

365
DAGAR
*av personlig och
andlig utveckling*

med Susanne Jönsson

Namn

Telefon

År

Innehåll

365 dagar.....	2
Introduktion.....	9
Januari <i>Att leva från hjärtat</i>	11
Fem fördelar med att leva från sitt hjärta	21
Hjärtförankringen – nyckeln till ditt hjärta.....	29
Övning: Få svar i ditt hjärta	35
Stanna i din inre balans	45
Februari <i>Kärleken till Dig själv</i>	50
Hjärta eller Ego?.....	59
Din självkänsla	67
Hur pratar du om dig själv?.....	75
Mars <i>Hantera stress och oro</i>	83
Gränssättning.....	92
Bli medveten om när du upprepar dina mönster	100
Utbränd eller vidbränd?	108
Sju fina verktyg för stresshantering	116
April <i>Kärleksfulla relationer</i>	120
Din viktigaste relation	129
Är du konflikträdd?	137
Pratar ni med varandra?	145
Är det tillräckligt viktigt?.....	153
Maj <i>Få kontakt med din guide</i>	156
Att lyssna på olika sätt	167
Ställ frågor	175
Att filtrera.....	183
Det finns ett regelverk.....	191
Juni <i>Lita på ditt hjärta</i>	195

Tydliga svar	204
Att lita på informationen	212
Få svar från ett större perspektiv	220
En ny rutin.....	228
Juli <i>Lemurien och Atlantis</i>	231
Varför kan det vara viktigt?.....	240
Utforska dina minnen	248
Minns det vackra	256
Förlåtelseprocessen.....	264
Augusti <i>Skapa ditt liv</i>	268
Därför bör du skapa från ditt hjärta.....	277
Får man skapa pengar?	285
Att leva i överflöd	293
Manifestera din önskan.....	301
September <i>Tacksamhet</i>	305
Tacksamhet och glädje	314
Tacksamhet och ödmjukhet	322
Kreativitet.....	330
Sprid glädje	338
Oktober <i>Släpp dina rädslor och skuldkänslor</i>	341
Övning i rädslorummet	352
Skuldkänslor hjälper dig aldrig att utvecklas.....	360
Du gör alltid så gott du kan.....	368
Varför återkommer en rädsla när jag redan läkt den?	376
November <i>Högre Medvetande</i>	380
Tre steg för att höja ditt medvetande	390
Varför är medvetandearbetet viktigt?	398
Aktivera din Merkaba	406

Kärleksmeditationen	414
December <i>Med kärlek och respekt</i>	417
Respektera dig själv	426
Respektera andra – olika är bra	434
Vad är det tredje alternativet?	442
Se lösningar – inte problem	450
Gör så här	454
Hjärtförankringen och hjärtmeditationen	454
Nyckeln till ditt hjärta.....	456
Att åka hiss	456
Att tona ner	456
Hjärtförankringen – hur ofta behöver den göras?.....	457
Affirmation	457
Förlåtelseprocessen	457
Kärleksmeditationen	457
Genvägar och tips.....	458
Om författaren	460

Din affirmation:

Jag älskar mig själv!
Jag är värd att må bra!

Introduktion

Det här är en bok i personlig och andlig utveckling och den varar i 365 dagar. Varje dag får du tips, råd och olika övningar som kommer att fördjupa din personliga och andliga utveckling.

Det kommer att handla om att öka din självkänsla och ditt självförtroende, att kunna sätta gränser och att lära dig säga nej när det behövs.

Något som påverkar många vardag är stresshantering, oro och olika rädslor. Här kommer du att få enkla och effektiva verktyg som hjälper dig med detta i din vardag.

Du kommer också att få arbeta med din inre kunskap, den kunskap som finns djupt inne i ditt hjärta. Det kan handla om att utforska all den information som finns i ditt inre rum där informationen om allt du någonsin gjort eller kunnat, finns att hämta.

Du kan finna din livsuppgift, förstå din livsläxa, läka och förlåta svåra händelser eller kanske möta dina guider och vägledare.

Ett viktigt verktyg som du kommer att arbeta mer med är din inre vägledning, den som vi ibland kallar "Din inre kompass" och som är helt baserad på ditt hjärta. Från ditt hjärta får du snabba svar på vad som är bra för dig på kort sikt, men också ur ett längre perspektiv.

