

# Innehåll

Lista över övningar.....	8
Inledning.....	11
KAPITEL 1: Intuition som sjätte sinne.....	16
KAPITEL 2: Komma igång.....	43
KAPITEL 3: Centrering.....	70
KAPITEL 4: Inre förankring.....	94
KAPITEL 5: Expansion.....	120
KAPITEL 6: Skapa mer plats för jaget.....	148
KAPITEL 7: Energihealing som andlig vardagsritual.....	173
Resurser.....	202

# Lista över övningar

Kom ihåg din sanna identitet.....	20
Ta dig tid för läkning.....	44
Upprätta avsikten att läka såren.....	59
Ge dig själv tillåtelse.....	60
Öppna dig för energihealing.....	62
Börja utifrån kärleken.....	72
Hitta centreringen i kroppen.....	76
Redo att fortsätta?.....	79
Lyssna efter ett ”ja” eller ”nej”.....	82
Få kontakt med hjärtcentret.....	86
Skapa en skyddande bubbla.....	92
Hitta förankringen med hjälp av ett träd.....	97
Finn en djupare förankring.....	100
Förankra dig i jorden.....	106
Hitta förankringen i kristallgrottan.....	108
Förankra hjärtat i jorden.....	112
Inre förankring på morgonen.....	116

Healing med högvibrerande energi.....	122
Hitta kontakten med villkorslös kärlek för läkning.....	130
Öva på tacksamhet.....	132
Skicka kärlek och ljus.....	135
Skapa ett healingklot.....	140
Fokusera uppmärksamheten.....	150
Arbeta med din energi för att undvika tröstätande.....	156
Rätta till obalanser i familjen.....	160
Skapa ett läkande utrymme vid skrivbordet.....	165
Läkning efter arbetsdagen.....	167
Höj energivibrationen i ett rum.....	170
Rena ditt energifält.....	181
Rensa bort situationer eller grupper ur ditt energifält.....	183
Återta din energi.....	186
Mindfulness-avslappning.....	192
Avsikt och läkning som andlig vardagsritual.....	194
Öppna dig för skönhet.....	197

# Kapitel 2

## Komma igång

Jag har skrivit den här boken inte bara som en introduktion till energihealing utan också som en hjälp för dig som vill utforma din egen läkningsprocess.

Jag vill ta med dig på en resa där du kommer till insikt om de delar av dig själv som du har hållit gömda och där du känner dig tillräckligt trygg för att uppleva dem och tala om för dem att allt kommer att ordna sig. Det krävs mod för att våga möta våra sår, och det är viktigt att du tar hand om dig själv under resan och bara går så djupt som känns okej för dig.

Boken kan ge dig en bra start, och det gör en sådan fantastisk skillnad att ha med såväl tankar och känslor som hjärta, själ och kropp på resan. Om du på allvar överväger att ägna dig åt djupgående, inre läkningsarbete - härligt. Men om du är rädd eller känner motstånd, lägg inte ifrån dig boken riktigt än! Motståndet mot personligt, inre arbete är i sig ett tydligt tecken på att just sådant arbete skulle

kunna förändra ditt liv mycket positivt. Motståndet frågar dig bara om du är redo.

## Övning: Ta dig tid för läkning

---

- Är du redo att läka sårerna? Ta en liten stund på dig och reflektera över vilka skillnader du skulle uppleva i ditt liv när du gjort ditt inre arbete och känner dig hel.
  - Visualisera dig själv lycklig, och tänk på hur fantastiskt allting kommer att bli, och kolla sedan med dig själv: Känns det tryggt?
  - Fråga: "Vad är det som håller mig tillbaka från läkningen?"
  - Kanske vill du skriva ner dina tankar. Om det dyker upp något som är en stor sak för dig bör du överväga ifall du behöver ha med dig ett utomstående vittne på din resa. Att ta hjälp av en terapeut eller lärare kan underlätta mycket.
- 

Jag vill att du ska börja förvänta dig mirakel i ditt liv. Att öppna sig för mirakel är en del av läkningsarbetet, och dina tankar om själva arbetet också. Healing handlar inte bara om handpåläggning och att "tänka sig frisk", även om det kan hjälpa. Healing handlar om att återfinna kontakten

med sin själ, komma ihåg vem man innerst inne är och tillåta sig att vara sig själv en större del av tiden.

