

SUPER- KRAFT!

Sanningen om människans potential



LIZ WIRDENIUS

SUPERKRAFT!

Sanningen om människans potential

Vi lever i en värld i snabb förändring. Många kallar det ett paradigmskifte, där gamla sanningar behöver ersättas med nya förhållningssätt. Varje människa bidrar – medvetet eller omedvetet – till den här förändringsprocessen. Den här boken visar hur du kan förstå och utveckla en inneboende potential, långt större än du tror. *Superkraft! Sanningen om människans potential* kombinerar vetenskap, visdom och personliga insikter. Du får nya perspektiv på hur kropp, nervsystem, känslor och tankar hänger ihop – och hur du själv kan påverka dem.

Genom övningar, berättelser och reflektioner får du inspiration att steg för steg väcka och använda din mänskliga superkraft. Den leder dig till ett liv där allt är möjligt och där du upplever rikedom på riktigt. Från den platsen är du medskapare till en ny färdriktning – såväl för dig själv som för världen.

Lassbo Förlag
FÖR BERÄTTELSEN I DIG

ISBN 978-91-989803-7-0





Liz Wirdenius är utbildad civilingenjör från KTH. Hon har 40 års erfarenhet inom fastighetsutveckling och 20 års erfarenhet av stresshantering och klientarbete som diplomerad Psykosyntes-terapeut och ICF certifierad coach. Hennes övertygelse är att vägen till ett rikare liv går genom personlig utveckling.

Tidigare utgivning: *Varför är jag så trött? Vänd trötthet och uppgivenhet till hälsa, glädje och ett rikare liv.* (Lassbo Förlag 2023).

Rikedomskoden! Förändra ditt liv genom att förändra din energi (Lassbo Förlag 2024).

Superkraft!

Sanningen om människans potential

Av Liz Wirdenius

Superkraft!



Superkraft! 1:a Upplagan 2025

Lassbo Förlag, Göteborg.

www.lassboforlag.se

ISBN: 978-91-989803-7-0

© Liz Wirdenius 2025.

Materialet i denna bok är skyddat enligt upphovsrättslagen.

Redaktör: Josefin Lassbo

Omslag: Edita Ramoniene

Grafisk form: Edita Ramoniene

Tryck: Print in Baltic, Litauen, 2025



Innehåll

INLEDNING	9
 KAPITEL 1: EN VÄRLD I FÖRÄNDRING	 15
Sanningen om din potential	17
Möjlighet att påverka gener	20
Acceleration	23
Nollsummetänkande och hjärnan som superdator	25
 KAPITEL 2: HOT ELLER MÖJLIGHETER	 31
Maskulin och feminin energi	33
Möjlighet här och nu	35
Kvantfysikens fält	36
Upplevda hot (eller möjligheter)	38
Personlig utveckling och ökad medvetenhet genom koherens mellan hjärta och hjärna	43
 KAPITEL 3: UPPTÄCK DIN SUPERKRAFT!	 47
Hantera och styra känslor	52
Vara närvarande i nuet	55

Öva mindfulness, meditation, visualisering, tacksamhet, intention	55
Släppa hindrande övertygelser och motstånd mot det okända	57
Öva nya beteenden och förstå känslornas betydelse	58
Förändra energifrekvenser	60
Interagera med kvantfältet	62
Äldre holistisk visdom för att stärka den inneboende kraften	63
Medicinhjulet	64
Inre resa (Kraftdjuret Ormen)	68
KAPITEL 4: VAD ÖNSKAR DU?	71
Avslappning och visualisering	73
Skapa en tankekarta	74
Lyft fram känslan	77
Känn kärlek	80
Inre resa (Kraftdjuret Jaguaren)	83
KAPITEL 5: DIN VÄG TILL ETT RIKARE LIV	87
Ett balanserat nervsystem	89
Hälsosam livsstil och återhämtning	95
Hjärnans läkningsförmåga	98
Linjärt åldrande och cykliskt åldrande	101
Nya tankar	105
Inre resa (Kraftdjuret Kolibrin)	113

KAPITEL 6: DU ÄR MEDSKAPARE AV FRAMTIDENS	
VÄRLD	117
En ny värld och det individuella bidraget	118
Höj din medvetenhet	119
Omvandla dina energier	121
Upptäck mirakel	122
Inre resa (Kraftdjuret Örnén)	124
Skriv din personliga framtidsvision	128
SAMMANFATTNING	131
LITTERATURLISTA	135
KONTAKTUPPGIFTER	137

Inledning

Välkommen till en resa mot din superkraft. Det är en resa som kan väcka tankar som först känns främmande, men jag lovar att den är värd din uppmärksamhet.

