsa av föremål är ett väldigt bra sätt för att träna upp sin förmåga att känna in saker, och framför allt att lära sig att kunna se skillnad på sina egna känslor och tankar och den energi som till exempel föremål förmedlar. Detta är sedan till en stor hjälp om man till exempel vill försöka få kontakt med andevärlden, och därför är psykometri också ofta ett första steg i mediala utbildningar och kurser.

Innan man börjar med att läsa av ett föremål är det bra om man gör en kortare avslappningsövning eller meditation, för att man ska komma ner i varv. Sedan kan man se till att sitta bekvämt och ta några djupa andetag, och försöka att släppa de tankar och känslor som man har. Om man känner sig stressad och har mycket i huvudet som man tänker på, kan det hjälpa att först skriva ner allt på ett papper för att sedan lättare kunna släppa det för en stund. Sedan tar man föremålet som man vill läsa av i sin hand, blundar om man vill, och försöker sedan känna in föremålets energier. Energierna från föremålet överförs i form av känslor, ord eller bilder som man får till sig, och man kan berätta högt vad man upplever under tiden som man gör avläsningen för att lättare komma in i ett flöde. Om man vill kan man annars skriva ner det man upplevt direkt efter avläsningen, innan man hinner glömma bort det eller lägger till egna tolkningar i efterhand som kanske inte stämmer överens med det man upplevde i stunden.

Denna övning kan man göra hemma själv genom att arbeta med ett föremål som tillhör en annan person, och det är då självklart en fördel om ägaren till föremålet sedan har möjlighet att berätta om det man känt in är riktigt eller inte. Man kan tänka på att föremålet helst bara ska ha haft en ägare, då man annars kan få in flera personers energier under samma avläsning vilket kan ge felaktiga och förvirrande resultat.

Om man jobbar i grupp med träning i psykometri är ett exempel på en övning att var och en tar med sig ett föremål hemifrån som tillhör en själv, som man sedan lägger i ett kuvert. Kuverten blandas sedan och delas ut till var och en, och var och en försöker sedan känna in energierna i det föremål man fått (utan att ta upp kuvertet) och berättar sedan om det man upplevt för gruppen. I slutet kan man sedan berätta vem man tror att föremålet tillhör. Om man får till sig information som man tror kan vara lite känslig, kan det vara bra att ta upp det enskilt med personen efteråt och inte dela det i gruppen.

Att tänka på kring föremål och dess energier

Då alla föremål ta åt sig energi är det viktigt att tänka på vad man omger sig med för saker och hur deras historia ser ut. Många har arvegods i sitt hem och bär kanske smycken som är ärvda, och man kan då tänka på vem det är som tidigare har ägt smycket och hur den var som person och vad den varit med om i livet. Om personen var mycket negativ och olycklig kan det vara en god idé att rena föremålet innan man har det i sin närhet. Det kan också vara bra att rena föremål som man köper på auktion eller loppis, där man inte vet något om föremålets historia. Risken är annars att det finns negativa energier samlade i föremålet, som känsliga och intuitiva personer sedan kan känna av i sitt hem utan att tänka på att det är föremålen som är orsaken.

Rena sina föremål

Det finns flera olika sätt att rena föremål på, och man kan välja det sätt som är bäst utifrån varje enskilt föremål. Är det ett föremål som är mindre i storlek och inte gjort i metall kan man rena det genom att lägga det i havssalt, antingen på eller i saltet. Man kan sedan be om att föremålet ska renas, och sedan låta det ligga där under minst 24 timmar. Man bör vara noga med att kolla upp så att föremålet verkligen tål saltet innan man lägger dit det. Är det ett föremål som är ömtåligt, värdefullt eller som man är rädd om kan det vara bra att välja ett annat sätt att rena det på. Man kan då ställa föremålet i fönstret i ljuset från fullmånen (eller utomhus om föremålet tål det), och låta det ligga där under minst 24 timmar. Även solljus har en renande effekt, och används på samma sätt. Att gräva ner föremål i jorden för att rena det är något som gjorts under lång tid, och det är också ett effektivt sätt att rena föremål på. Om man inte vill gräva ner det i jorden utomhus går det bra att gräva ner föremålet i en kruka med jord. Tyg eller kläder kan man rena genom att hänga dem ute i vinden. Möbler går bra att rena genom att ställa en skål med havssalt på dem. Om föremålet tål vatten och man vill rena det snabbt och enkelt kan man hålla det en stund under rinnande vatten, dock är vattnet i en porlande bäck eller havsvatten mest effektivt.

*Med kärlek //Erika Hägglund
www.erikahagglund.com*