## Var äkta

Healingens nyckel är äkthet, vilket innebär att vara ärlig och sann mot dig själv och andra.

Och där kommer den svåra biten: att sluta ljuga för sig själv. Att inte låtsas att allt är okej när det inte är det, eller låtsas att saker och ting inte är okej när de i själva verket är det. Även här krävs det mod. Du måste ifrågasätta det du säger till dig själv. Fråga dig om det verkligen är sant, och ha styrkan att acceptera det som är sant och lämna osanningarna därhän.

Energihealing handlar också om kongruens; att vara densamma rakt igenom. När vi läkt sårerna vet vi vad hjärtat känner, förstår oss på magkänslan och arbetar med båda delarna. Vi splittrar oss inte genom att försöka tro mentalt på någonting som vi inom oss vet är lögn.

*Kongruens: såsom ovan, så också nedan:  
Hjärnan vill, tänker och tror samma saker  
som hjärtat, intuitionen och själen.*

Vi är så många som håller oss själva tillbaka genom att pressa på dit vi tror att vi borde gå utan att stanna upp och lyssna på hur det känns.

## Att bli kongruent

*"Varje morgon vaknar jag med en känsla av förebådan. Jag vet inte vad det är – det är som om allt plötsligt gick långsammare. Jag äter frukost långsamt och går till arbetet. Det är som om jag är i en film. Sedan, när jag rundar hörnet till gatan där jag jobbar vänder det sig i magen, som om jag ska kråkas. Hjärtat slår som besatt, och jag tänker på något helt annat. Det försvinner vanligtvis lagom tills jag hunnit sätta mig vid skrivbordet med mitt morgonte och gå igenom e-posten. Men det känns tungt i kroppen hela dagen, och när klockan är fyra på eftermiddagen är det som om solen plötsligt kom fram, och jag ser fram emot att komma därifrån."*

Sandra fick ångest av sitt jobb. Hon intalade sig att hon bara var orolig – så till den grad att hon började tro att hon hade utvecklat en depression. Så kan det bli när man intalar sig något som inte är sant för att slippa göra en stor förändring i livet. Sandra utsatte sig för smärtan i att gå till ett jobb där hon egentligen inte trivdes, och det tärde på hennes hälsa.

Att vara kongruent är att veta att mitt jobb gör mig sjuk i stället för att strunta i hur det känns och tvinga mig att fortsätta arbetet för att jag tror att jag måste. Det är därför det är skrämmande att bli mer hel, mer sig själv – det kan ju innebära att vi måste förändra saker och ting i livet.

Om du är som Sandra och befinner dig i en situation där du inte trivs så är det bättre att acceptera att det är som det är – inklusive dina känslor – i stället för att låtsas att allt

är okej. Sandra riskerade sin hälsa genom att inte erkänna sanningen för sig själv, i så hög grad att hon nästan hann börja visa symtom på depression. Efter en period av starkt obehag och ett flertal panikattacker tvingades hon till sist se sanningen i vitögat. Hon kom till mig för att få hjälp.

*"När jag insett att det var jobbet som gav upphov till ångesten tog jag en vecka ledigt och vilade. Det var skönt att rensa tankarna, arbeta lite i trädgården och hälsa på vänner. När veckan var slut kände jag paniken återvända, så jag sjukskrev mig en vecka till och bokade den här tiden hos dig. Jag måste ju ha pengar så jag kan betala räkningarna, så jag kan inte sluta på jobbet. Vad ska jag göra?"*

*Jag frågade Sandra vad hon kunde göra för att jobbet skulle bli mer uthärdligt medan hon såg sig om efter ett nytt arbete. Hon hade många tankar om det, men de kom från huvudet allihop.*

*"Vänta ett tag", sa jag. "Andas. Fall ner i hjärtat. Hur känner hjärtat för ditt jobb?"*

*"Det är tungt", svarade hon. "Mitt hjärta är så tungt."*

*"Vilka bilder kommer upp inom dig när du känner på tyngden?" frågade jag.*

*"Lunchmatsalen, folk som pratar, skvaller, historier. Samma historier som går runt, runt."*

*Hon andades ett tag tillsammans med mig.*

*"Fall ner i magen nu. Hur känner magen för jobbet?"*

*”Här känner jag mig illamående. Folk är så negativa hela tiden, de pratar alltid om hur dåligt allt är och hur hemskt livet är. När jag är tillsammans med dem känns det som om jag tappar hoppet om mänskligheten.”*

*När Sandra undersökt saken närmare insåg hon att det inte var så illa med själva arbetet hon utförde – det var att umgås med alla negativa människor som gjorde henne sjuk. För att bekräfta den slutsatsen föreställde hon sig att hon gick till jobbet och det var helt tomt på folk där. Hon tänkte sig hur hon satt där och jobbade, ostörd, och sedan gick hem.*

*”Det känns helt annorlunda”, sa hon. ”Det känns inte alls lika tungt att göra själva arbetet. Jag tycker faktiskt att det är roligt. Så det kanske inte är jobbet, trots allt – bara människorna där!”*

Är det inte intressant att vi kan upptäcka att det verkliga problemet är något helt annat än vi trodde, bara vi stannar upp en stund och är ärliga mot oss själva? Ibland är det inte alls som det ser ut! När vi inser vad problemet faktiskt är kan vi också hitta lösningar. Sandra upptäckte att hon var mycket känslig för omgivningens energier och uppfattade känslorna hos människorna runtomkring sig. Vi arbetade med att hitta sätt för henne att frikoppla sig från gruppens energi, släppa den omgivande negativiteten och känna sig klarare i huvudet både på jobbet och hemma. Hon började känna sig gladare, och veckan därefter kunde hon gå tillbaka till jobbet och känna sig mer okej med det. Även om hon märkte att vissa av kollegerna inte uppskattade

hennes förändring visste hon att det nya sättet var mycket sundare för henne. Så småningom skaffade hon sig ett nytt arbete bara för att få ett miljöombyte, och där registrerade hon de negativa influenserna med detsamma och behövde inte ge sig i kast med dem. Övningarna jag använde med Sandra finns här i boken, så om du känner igen dig i den här berättelsen har du hittat rätt!

## Så här använder du övningarna i boken

Engagera dig med själ och hjärta på din resa mot läkning. Och hjärna! Var uppriktig mot dig själv. Var kongruent. Du måste vara öppen för övningarna och tillåta dig att uppleva känslan i dem, för annars kan de inte hjälpa dig att förändras. Det är då det börjar hända magiska saker. Om du döljer saker för dig själv blir det svårt att göra det här inre arbetet.

Du kanske är nybörjare inom energihealing, men du är inte nödvändigtvis någon nybörjare i livet. Dina tidigare erfarenheter gör dig till den du är, och det räknas. Det finns inget rätt eller fel sätt att göra övningarna, så du kan inte jämföra din upplevelse av läkning med någon annans. Det är som att jämföra ditt kapitel ett med någon annans kapitel sexton! Andra har sitt arbete att göra, och det är bara de som kan göra det – och detsamma gäller dig.

Alla övningarna är avsedda att göra flera gånger. Så om du tycker att någon av dem är svår kan du göra så mycket du kan eller vill, lämna den och gå tillbaka till den senare.

Men fortsatt öva. Ha tålamod med eventuellt motstånd, för varje gång du gör övningen kan du gå lite djupare. Var medveten om att motstånd mot några av övningarna kan vara ett tecken på att du förbereder dig på att släppa taget om någonting och gå vidare till nästa nivå. Lite motstånd är naturligt och bra. Men starkt motstånd mot en övning kan betyda att du inte är redo för den ännu, så tvinga dig inte att fortsätta utan vänta tills det känns lättare.

Hjärtat måste vara med i övningarna för att de ska ge något. Man kan förstås göra en övning formellt, säga orden men inte känna någonting alls och sedan bocka av den övningen som avklarad – men då har man inte gjort den, inte på riktigt. Det är bättre att du stannar kvar på en övning tills du känner att den fungerar för dig i stället för att rusa fram genom boken och göra det halvhjärtat. Tillåt både informationen och läkningen att långsamt fylla dig, som värmen från ett långt, varmt bad. Du har gott om tid att göra resten av arbetet. Du har hela resten av livet på dig.

Kom ihåg att livet handlar om hälsa, att må bättre, få mer självkänsla och vara lycklig. Det kräver både tid och tålamod att rensa bort skräpet som ligger i vägen för dessa saker med hjälp av övningarna i boken. Men när du känner resultatet av det jobb du lagt ner känns det fantastiskt! Det är befriande. Lättnaden är obeskrivlig, och plötsligt är världen mer färgstark, mer magisk. Man måste uppleva det för att förstå det, för orden gör det inte rättvisa. Känslan kommer att vara så skön att du aldrig skulle vilja gå tillbaka. Du förtjänar det (jo, det gör du!), och om du fortsätter det inre arbetet blir det så du känner dig den största delen av

tiden. Energihealing är någonting man lever med – kom ihåg att vi aldrig blir färdiga.

*Om du inte känner att energin i kroppen förändras när du gör övningarna föreslår jag att du fortsätter ändå. Det kan vara så att du måste bryta dig igenom energimässiga murar eller blockeringar för att kunna känna förändringen.*

Jag har haft klienter som aldrig "känt" energin, men de kanske har sett den, eller bara vetat att någonting förändrats. Och om du övar länge och fortfarande inte upplever att någonting händer kanske du vill boka en session hos en healer för att se om de kan hjälpa dig att lösa upp den blockering som hindrar dig från att komma vidare. Som jag nämnde tidigare finns det information om hur du hittar en behandlare i kapitlet Resurser (se sidan 202).

## Energihealingens mekanik

### *Vår vibration*

Tänk dig en gitarrsträng: När du knäpper på den börjar den vibrera. Vibrationshastigheten kallar vi *frekvens*, och frekvensen är tonen som du hör. En låg vibration ger en låg ton, och en högre vibration ger en högre ton. Du kan känna vibrationerna i halsen när du talar eller sjunger – låga vibrationer vid låga toner, högre vid höga. Även individer har en vibration: vår vibrerande livskraft. När vi går genom

livet, lär oss saker, påverkas på olika sätt, förändras vår vibration. När vi utsätts för känslomässig smärta, trauman eller andra former av obehag blir vår vibration lägre. När vi upplever glädje, lycka och frid får vi en högre vibration.

Om vi håller fast vid smärta skär vi av energiflödet i kroppen. Det blockerade energiflödet sänker vår vibration, och om vi inte bearbetar och släpper taget om vår känslomässiga smärta kan blockeringarna också ge upphov till fysiska problem. Om vi inte tar hand om de fysiska problemen kan vi ådra oss olika skador som påverkar vår ämnesomsättning. Du kanske går till en sjukgymnast för att du har problem med axeln, får övningar att göra och börjar träna för att bli starkare, men om du inte tar itu med den känslomässiga smärtan kan energiblockeringen bli kvar och problemen med axeln bestå.

Energihealing påverkar kroppens energi direkt. Det löser upp spänningar och blockeringar, öppnar flödet och höjer vibrationen. Genom att arbeta direkt med energin och lösa upp blockeringarna får vi "biverkningen" att den fysiska smärtan släpper och att kroppen kan självläka.

### *Känslor har en vibration*

Alla har vi dagar då och då när vi känner oss tunga och långsamma, som om vi knappt kan ta oss ur sängen. Sådana dagar är vår vibration tung och långsam. Vibrationen påverkar våra val och humör, så en lågvibrationsdag kanske vi lyssnar på sentimental musik, bär mörka kläder, tröstäter och vill vara för oss själva. Vi har också dagar när vi skuttar ur sängen fulla av glädje och väljer i enlighet med en mycket högre och snabbare vibration. Sådana val kan handla om

kläder i starka färger, glad musik, sund kost och social samvaro. Vi har mer energi när vår vibration är högre, och vi känner oss hoppfulla, motiverade, produktiva och kreativa.

Energihealing påverkar vibrationen direkt, utan att gå via känslan, så du behöver inte sätta ord på det du känner. Hjärnan gillar dock att veta vad som pågår, så när du upptäcker att du är ledsen och hjärnan vill veta varför är det också okej. Men om du arbetar med vibrationen hos en ledsenhet som funnits med dig länge kanske det inte är så konstruktivt att försöka förstå. Ibland måste vi ta ett steg bort från förnuftet, från behovet av att få veta, och bara acceptera att vi är ledsna. När detta händer kan det underlätta att komma ihåg att känslor bara är en vibration som du upplever just nu, att de går över och att du fortfarande är du, oavsett vad du känner!

## Att förändra känslor med låg vibration

Med hjälp av energihealing kan du "dra ner" en mer högvibrerande energi i kroppen. På grund av fysiska lagar kan inte lågvibrerande energier bli kvar när högvibrerande energier gör entré - om det är mörkt i ett rum och du tänder ljuset är det ju inte mörkt längre. Det betyder inte att energihealing omedelbart gör oss glada och pigga - det är snarare som att få dropp, ett långsamt och stabilt flöde, och du måste hitta balansen och stabilisera dig i den nya energin. Men du upplever ganska snart en stabilare förankring, ökad

avslappning och en känsla av att vara dig själv igen. Var medveten om att du inte är dina känslor – du *känner* dem bara. Kom ihåg det när du känner dig nere. Att använda energihealing som ett sätt att må bättre är mycket sundare än att försöka analysera varför du är ledsen.

Med tiden och med regelbunden övning börjar kroppen stanna kvar i den högre vibrationen under längre stunder. Det gör det möjligt för dig att må bra oftare än du mår dåligt. Att må bra kan bli normen, och du kommer bara att må dåligt när det faktiskt är någonting som är fel.

## Ha tålamod på vägen mot läkning

Föreställ dig en pool – vacker, fräsch och ren. Sedan kommer någon och håller en burk färg i vattnet! Om man inte får tömma poolen och fylla den med rent vatten finns det bara ett sätt att få bort färgen, och det är att fylla på nytt vatten allteftersom man släpper ut det gamla. Man släpper ut vattnet i ena änden av poolen och fyller på i den andra. Tänk dig att du öppnar kranen och börjar processen. De första timmarna kommer det inte att se ut som om det händer någonting alls. Även om man lämnar flödet igång över natten finns det garanterat färg kvar i vattnet när man kommer dit dagen därpå – men det skulle förmodligen gå att se skillnad. Efter ytterligare ett dygn kan man förmodligen se ner till botten, och tredje dagen kanske vattnet skulle vara tillräckligt rent för att man skulle kunna simma i det igen.

När du "öppnar flödet" för energihealingen, och den nya, högvibrerande energin kan börja flöda in så rör det upp den gamla, oönskade energin innan den förändras och löses upp. Hur mycket "färg" det finns i din "pool" beror på vad du upplevt i ditt liv och hur väl du kunnat bearbeta och släppa taget om det. Det är därför man inte kan jämföra sina framsteg med någon annans. En del av din gamla, tyngre energi tar flera år att lösa upp, men annan gammal energi kan vara fullt redo att lämna dig och försvinna ganska snart. Om du är kongruent kan du säga adjö till smärtan och släppa taget om den mycket lättare än om du är inkongruent och försöker göra dig av med smärta som du egentligen inte är redo att släppa taget om.

## Därför läks vi inte

Ett av skälen till att människor inte lyckas läka sina inre sår är just inkongruens. Vi döljer någonting för oss själva för att vi inte kan acceptera det, eller för att vi inte vill arbeta med det, och det blir en form av förnekande. Kroppen vet att det finns något där, själen vet, men eftersom tankarna aktivt sopar det under mattan och låtsas att det inte existerar blir resultatet inkongruens. Inkongruens är ett stort hinder för läkning, och det är därför jag ägnar så mycket tid åt att tala om det här. Om detta är något som du tror att du ofta ägnar dig åt är det faktiskt bra – för det betyder ju att du kan sluta! Gå varsamt fram – det är inte det att du gör något fel. Det är helt naturligt. Du kanske behöver lite