Hur du kan hantera konflikter och dina relationer med andra är också en del av de teman som finns i boken. Du kommer att få enkla tips om konflikthantering och kanske får du ett nytt perspektiv på hur du kan lösa dem.

Kärleken till dig själv är ett viktigt avsnitt som ger dig en ökad förståelse för varför du behöver öka din kärlek till dig själv och hur det går till. Vi går också igenom de grundläggande frågeställningarna runt detta så att du kan känna dig trygg i att det påverkar dig på ett positivt sätt.

Använd boken på olika sätt och börja när du vill

Du kan använda boken på olika sätt och du kan börja när du vill under året. Det finns ingen anledning att vänta när det är nu som ditt hjärta kallar dig att finna Din inre kunskap.

Kalender eller dagbok

Du kan använda boken som en kalender eller som en dagbok, du får en daglig vägledning och du kan följa din utveckling steg för steg.

Inspiration

Nästa sätt är att använda boken för inspiration, det kan du göra genom att slå upp dagens datum och se vad den dagens budskap är, eller så håller du boken mellan dina händer och låter den vägleda dig var du ska läsa.

Det finns många sätt och du hittar säkert det sättet som känns rätt för dig.

Nytt tema varje månad

Varje månad är det ett nytt tema som du kommer att jobba lite djupare med och under den månaden kommer det olika övningar som hjälper dig på olika sätt.

Du har också möjlighet att skriva ner dina tankar för dagen som gått och kanske reflektera över vad som varit viktigast för dig, vad som hjälpt dig mest.

Boken kan du också använda för enkel vägledning när du söker ett svar eller en tanke för att hjälpa dig vidare i stunden. Håll då boken mellan dina händer, tänk på din fråga och slå sedan upp boken där du känner att den vill öppna sig. Här lär du dig att utveckla din intuition och att lyssna på din inre rådgivning.

Det finns inget rätt eller fel, använd boken på det sätt som känns rätt för dig.

Längst bak i boken hittar du "Gör så här", här finns Hjärtförankringen, Hjärtmeditationen och förklaringar till fler av de termer och övningar som kan underlätta för dig när det gäller en del av övningarna.

Önskar Dig varmt lycka till på din inre resa.

// Susanne Jönsson

Januari

Att leva från hjärtat

Att leva från hjärtat



Månadens tema i januari är att leva från hjärtat, vilket är det första, största och viktigaste steget i din personliga utveckling.

Du kan leva från ditt hjärta på två sätt; de flesta är hjärtförankrade via sin intention, vilket är ett lätt sätt när livet är glatt men nästan omöjligt när livet blir svårt.

Vi använder en djupare teknik som gör dig mer och tydligare hjärtförankrad och den tekniken fungerar även när det stormar i ditt liv. Du når denna nivå via vår Hjärtförankring och Hjärtmeditation.

I ditt hjärta finns det två faktiska rum som du kan färdas till, rum som du kan leva från när du väl lärt dig finna dem.

Att leva från sitt hjärta är en konkret handling och för den som lärt sig finna vägen dit är skillnaden stor de gånger vi åker upp till egot och huvudet i stället för att stanna kvar i hjärtat.

När du lever från ditt hjärta fattar du bättre beslut för dig själv men på samma gång för din omgivning. Du har lättare för att välja bort behovet av att anpassa dig och bara vara till för alla andra.

I ditt hjärta vet du att Du Själv måste få ta plats och att du måste ta hand om dig själv först.

*Du är den enda som kan göra så att du mår bra,
ingen annan kan göra det åt dig.*

När du mår bra har du kraft och energi till att ta hand om de i din omgivning som behöver din hjälp, utan att du dränerar dig själv.

Att leva från hjärtat – en enkel väg till välmående

Vi pratar ofta om att leva från vårt hjärta och allt fler väljer att göra det varje dag. Fördelarna är många och de omfattar olika delar av ditt liv.

När du lever från ditt hjärta höjer du med automatik ditt medvetande, vilket är en fin bonus för alla som vill arbeta med sin personliga och andliga utveckling och för dem som vill utforska sin inre kunskap.

När du höjer ditt medvetande hjälper du med automatik fler att göra samma sak, via det kollektiva fältet.

Ju fler vi är som hjälps åt att öka det kollektiva medvetandet, desto fortare går vårt arbete framåt. Vet om att just Du behövs och att Din insats gör skillnad!