Vi kan bidra till skapandet av en rikare värld genom att bli vår bästa version av oss själva. För det är där förändring börjar – i varje individ. Vad kan vara viktigare än att se alla möjligheter till ett rikare liv? Möjligheterna finns redan, och både du och jag kan bidra genom att utveckla vår inneboende potential. Det första steget på denna resa är att bli medvetna om vår omedvetenhet.

Människan har en helt unik förmåga som inga andra levande varelser har. Vi har känslor, emotioner och en inbyggd förmåga att skaffa oss energi, kunskap och lösningar – även bortom det logiska tänkandet. Vi har en potential att inte bara förstå vår mänsklighet utan också vår *supermänsklighet*.

I dag sker den tekniska och vetenskapliga utvecklingen i en takt vi aldrig tidigare upplevt. Den för med sig mycket gott. Rätt använd ger den mänskligheten förutsättningar till ett bekvämare, tryggare och hälsosammare liv. Jag har själv vuxit

upp i en miljö där det logiska tänkandet och intresset för vetenskap och teknik dominerade. Med teknisk utbildning och många år i den konkurrensinriktade byggbranschen utvecklade jag mitt logiska tänkande. Men tidigt i vuxenlivet väcktes en längtan efter något mer.

Jag fann mitt kreativa utlopp i musiken – genom att sjunga i kör och spela i orkestrar. Jag märkte att jag kunde skapa balans mellan det logiska, prestationsinriktade tänkandet och det kreativa skapandet. Dessa två sidor har följt mig genom livet. Så småningom gled engagemanget inom musik över till områden som personlig utveckling, psykologi och andlighet. Jag utbildade mig till samtalsterapeut i psykosyntes och fördjupade mig sedan inom flera närliggande områden. Äntligen fick båda sidorna sin självklara plats i mitt liv!

Nu när jag blickar tillbaka ser jag hur dessa två inriktningar samverkat och hjälpt mig att utvecklas och må bra. De har också berikat varandra och öppnat nya perspektiv i livets olika skeden. När jag utforskat mitt livssyfte och tagit emot den kraft som då väckts inom mig, har min kropp fyllts av en känsla som bäst kan beskrivas som en större själslig närvaro. Den balansen har gjort det lättare och roligare att navigera i livet här och nu.

Den här boken visar på kraften i att förena två kunskapsområden. Det logiska tänkandet – vetenskap och teknik – ger oss materiella förändringar. Den äldre holistiska visdomen och andligheten hjälper oss att förstå den allomfattande energi som bär vår personliga *superkraft*. När dessa två förenas skapas en stark helhet. Världen behöver nu, mer än

någonsin, balans mellan hjärna och hjärta – mellan logik och känsla. Det är från den grunden vi bör verka.

Världen står inför stora förändringar. Förändringarna sker i allt snabbare takt. Därför är behovet av att utveckla vår medvetenhet och superkraft större än någonsin. Det gör vi genom att tillvarata kunskap från både modern vetenskap och äldre holistisk visdom, där kvantteorierna spelar en nyckelroll. Det är naturligt att uppfatta världen omkring oss som bestående av fasta, materiella ting. Men upptäckter inom kvantfysiken har lett till en helt ny förståelse av verkligheten. Materien – som vi upplever den – existerar inte på samma sätt i det nya synsättet. Kvantteorierna säger att både universum och människokroppen består av ständigt föränderliga energifält som samverkar. Energin kan uppträda både som synliga partiklar och som osynliga vågor. Vi människor består av en mängd små partiklar som är sammanlänkade av energi.

Det är möjligt, viktigt och belönande att utveckla den kraft och de gåvor du fått med dig i livet. Det är lustfyllt, energigivande – och helt underbart! När du utvecklar dina superkrafter och delar med dig av dem, händer något viktigt. De blir ännu mer meningsfulla när du använder dem för andras skull. Då får du kontakt med ditt kärleksfulla hjärta. Det fantastiska är att när du förändras, förändras också människorna omkring dig. Du kommer att märka hur din superkraft ökar ditt välbefinnande – och om du vill, kan du också medvetet hjälpa andra.

Boken sammanfattar vetenskapliga rön som ibland utmanar vår traditionella verklighetsuppfattning. Kvantteorin är en central teori inom modern fysik, kemi och biologi, och

beskriver verkligheten ur ett perspektiv som skiljer sig från det vi vanligtvis uppfattar. Jag vill göra dessa teorier lättillgängliga och visa hur du kan använda dem för att frigöra din potential och ta vara på den superkraft som finns både inom och utanför dig själv.

Vetenskaplig forskning avslöjar sanningar som kan bidra till nya synsätt och bättre lösningar – inte minst inom sjukvården. Samtidigt ger den oss inspiration till hur vi kan öka vårt välbefinnande. Det handlar om fysiskt, mentalt, psykologiskt och andligt välbefinnande. När dessa delar är i balans ökar vår förmåga att hitta kreativa och intelligenta lösningar – både på personliga utmaningar och på de stora globala frågor som världen står inför. Nya vetenskapliga upptäckter förbättrar våra levnadsvillkor, men utgör samtidigt ett hot mot jordens resurser. Ojämlig resursfördelning orsakar konflikter mellan människor och länder och driver hela folkgrupper på flykt. Hur möter vi dessa yttre omständigheter? Och varför är det så värdefullt att samtidigt vända blicken inåt?

Devisen «Vi kan aldrig uppnå någonting om vi inte tror att det är möjligt» kan hjälpa oss att släppa taget om gamla begränsande övertygelser. Våra tankar påverkar vår kropp – och de avtryck vi gör i världen genom våra val och handlingar. Allt som skapas börjar med en tanke. Genom att arbeta medvetet med positiva visioner kan vi styra våra tankar, forma nya möjligheter och lämna det omedvetna tänkandet bakom oss.

Din superkraft hjälper dig att upptäcka vad ett rikare liv innebär – för dig. Men du kan också använda den för att bidra till världen omkring dig.

Vilken värld vill du vara med och skapa för framtiden?

01

KAPITEL

- Sanningen om din potential
- Möjlighet att påverka gener
- Acceleration
- Nollsummetänkande och hjärnan som superdator
- Omständigheter

EN VÄRLD I FÖRÄNDRING

EN VÄRLD I FÖRÄNDRING

OAVSETT VAR DU BEFINNER DIG i livet kan du alltid ta ett steg vidare på den väg som är din. Det är aldrig för sent – det du har upplevt och de omständigheter du varit med om är en del av förutsättningarna för din fortsatta resa. Stanna upp och fundera över vad som är ditt nästa steg. Du kan befinna dig i en utmattande situation, eller i ett flöde som går snabbare än du egentligen önskar. Men det är aldrig för sent att ändra riktning och börja förstå din superkraft – och använda den. Vänta inte längre. Den här boken ger dig konkreta steg för personlig utveckling och medvetenhet. Förklaringar och exempel, hämtade från både vetenskapliga rön och holistisk visdom, hjälper dig att förankra nya beteenden och förstå de dominerande övertygelser som kan hålla dig tillbaka. Du öppnar dig för en ny verklighet.

För att vidga perspektivet och zooma ut från din aktuella situation börjar vi med ett snabbt nedslag i den stora världen, där vi berör aktuella hot och möjligheter. Därefter förflyttas fokus till dig och din väg – din potential och ditt bidrag till världen.

Världen förändras i rasande takt. Tempot i de omvälvningar som påverkar vår vardag är så högt att vi under en enda generation tvingas lära om och lära nytt inom många områden. Vi befinner oss i ett skifte där *mänskliga förmågor* behöver lyftas fram mer än någonsin för att möta utmaningar och vägleda mot en hållbar och önskvärd framtid. För detta behöver vi bygga broar mellan modern vetenskap och äldre holistiska och andliga perspektiv. Det är en väg för att frigöra och utveckla människans potential. När gamla sanningar ersätts med nya insikter och djupare förståelse, kan våra beteenden och val förändras – och leda oss i en ny färdriktning.

Sanningen om din potential



Vi är inte offer för våra omständigheter – vi är medskapare av vår verklighet. Kanske låter det som en utopi, skrämmande, eller svårt att ta på allvar? I så fall har jag en överraskning åt dig: i dag finns så mycket kunskap och vetenskapliga belägg att sanningen egentligen är både enkel och självklar. Ändå har en stor del av mänskligheten ännu inte tagit till sig denna kunskap. Det finns flera orsaker till detta, men det är också naturligt att nya synsätt och insikter behöver tid för att slå rot och förändra sättet vi tänker och agerar på.

Var går gränsen för vår potential? Med hjälp av ny vetenskap och tekniska hjälpmedel har förståelsen av hjärnan vuxit enormt. Forskningen på området är mer intensiv än någonsin