En del i att leva från hjärtat innebär att du också ökar kärleken till dig själv. Du lyssnar på dina behov och får enklare att välja vad som är bäst för dig, du väljer från ditt hjärta och det gör att du alltid kan vara säker på att de beslut du tar är bra för dig, både på kort och lång sikt.

På samma gång får du tillgång till enkla och effektiva verktyg som hjälper dig att öka din självkänsla, hantera stress, släppa din oro och sätta gränser utan att du får skuldkänslor av det.

Du lär dig också att lyssna och lita på din inre rådgivning, det finns ingen som vet bättre vad som är det bästa för dig – än du själv ur ett högre och större perspektiv

Den 1 januari

Ny Start

Släpp det gamla och gå vidare, lär dig av det som varit men låt det inte belasta dig längre. Tillåt dig att gå framåt!

Gör din hjärtförankring eller tona ner i ditt hjärta och ställ frågan:
Vad är viktigast för mig just nu?

Dagens reflektion

Idag är jag tacksam för:

Idag är jag stolt över att jag:



Den 2 januari

Dröm Stort

Ha stora drömmar! Flyg högt och så långt som du önskar. Dina drömmar är de som ger dig riktning i livet.

Gör din hjärtförankring eller tona ner i ditt hjärta och ställ frågan:
Vad är nästa steg för att nå mina drömmars mål?

Dagens reflektion

Idag är jag tacksam för:

Idag är jag stolt över att jag:



Den 3 januari

Ha Tålamod

Allt går i sin egen takt och ibland måste du vänta in det som inte är klart än. Ha tålamod och släpp din frustration.

Gör din hjärtförankring eller tona ner i ditt hjärta och ställ frågan:
Hur kan jag öka mitt tålamod?

Dagens reflektion

Idag är jag tacksam för:

Idag är jag stolt över att jag:



Den 4 januari

Finn Din balans

Du behöver ha balans i alla delar av ditt liv, både till kropp och själ och till arbete och vila. Jämför dig inte med andra, alla är olika och du behöver finna just den nivån som är bäst för dig.

Fundera en stund och skriv ner det som kommer upp.

Dagens reflektion

Idag är jag tacksam för:

Idag är jag stolt över att jag:



Den 5 januari

Acceptans

*Var klok nog att acceptera att det finns det du inte kan förändra,
lägg din energi på det som är möjligt att påverka.*

Gör din hjärtförankring eller tona ner i ditt hjärta och ställ frågan:
Hur kan jag göra i stället?

Dagens reflektion

Idag är jag tacksam för:

Idag är jag stolt över att jag:



Den 6 januari

Var en glädjespridare

Din glädje smittar av sig till alla i din närhet, var stolt över det och dela med dig generöst. Glädje kan ingen få för mycket av.

Gör din hjärtförankring eller tona ner i ditt hjärta och ställ frågan:
Hur kan jag sprida mer glädje idag?

Dagens reflektion

Idag är jag tacksam för:

Idag är jag stolt över att jag:



Den 7 januari

Släpp din prestationsångest

Se det du gör i stället för det du inte hunnit med. Du gör så gott du kan, mer kan ingen begära – inte ens du själv.

Gör din hjärtförankring eller tona ner i ditt hjärta och upprepa:
Jag är nöjd med min prestation, jag är nöjd med den jag är!

Dagens reflektion

Idag är jag tacksam för:

Idag är jag stolt över att jag:



Fem fördelar med att leva från sitt hjärta



Det finns många fördelar med att leva från sitt hjärta, här hittar du fem av de viktigaste anledningarna.

1. När du är i ditt hjärta har du lättare för att fatta beslut som är bra för dig, både på kort och på lång sikt.
2. Du blir mer kärleksfull mot dig själv och mot alla andra.
3. Att hantera stress och att sätta gränser blir lättare, du ser vad du behöver förändra för att må bra.
4. Din självkänsla ökar i takt med att du börjar känna dig tryggare och har mer tillit till dig själv.
5. Du vågar säga ifrån och stå för din åsikt när det behövs.

Den 8 januari

Tag Plats

Räta på ryggen och tag den plats som du behöver för att må bra, låt ingen förminska dig eller få dig att tro att du inte duger precis som du är.

Gör din hjärtförankring eller tona ner i ditt hjärta och sitt med din affirmation: Jag älskar mig själv! Jag är värd att må bra!

Dagens reflektion

Idag är jag tacksam för:

Idag är jag stolt över att jag:

