

*"Min kropp är skeppet som jag färdas i på livets hav  
När vågorna går höga runt omkring mig sänker sig ett lugn inombords  
Alla stormar kan jag klara utan en skräma på mitt skepp  
Stolt kan jag hissa mitt segel och navigera vidare  
mot sanningens och lyckans land  
Med kompassnålen pekandes mot visdomens öar,  
följer jag tålmodigt delfinernas skratt  
Till dess att framtidens hemlighet uppenbarar sig..."*

*~ Helena Hellman ~*

*\* \* \**

## Innehåll

### *Bakgrund*

- 1. Det förflutna formar oss*
- 2. Livsvägen*
- 3. Energier och hur du kan skapa din egen framgång med deras hjälp*
- 4. Ljuset och mörkrets kraft*
- 5. Att välja rätt väg - för sitt eget bästa*
- 6. Ett tillfredsställande liv - på alla plan*
- 7. Att lämna materialismen och börja leva ett mer andligt liv*
- 8. Sjukdomar - kroppens sätt att säga ifrån*
- 9. Hur man finner kärleken och hur man behåller den*
- 10. Reinkarnation*
- 11. Framtiden på jorden - kaos eller världsfred  
Hur du kan påverka världen till en bättre plats att leva på!*
- 12. Framtiden nästa*

## *Bakgrund*

Jag älskade att skriva när jag var yngre. Jag såg svenskalektionerna på mellanstadiet – med avsatt tid för eget skrivande – som en chans att få drömma sig bort från vardagen till en värld där allt kunde hända. De mest fantastiska historierna – mer eller mindre trovärdiga – blev resultatet av mitt engagerade skrivande. Extra roligt var det förstås de gånger då fröken valde ut just min berättelse och läste den högt för resten av klassen! När vi slutade mellanstadiet fick alla i klassen varsin bok av fröken. På försättsbladet hade hon skrivit några rader som minne till oss. I min hade fröken skrivit: ”...Du är en utmärkt författarinna. Fortsätt skriv!” Jag skrattade åt de raderna när jag läste dem, men kände mig samtidigt lite stolt och tog det som en komplimang. Inte trodde väl jag att mitt tidiga intresse för skrivandet skulle komma till användning på detta sätt. Men nu sitter jag alltså här och skriver på förordet till min första bok! Jag skriver utifrån mitt eget tankesätt och jag har valt att i denna bok dela med mig utav tankar jag tänkt, känslor jag upplevt, erfarenheter jag gjort. Syftet är enkelt: jag vill ge kärlek till dig som läser denna bok. Jag vill få det att öppna upp dina ögon och sinnen för allt det vackra runt omkring dig och för det fantastiska universum som vi lever i. Det finns så många mysterier att lösa i denna ”materialistiska” värld!

Alla har vi något att ge varandra, men vi kan många gånger vara väldigt rädda för att ge av oss själva till andra. Kanske är vi rädda för att inte få lika mycket tillbaka. Trots detta anser jag att man måste ge för att få något tillbaka – vad det än vara månne. Därför har jag valt att dela med mig utav mina tankar och den kunskap jag tagit till mig genom detta och alla mina tidigare liv – till dig. Jag hoppas att denna bok ska kunna väcka många tankar och känslor och även få dig att agera på områden som du tidigare visat lite intresse. Alla vi människor som lever i denna hektiska värld behöver stanna upp och se över hur vi lever våra liv och även föra in välbehövlig kraft och livsglädje i dem!

Impulsen till att skriva denna bok om mina upplevelser kom till mig i samband med en mycket stark och omskakande dröm som jag hade under sommaren 1999. Det tog lång tid innan jag kunde släppa tanken på drömmens innehåll för det skrämde mig verkligen. Drömmen handlade om jordens undergång. Jag kunde tydligt se framför mig vad som hände, för jag var själv där – bara i drömmen i och för sig, men det kändes desto verkligare. Jag har aldrig tidigare haft förmågan att drömma sanndrömmar så jag tror inte att detta var en sådan. Däremot ser jag drömmen som en varningssignal – till mig själv att göra allt jag kan för att jobba för jordens bästa, men även för att dela med mig av mina tankar till andra. Jag hoppas även kunna sprida och skapa förståelse för det mycket viktiga och allvarliga budskap som ligger bakom arbetet med denna bok. Jag skriver för att jag känner att det är nödvändigt att flera människor engagerar sig för sina medmänniskor och sin omvärld i litet och stort. Genom passivitet skapas ingen förbättring, men det gör det om alla hjälps åt med det som de har möjlighet till. Även en, till synes, liten insats för stor skillnad!

Trots den tydliga inriktningen på det fysiska, materiella plan som fortfarande styr de flesta människors tanke- och levnadssätt, så finns det ständigt en mer andlig dimension närvarande. Vissa intresserar sig även för denna andliga nivå av livet och vet med sig att livet inte bara går ut på att arbeta, tjäna pengar och köpa saker. Även om det är behov som är grundläggande för att vi ska klara av att leva här, så kan de behoven – i kombination med en andligare syn på livet – tillföra mycket givande till våra liv. Mycket av det jag skriver om i denna bok har dock ett fast förankrat grepp om verkligheten. Meningen med denna bok är att försöka ta ner idéer om andlighet till en mer jordnära nivå för att visa hur man kan få ett rikare liv.

Till och från kan jag i mitt liv drabbas av en känsla av tomhet och att något saknas, en rastlöshet som jag desperat försökt fylla – en längtan efter något mer, vad exakt det varit som jag saknat har varit svårt att definiera men nu har jag börjat förstå. Det är min själ – mitt allra innersta – som behöver näring för att må bra och vidareutvecklas. Detta sker ofta vid ett tillfälle då jag känner mig uttråkad och livet tycks stå stilla. Jag kan inte komma vidare enbart med de förutsättningar jag har för tillfället. Ytterligare utveckling måste till för att jag ska känna att mitt liv återfår sin mening. Denna tomhet kan inga pengar eller materiella saker tillfredsställa. Bara jag själv kan fylla detta tomrum med nya erfarenheter, tro på en större mening med livet – en orsak till att jag finns här just nu. Det finns ett syfte med att just du lever på denna planet just nu. Kanske har du ännu inte kommit fram till vad det kan vara, men om du litar på dig själv och lyssnar på vad ditt inre har att säga dig, så kommer du tids nog att finna just din mening med livet.

Ingenting av det som händer dig här är en slump. Har du inte själv valt det som händer dig så är det ändå meningen att det ska ske. Det är meningen att du ska lära något av alla de erfarenheter och upptäckter du gör – vare sig de är goda eller dåliga. Dina tankar styr förstås också en stor del utav hur du uppfattar världen. Din uppväxt och det sätt på vilket dina föräldrar valt att uppfostra dig, formar din vidare utveckling – på gott och ont. Men det finns en mening med det också – som med allt annat som sker. Det är just här du ska vara just nu för att lära dig utav livet självt och mest av allt för att utvecklas. Ibland är det meningen att vi ska släppa taget om det förflutna och bilda oss en helt ny syn på livet. Om gamla invanda mönster du har med från din barndom bara skapar besvär för dig, är det desto viktigare att du kan se dem. Sedan kommer det svåra arbetet med att jobba dig igenom dem för att sedan kunna ta till dig ett nytt sätt att tänka och vara som är mer positivt för dig.

Ju mer vi lär av våra erfarenheter, desto klokare blir vi. All den kunskap vi samlar på oss genom det liv vi nu lever kommer att lagras hos oss till dess vi behöver den igen och den kommer att finnas där för all evighet, vare sig du sedan väljer att leva vidare på denna planet eller någon annan i ditt nästa liv. (Jag återkommer till min syn på tidigare liv och reinkarnation längre bak i boken. Just nu kan jag bara tillägga att jag genom olika upplevelser har fått bekräftat att jag levt flera liv före detta – varav ett i Frankrike på 1400-talet.)

## 1. *Det förflutna formar oss*

För att verkligen vinna förståelse för andra människor är det en stor fördel om du har tillgång till deras förflutna, så att du kan se vad de varit med om i livet och utifrån dessa händelser sätta dig in i deras situation. Detsamma gäller när det kommer till oss själva. Om vi inte i grunden verkligen förstår vad som har format oss och gjort oss till dem vi är idag, kan vi heller inte ta itu med vår egen utveckling på ett givande sätt. Vi behöver verkliga bakgrundsfakta för att kunna bearbeta oss själva och de händelser som vi varit med om. Hör du till dem som ständigt får din barndom och din uppväxttid berättad för dig i detalj av dina föräldrar har du redan samlat pluspoäng till denna tillbakablick. Sedan kan det ju förstås finnas händelser bakåt i tiden som du aldrig hört berättas om. De flesta av oss minns väl bara suddiga fragment av vårt tidiga liv, kanske är det speciella ögonblick som etsat sig fast på näthinnan för att bevaras för alltid. Men de andra händelserna och upplevelserna då, de som vi inte minns? Hur är det med dem? De är säkerligen väldigt viktiga de också.

För den som har ett behov av att ta itu med sitt liv och bryta invanda mönster och hämningar som hindrar dig från att utvecklas och känna glädje i livet, är regressionsterapi ett bra sätt att bearbeta förträngda känslor genom att genomleva dem ännu en gång men då i ett medvetet och vuxet tillstånd där man kan förstå händelserna på ett annat sätt - ur rätt perspektiv. Som barn är vi nämligen ytterst sårbara och vad som för en vuxen kan verka vara en bagatell kan för ett barn upplevas som ett hot mot dess existens.

### *Barndomen sätter sina spår*

Kanhända har man haft en jobbig uppväxt då man inte känt sig så älskad som man borde varit, man kan ha blivit mobbad i skolan eller på något annat sätt blivit orättvist behandlad. För att lösa sådana här mer komplicerade problem måste man oftast ta itu med känslor som legat under lock en längre tid. Att man under press ofta förtrycker eller undantränger sina känslor är vanligt. Man kanske tror att man själv klarat sig bra igenom situationen utan några bestående men. Innerst inne sitter trots detta oftast oron, rädslan, bristen på trygghet eller tro på sig själv kvar, som en tagg i hjärtat. Det enda sättet att få bort den för gott, är att bearbeta det man gått igenom och förstå hur det påverkat en och fortfarande påverkar ens liv. Man kan ha byggt upp vissa försvar eller vanemönster som man själv inte ens skulle upptäcka, just därför att man är så van vid att använda sig utav dem. Har man känt sig oälskad som barn kanske man t ex drar sig undan nära relationer eller har svårt för att engagera sig känslomässigt i ett partnerförhållande. Har man ofta blivit tillsagd att uppföra sig på ett visst sätt kan man bli hämmad och inte våga uttrycka sig fritt när man blir äldre. Man måste tänka på att händelser i ett barns uppväxt är den grund som barnet bygger sitt fortsatta liv på och att störningar i ett barns känsloliv eller tillvaro kan förstöra för en lång tid framöver...

Det sägs att grunden som barn formar sina vanemönster på, är händelserna under tiden mellan födseln och sju års ålder. Ser du tillbaka i tiden kanske du bitvis kan minnas hur din barndom såg ut under dessa år. Vissa av oss har svårt att komma ihåg sådant som hände för så länge sedan, men vissa minnen har vi väl alla kvar. För att verkligen kunna komma åt starka känslor som man råkat ut för som liten, kan man – som jag skrev tidigare - välja att gå tillbaka till detta stadie genom regressionsterapi. Det innebär att man med hjälp utav en professionell terapeut på detta område, under avslappning, försiktigt går igenom sina upplevelser och känslor bakåt i tiden. Allting som en människa varit med om i sitt nuvarande - och tidigare liv - finns lagrat inom honom/henne människa i något som kan liknas vid en enorm minnesbank. På så sätt kan vi med mer eller mindre ansträngning gå tillbaka i tiden för att finna vad som

verkligen finns i vår bakgrund och hur det påverkar oss i vårt nuvarande liv genom våra känslor, vanor, beteenden o s v.

Mycket av nedärvda, negativa vanemönster, kunde förhindrats om föräldrarna varit mer medvetna om sig själva och sina nedärvda vanor och beteenden. De har ju i sin tur också en påverkan från sina föräldrar i bakgrunden, som satt spår hos dem. Personligen tycker jag inte att man ska ta på sitt ansvar att föda fram och uppfostra ett barn förrän man själv är fullt klar över sig själv och har bearbetat sitt inre. Det krävs trygga, lyckliga, förstående och kärleksfulla föräldrar för att kunna uppfostra ett barn i harmoni. Utan denna bakgrund tvivlar jag på att barnet kommer att få allt som det behöver för en god start i livet. Ett barn är ingen leksak som man kan behandla hur som helst. Det är en oskyldig människa som vare sig den vill eller inte tar till sig händelserna i sin omgivning - goda som dåliga.

#### *Hur man kan reparera eventuella skador från barndomen*

Att försöka rätta till eventuella "felsteg" ifrån föräldrarnas sida i efterhand är visserligen inte omöjligt, men det kan ha skapat en massa onödigt lidande under tiden. Därför tycker jag man ska tänka sig för och förbereda sig noga innan man väljer att skaffa barn. Om man känner sig nöjd med sig själv och är beredd att ge sitt barn allt det som det kan behöva vad gäller känslomässig trygghet, balans, värme, närhet, kärlek, omtanke, intellektuell uppmuntran och två lyssnande och förstående öron, tycker jag att man har gjort ett moget val. En människas liv är en dyrbar gåva och som förälder har man ett enormt ansvar under barnaåren och uppväxten. Alla de som trots detta växt upp under komplicerade förhållanden kan få stor hjälp genom att prata med en psykolog eller annan rådgivare om sina problem. En annan person kan se mer objektivt på situationen och bena ut vad det är som gett upphov till dåligt självförtroende, självkritik, missnöje med sig själv eller sitt utseende, o s v. Genom att få prata om händelser som man mått dåligt utav (men kanske lagt åt sidan vid det tillfället för att just då kunna gå vidare med sitt liv) kan man låta undanträngda känslor av ilska, frustration eller ledsamhet komma till ytan igen, känna igen dem och förstå vad som framkallat dem i det förflutna. Man kan även se hur de fortfarande återkommer i vissa situationer. Det svåra när man väl insett vad ens upprörda känslor beror på, kan vara att förlåta den/dem som sårat en allra mest. Det beror ju också lite på händelsen hur man reagerar. Har man som barn eller tonåring blivit utsatt för något så hemskt som incest eller våldtäkt är det naturligt att inte kunna förlåta sin gärningsman, men om t ex ens föräldrar haft svårt att ge en den kärlek man behövde i unga år, kanske det är lättare att förstå om man sätter sig in i deras situation. Man måste alltid tänka på omständigheterna bakom händelser. Kanske hade de själva problem som hindrade dem från att vara sådana föräldrar som de helst av allt ville vara. Det är inte alltid så lätt att vara sådan man skulle vilja vara. Ingen är perfekt och vi kan därför inte heller kräva av andra att de ska vara det. Men det är något vi alla borde kämpa för - att komma i kontakt med vårt sanna jag och lära oss att visa oss sådana vi verkligen är - också inför andra! Det krävs mycket arbete, prövningar och styrka för att bli den vi verkligen vill vara - men det är mödan värt för att uppnå den denna lycka och tillfredsställelse!

#### *Att lämna det förflutna bakom sig och förlåta*

När man lyckats reda ut varför man betar sig och handlar som man gör kommer nästa svåra steg - att lära sig lämna det förflutna bakom sig och börja om på nytt - som en "ny" människa med nya erfarenheter. Att inom sig förlåta alla som gjort en skada eller sårat en får en att känna frid inom sig. Genom att förlåta andra får man den energi som krävs för att gå vidare. Ens nya, förlåtande inställning till de som tidigare orsakat smärta eller andra sorgsenheter medför en inre harmoni och man slipper gräma sig för det som har varit. Från denna grund

kan man sedan bygga upp en inre styrka och inse att man själv kan påverka mer än man tror - om man bara vill! Bestäm dig för att du är bra som du är, du klarar det du vill och du tänker inte ge upp för minsta lilla motgång. Ingen ska få sätta sig på dig eller utnyttja dig vare sig det har hänt förut eller inte. Du har lika stor rätt som alla andra att yttra dig och ta lika stor plats (men inte större) som alla andra. Bestäm dig för att vara glad, snäll och omtänksam så kommer du att märka att det fungerar. Det gör dessutom att du drar till dig folk som uppskattar dessa egenskaper hos dig och som trivs i ditt sällskap. Se alla som vänliga människor så kommer de att uppträda så också. Märker du något enstaka undantag så låt det inte bekomma dig. Låt din glädje och inre styrka lysa omkring dig så kommer du att se att inget egentligen kan skada dig!

*Att finna sin inre styrka och att älska sig själv för den man är*

När du kommit så långt att du lärt dig att acceptera dig själv sådan som du är - och dessutom lärt dig att sprida glädje omkring dig - märker du att du inte behöver någon som hela tiden visar dig hur betydelsefull och duktig du är eller som ger dig trygghet för att du inte klarar dig ensam. Du kommer att ha upptäckt dina inre styrkor - om du verkligen gett dig tid att lära känna dig själv och alla dina sidor - både de bra och de dåliga. Och du kommer att ha lärt dig att acceptera dem alla eller att ha försökt bearbeta de du ej trivs med. När du lärt dig att tro på dig själv vet du att du kan klara dig i vilken situation som helst - vare sig du är ensam eller i andras sällskap. Du kommer inte att vara beroende av någon annan människa, även om du i vissa situationer kommer att följa ditt förnuft och välja att ta hjälp utav någon som kan underlätta för dig. Att ta emot hjälp från andra när det behövs, är inte att vara svag. Det är att kunna erkänna för sig själv att andras hjälp kan komma en väl till pass och underlätta mycket. Att tacka nej till den hjälp som erbjuds en, när den verkligen behövs, är bara ett tecken på enfald.

## 2. Livsvägen

### Livets väg

"Se livet som en väg du har att vandra. På vissa ställen kan den vara stenig och karg, på andra lummig och vacker. Det är denna väg du har att vandra och det är upp till dig att acceptera alla dess omständigheter och ta dig fram längs den. Njut under tiden och ha i åtanke, att om du ej vandrar denna väg fram, blir du ståendes utan att komma någonstans. Ett sådant liv - utan förändring och utveckling - vore väl inte särskilt spännande?"

Alla har vi olika vägar att gå i detta liv och alla har undermedvetet valt sin egen väg utifrån tidigare omständigheter. Att just du fått en speciell väg att gå är ingen slump. Längs denna väg finns avtagsvägar i olika riktningar. Dessa kan i sin tur leda in på andra vägar. Alla dessa avtagsvägar finns därför att du ska ha ett val - du är inte tvungen att följa vägen rakt fram hela tiden - du kan själv välja om du hellre skulle vilja svänga av till höger eller vänster. På så sätt har du möjligheten att upptäcka nya områden i ditt liv och utforska dem.

Du komponerar själv ditt liv utifrån en viss, bestämd, utgångspunkt. Dessutom finns chansen att din väg korsas av andras - detta sker återkommande under din färd - medan du vandrar längs den väg du valt. Vissa korsar din väg bara som hastigast, medan andra väljer att göra sällskap med dig längs den väg du valt att gå. Dessa blir dina vänner, din partner och dem du väljer att dela ditt liv med. Du kommer att vandra längs denna väg och du kommer att uppleva mycket under din färd. Ibland kommer dina fötter och din kropp att vara trötta efter all vandring, andra gånger kommer vägen du går att svindla fram under dig. Du kommer vissa stunder att irriteras av dina medresenärer. Kanske väljer du att lämna några av dem bakom dig, medan du har överseende med och kan förlåta andra sitt beteende. Väljer du att lämna dem bakom dig och vandra vidare ensam, så kommer du längre fram på vägen säkerligen finna nya resekamrater som passar dig bättre.

Vad du än väljer att göra så kommer du alltid att möta dem du borde. Under de perioder då du vandrar ensam på din väg är det viktigt att du uppskattar och njuter av denna ensamhet. Den kan lära dig mycket om dig själv och den ger dig tid till eftertanke. Du hinner njuta av omgivningens skönhet och du störs inte av någon annans åsikter. Det är under dessa stunder av ensamhet som du verkligen kan få kontakt med ditt inre. Alla dessa stunder av trötthet varvade med välbehag, av ensamhet som avbryts av gemenskap, av ilska som förbyts till glädje - alla dessa stunder får du på köpet när du väljer att börja din vandring längs denna oförutsägbara och spännande väg. De hör till bilden och utan dem skulle din väg kännas tröttsam, enformig, ensam och lång. Det är därför alla dessa moment finns där - på din livets väg - för att ditt liv ska få ett innehåll i form av omväxling och viktiga lärdomar.

När du med hjälp av mycket tålamod, envishet och kämparglöd når fram till vägens slut - vare sig du då vandrar ensam eller tillsammans med någon eller några andra - så kan du se tillbaka på din långa vandring i alla dess skeenden. Jag hoppas då att du ser att du inte gjort denna vandring förgäves. Du har delat med dig till andra och du har fått utav dem. Du har fått uppleva gräset och träden grönska och du har känt vinden vira i ditt hår. Du har ibland fått kämpa i motvind och ibland har regnet fallit i stora droppar som bildat vattenpölar på din gropiga väg. Kanske har du valt att plaska i dem som ett litet barn, kanske har du sett dem som ett hinder på din väg. Valet har hela tiden legat hos dig - för liksom ett mynt har livet alltid två sidor. Din syn på den väg du haft att vandra har delvis gjort den till vad den har blivit. Men som du vet har du fått tillfällen att se saker ur ett annat perspektiv, att förändra din egen syn på tingen. Du må ha ändrat din syn på vandringen medan du gått längs livets väg - och det är just dessa förändringar som är syftet med din vandring - att försköna dig själv och din syn på livet. När du når slutet på din resa vill jag att du minns alla dess stunder med ett leende på dina läppar och i ditt hjärta. För även de stunder som utsatt dig för påfrestelser har fått dig att växa. Du behövde dem då för att lära något nytt, något som du inte tidigare kunnat eller velat lära dig. Just då kanske de hindrade och försvårade för dig på din resa, men de var nödvändiga för att fånga din uppmärksamhet. Det är inte heller syftet med resan, att den ska vara lättsam hela tiden, du kanske har vissa saker du måste lära dig även om det känns smärtsamt. Dessa prövningar gjorde det möjligt för dig att lära något om dig själv och att släppa en del av den börda som din packning innebär på dina axlar. Kanske har du lyckats bli av med hela din packning under färdens gång, så att bördan helt lyfts bort från dina axlar, då kan du i så fall slänga ryggsäcken - som är det enda tecknet på din långa, lärorika resa - och glädjas över att ha lyckats genomföra din färd. För dig som fortfarande har en del packning kvar i din ryggsäck, vet jag att du kommer att ha möjlighet att göra dig av med den vid senare tillfälle. Men för stunden vill jag att du lägger av dig din tunga packning och lämnar alla bekymmer bakom dig. Njut av stunden och gläds åt att du lyckats ta dig så långt och över de hinder du passerat, med hjälp av din inre styrka. Du kunde inte hinna med att släppa alla dina bördor, men det var kanske inte meningen heller. Huvudsaken är att din packning inte är

lika tung som när du började din vandring. Gläds över det du lärt dig och tänk inte på allt du skulle velat gjort annorlunda. Du gjorde ett val och det fick sina konsekvenser. Du gjorde vad du trodde var rätt och det kan ingen anklaga dig för. Se istället på de saker du utförde på ett tillfredsställande sätt och var nöjd över dem. Din vandring har varit lång och det är dags för dig att koppla av och att känna ett välbehag i att slippa anstränga dig så hårt. Det här är din tid att njuta av det som ges och att inte känna att det ställs krav på dig. Känn lyckan över att vara framme efter en lång, lärorik färd som varit fylld till bredden med möten och erfarenheter."

Alla har vi vår egen, alldeles speciella väg att vandra genom detta liv. Vi har valet att kunna göra precis det vi inom oss vet är rätt, för just oss. Det är inte alltid alldeles lätt att veta hur denna livsbana ska se ut för att vi ska få ut mesta möjliga utav den. Men, det finns ett knep som fungerar för oss alla, om vi bara lär oss att använda det. Genom att våga lita på våra känslor och lära oss att veta när vi är på rätt väg, kan vi bespara oss själva många tunga stunder. Istället för att gå som katten kring het gröt kan vi lära oss att gå direkt på det väsentliga - och med det menar jag att få ut maximalt av livet. Jag menar inte alls att vi ska stressa fram i livet för att nå lyckan. Vad jag menar är, att genom att vi lär oss att känna efter vad som verkligen känns bra för oss själva och sedan försöker att förverkliga dessa "drömmar", så kommer vi att undvika mycket av den irritation, frustration, ilska och bitterhet som kan bli resultatet om vi inte följer vår egen, innersta vilja. Kanske behöver vi plocka fram vår förmåga i ljuset och putsa lite på den, men faktum är att vi alla kan skapa vår egen lycka i livet.

Du känner intuitivt när något känns bra eller dåligt. Känslorna säger dig om du är lugn och harmonisk eller om du känner dig illa till mods i en situation. Dina känslor finns alltid där som en bekräftelse om att allt är bra - eller som en varning om att något är på tok. Visst finns det också känslostadier emellan dessa som kan vara svåra att uttyda - irrationella känslor som man har svårt för att förklara till sig själv. Man kan känna sig glad samtidigt som en vag känsla av nedstämdhet smyger sig över en, andra gånger kan man vara irriterad men kan ändå inte motstå lusten att skämta i en bisarr situation. Vad jag vill att du ska lära dig hitta, är grundkänslan - den starkaste känslan i en situation. Denna känns igen som den känsla som är starkare än de andra. Det är till exempel denna grundkänsla som kan avgöra om vi kommer att gå en bra eller dålig dag till mötes. Har du tänkt på hur man vissa dagar genast man slår upp ögonen på morgonen kan känna att man har en underbar dag framför sig? Och sedan traskar du med utgångspunkt från de känslorna rakt ut i verkligheten. Hela denna dag bär du med dig en känsla av lycka och du ger dig tid att uppskatta även de små sakerna i livet - en nyutslagen blomma, ett välkommet besök, en god kopp kaffe... Allt detta beror delvis på den lyckokänsla du kände redan då du vaknade på morgonen. Så starkt kan våra känslor påverka hur vi bemöter livet. Med utgångspunkt från det lilla exemplet kan du säkert själv förstå vilket otroligt inflytande våra känslor utövar på oss och våra liv.



### *3. Energier och hur du kan skapa din egen framgång med deras hjälp*

Det finns ett talesätt som säger: ”Det du ger ut får du tusenfalt tillbaka”. Man kan också känna igen denna liknelse som ”bumerang-effekten”. All sorts energier eller känslor som vi människor sänder ut i vår omgivning, kommer så småningom tillbaka till oss själva. Behandlar vi andra vänligt får vi vänlighet tillbaka, visar vi ilska eller irritation mot andra kommer de också att vara illvilligt inställda till oss. Så tänk dig för innan du släpper lös känslor eller handlingar som du inte själv skulle vilja råka ut för. Vill du bli bemött med glädje, vänlighet och värme från andra måste du också själv först lära dig att visa dessa känslor gentemot dem. Ilska, irritation, hat och andra ”mörka” känslor är det viktigt att hitta orsaken till och sedan försöka bearbeta så att de inte längre kan ha sådan makt över våra liv. Annars finns risken att dessa känslor i slutänden studsar tillbaka mot oss själva. Man kommer att uppfattas som negativ och detta kan göra att andras inställning till en försämras. Men, som jag ser det är det heller aldrig för sent att ändra sig. Alla kan vi ständigt förbättra oss själva, växa till renare, starkare och gladare människor med ökad livsglädje. Genom att se det positiva i tillvaron och ta tillvara det som finns oss till skänks, kan vi lära oss att uppskatta oss själva och allt det som är bra och som fungerar tillfredsställande i vår egen värld. Om du funderar på vad du egentligen har i ditt liv som du trivs med och som gör dig lycklig, kan det vara en bra idé att sätta sig ner och rannsaka sig själv. Tänk efter vad som får dig att känna den där sprudlande känslan av lycka. Är det när du skriver, eller är det kanske musikens eller konstens värld som hjälper dig att fylla tomrummet inom dig? Eller, känner du dig lugn och lycklig av en promenad i solskenet nere vid vattnet, i närheten till naturen? Vad det än är som gör dig lycklig borde du unna dig tid att göra det som får dig att känna så för då kommer du själv också att må bättre, eftersom du verkligen trivs med det du gör! Det finns så mycket här i livet som vi borde lära oss att uppskatta och njuta mer av än vad vi gör nu. Även om många av oss söker lyckan utanför oss, i en annan person – kanske i ett kärleksförhållande eller i en god vän – så måste vi ändå lära oss att uppskatta oss själva, den vackra naturen omkring oss och allt som livet har att ge. Vi behöver detta för att trivas med oss själva och vår tillvaro. Visst är förhållanden till andra människor livsviktiga, vi behöver ibland någon som kan hjälpa oss att se klart när livet är ett enda stort kaos – eller någon som finns där när vi vill dela med oss av glädje såväl som sorg. Men, genom att först och främst vara i harmoni med sig själv vilar man på en stadig grund som gör att man lättare drar till sig lyckan och tydligare kan se vad som är bra för en själv och vad man behöver i sitt liv för att kunna leva fullt ut! När man känner att livet inte ger en allt det man söker finns det bara en sak att göra: sätta sig ner och fundera ut vad det är som saknas för att man ska känna sig tillfreds och nöjd med sitt liv. Känns det som att du står still i din utveckling? Skulle du vilja pröva något nytt – vidareutbilda dig, resa och uppleva nya saker, bli mera kreativ eller helt enkelt kunna lära dig att njuta mer av livet och se det från den ljusa sidan?

Du kan allt detta och du behöver egentligen ingen större hjälp utifrån heller! Allt du behöver göra, är att lyssna till dig själv, till ditt inre. Men, för att få lite vägledning om vad som passar just dig och vilka behov du har som individ – om du nu inte är helt på det klara med det redan – kan t ex ditt personliga födelsehoroskop ställt av en professionell astrolog vara till stor hjälp för att få en tydligare, objektiv bild av dig själv. Även uträkningen av dina egna personliga siffrors betydelse inom numerologin eller en tarotspådom kan leda dig in på rätt väg om du utnyttjar dessa kunskaper på ett realistiskt och praktiskt sätt i ditt liv. Känner du att det ligger mycket svårigheter i din barndom (eller kanske t o m längre tillbaka i tiden, i ett tidigare liv) kan en professionell psykolog/regressionsterapeut hjälpa dig att få förståelse för vad du gått igenom och komma tillrätta med dina problem så att du kan släppa dina gamla beteende-

mönster och gå vidare med ditt liv. Varje gång vi känner att ett problem från tidigare i vårt liv upprepar sig, känns det förmodligen allt svårare att ta itu med. Den enda lösningen för att bli kvitt dessa ”mörka skuggor” som tycks förfölja en, är faktiskt att ta itu med problemen en gång för alla. Men, innan man kan göra det måste man ju förstås hitta orsaken till att man reagerar som man gör. Har man väl kommit fram till det och är medveten om varför man handlar på ett visst sätt – fastän det kanske inte alls är bra för en själv – är man på god väg att finna lösningen på problemet också. Det enda sättet att finna inre lycka och harmoni för att verkligen må bra och vara tillfreds med sig själv och sitt liv, anser jag är att rensa bort allt det som man ser som negativt hos sig själv. Sådant som man gång på gång grämer sig över i sitt sätt att vara eller tänka. Hurdan skulle du vilja vara om du fick vara precis som du önskade dig? Se denna bild framför dig. Försök sedan att kämpa med alla medel för att bli den lyckliga, fullkomliga person som är ditt ideal. Visst kommer du att stöta på motgångar och svårigheter i dina kamp mot ditt sanna, lyckliga jag men så är det för oss alla. Det finns inte en enda människa som är helt problemfri och som är precis allt som han/hon önskar sig. Jag lovar!

De som kommit långt i sin utveckling är oftast de som tidigare kämpat sig igenom elände, motgångar, dåligt självförtroende, fattigdom, en svår barndom eller alla möjliga andra svårigheter. Det är genom prövningarna i livet som vi växer till helare, starkare människor. Vi prövas ibland att stå på oss när vi känner oss som allra svagast. När vi sedan – mot alla odds – kommer ut på andra sidan, är det nästan som om en del av oss dött på vägen. Det som finns kvar är vårt nya jag – en starkare, självsäkrare person med tilltro till livet. För har man gått igenom hårda prövningar och klarat dem – ja, vad har man då att vara rädd för? Man kan faktiskt tåla det mesta bara man inte förlorar tron till sig själv och att livet alltid ger en det man förtjänar – tids nog. Tålmod kommer förstås in i bilden här också. Det är nog en bristvara hos många av oss människor. Men utan tålmod kan mycket gå förlorat. Har du själv många gånger tänkt ge upp då motgångarna blivit för stora och lagt sig på hög? Har du sedan till slut samlat på dig så mycket ilska och vrede över dessa motgångar, att bara det gett dig känslan att du kan riva ner murar i ren ilska. Kanske behövs den här irritationen ibland just för att få oss att samla kraften – ilskan – att kämpa vidare. Andra gånger blir man sårad och ledsen av motgångarna och inser till slut att alla vägar man helst ville gå precis stänger porten för en då man kommit fram till den. Det är i dessa ögonblick som man kanske, med förtröstan, kan inse att tiden inte var mogen för att genomföra detta som man verkligen ville. Och även om det känts som om tiden var den rätta kanske man istället bestämmer sig för att ytterligare förbättra sig inom det område man behöver för att nå sin välförtjänta framgång till slut. Man blir så illa tvungen att lära sig kompromissandets anda. Trots att man verkligen var emot det från början, inser man att en vilja av järn inte var stark nog för att nå målet just den här gången. Men skam den som ger sig! Okej, välj det andra alternativet som är mindre intressant och inspirerande men glöm aldrig bort vad det innerst inne är du vill göra! Har du bara kvar dina drömmar så kan ingen – förutom du själv – i längden hindra dig från att fullfölja dem. Det kommer att komma andra tillfällen, andra chanser och tider då ekonomin bättre tillåter dig att ta itu med din uppgift. Till dess kan du bara förbereda dig på alla möjliga sätt för att vara så klar över vad du vill göra som möjligt. Allt du behöver göra är att ställa in dig på att du klarar allt du vill, du måste bara tro på dig själv och inse att allt du vill göra är möjligt. Du har talat om för ditt inre och för din hjärna att du kan klara något och den accepterar villigt detta. Därefter behöver du bara hålla fast vid det du vill klara och behålla den där optimistiska attityden. Du kommer att känna att det förmodligen också blev ännu roligare än du hoppats på och gav dig mer än du vågat tro.

Genom att ha en harmonisk, lycklig inställning till livet kommer du garanterat att både känna dig lyckligare och dra till dig ännu mer lycka att följa i dina fotspår! Lämna dina negativa

tankar bakom dig och bestäm dig en gång för alla att bli en lyckligare, mer harmonisk människa med tilltro till det goda i världen! Sedan kommer du automatiskt att känna dig nöjdare och gladare, för du har lärt dig att se det ljusa i tillvaron och det mörka har plötsligt förvandlats till ljus i och med att du inte längre ger det energi att finnas! Sådana under kan vår tankeförmåga faktiskt frammana om man bara bestämmer sig för att försöka!

#### 4. Ljusets och mörkrets krafter

Min kompis befann sig i England som au pair, många mil ifrån mig – jag jobbade som au pair i Tyskland då – när hon skickade mig denna dikt:

*”Det finns tider då tårar ständigt rinner,  
då smärtan känns så svår  
att hjärtat nästan krossas  
Det finns tider då livet är så meningslöst  
att varje sekund är en plåga,  
att man bara vill försvinna  
Men lyckade tider kommer,  
de kommer någon gång  
Då alla tårar byts ut mot skratt  
inga sorgsna miner  
bara leende läppar  
Den tiden kommer, då hjärtats utspridda bitar  
åter sätts på plats och livet börjar leka,  
det får en mening  
Även om tiden just nu är svår  
så kommer den tid, då du åter kan le  
Det kan ta år,  
men det kan också vara imorgon”*

Livet skiftar mellan ljus och mörker. En dag är allting underbart och livet leker, en annan dag kan det kännas som att livet helt saknar mening. Jag har träffat människor som upplever sina liv som en vandring i totalt mörker. De kan stundtals ha medgångar – för att strax därpå åter famla i mörker. Dessa människor har förmodligen inte hittat sin egen mening med livet. De finner ingen tillräckligt bra anledning till att de finns här. Kanske har de inte letat tillräckligt, och om de letat kanske de har gjort det på fel ställen. Alla har vi en vilja att finna vårt rätta jag och något som kan få oss att känna tillfredsställelse i livet. Ibland kan många hämningar och problem från barndomen få människor att tappa tron på sig själva. Detta kan i värsta fall leda till att de blir rädda för att ta för sig, för att pröva sig fram. I så fall är det i första hand viktigt att ta itu med det förflutna innan man kan gå vidare mot framtiden. När man väl kommit igenom gamla problem som hindrar ens utveckling måste man ha lärt sig släppa taget om och kunna förlåta det som varit. Först då är man så trygg i sig själv att man är mogen att söka sanningen med sin existens.

Jag känner med och kan sätta mig in i situationen för dem som ser livet som en lång rad av dagar lika mörka som nätterna. Depressioner är inte ovanligt hos dessa människor. En del väljer att fly undan den ”hårda verkligheten” med hjälp utav alkohol eller droger. Andra drar sig in i en egen fantasivärld för att slippa ta itu med alla problem som finns omkring dem. Dessa människor är ofta väldigt känsliga innerst inne. Utåt sett kanske de verkar både starka och kapabla att handskas med sina liv på ett moget sätt. Men i sin ensamhet grubblar de mycket över meningen med livet, varför det är så orättvist, varför världen ser ut som den gör

med personliga problem och världsliga problem som krig, naturkatastrofer, rasfördomar, våld osv. De finner ingen mening bland allt detta kaos som de ser i sin omvärld.

På ett sätt har dessa människor mycket rätt: problemen i världen finns där och många gånger behandlas människor och natur orättvist. Det är inte en alldeles vacker och fridfull värld som vi lever i. Krig har förmodligen utövats på någon plats i världen under hela historien, mordet och våldtäkterna blir allt brutalare. När till och med barn misshandlar och dödar varandra till synes utan anledning är det inte konstigt att man undrar vart denna värld är på väg... Förutom detta är naturens resurser på väg att sina...

Ingen blir lycklig av att tänka på vad som sker på vår jord i dessa tider. Men hur skulle det bli om alla passivt gav upp livet på grund av det? Det finns saker vi kan göra för att förhindra en del av eländet. Åtminstone hjälper det inte mycket till att vi själva totalt ger upp hoppet och kanske till och med livet – genom att ta självmord – som vissa kan se som den enda utvägen.

De människor som väljer att ta sitt liv kommer ändå tillbaka i nästa liv och måste då återigen ta itu med samma problem. Det enda sättet att komma vidare i sin (andliga) utveckling, är att kämpa vidare hur stort problemet än verkar och hur jobbig situationen än är. Det finns alltid en annan lösning än självmord som den sista. Kanske är inte lösningen den man helst velat ha, men trots det den enda som finns till godo just nu. Ibland råkar vi ut för provningar som sätter all vår inre styrka på prov – som vi känner blir alldeles för mycket för oss. Vi kan vara nära att ge upp, men det är viktigt att vi trots detta orkar kämpa ett tag till. Snart nog kommer antingen vi själva eller omständigheterna omkring oss inte att tillåta att vi går i samma mönster längre. Vi måste ändra vår inriktning eller vårt eget beteende.

Hur är det då med alla dessa starka, livsglada och optimistiska människor vi ser omkring oss?

De som kan tyckas ha levt sitt liv som en enda lång dans på rosor. Hur kommer det sig att de även i de mörkaste stunder kan finna något positivt i situationen? Vad har de som inte alla andra har? Ja, det är inte bara tur ska jag tala om. Jag kan slå vad om att dessa människor i sina tidigare liv – och kanske även i detta – har haft precis lika mycket problem och inre frustrationer att kämpa emot, som de mer pessimistiska människor jag nämnde tidigare.

Skillnaden ligger i hur de bemöter problemen som uppstår. Istället för att se alla motgångar som omöjliga att ta sig igenom och som ett straff, väljer de att se motgångarna som utmaningar. De kan vara nog så jobbiga och svåra att uthärda, men med den fasta övertygelsen om ljuset som väntar i slutet av den mörka tunneln, kommer dessa personer trots allt att kämpa vidare framåt. Med hjälp av sitt optimistiska synsätt finner de små ljusglimtar i mörkret som gör det möjligt att hålla ut. De försöker verkligen sätta sig in i varför de hamnat i situationen och vad de behöver lära ut av den. Dessa läxor blir erfarenheter som personen tar med sig och även kan ha nytta av senare i livet.

Så olika kan livet skildra sig för den som väljer att ha mörkrets eller ljusets kraft som sin ledsagare. Valet är alltid vårt eget, och ibland kan det vara svårt att finna hopp när det ser som allra mörkast ut. Den enda trösten är att inget ont varar för evigt. Det gör för övrigt inget gott heller, det är därför det är extra viktigt att vi lär oss ta tillvara på alla stunder av lycka i livet och gör det bästa av dem!

## 5. Att välja rätt väg - för sitt eget bästa

Det finns en mening med att du lever här och nu och du har en speciell uppgift att fylla. Vilken den är kan bara du själv veta, men till din hjälp har du en pålitlig och mycket duktig vägvisare – din intuition. För intuition är inte bara något som vi kvinnor är begåvade med – du har väl hört talas om ”den kvinnliga intuitionen” – utan den är något medfött hos alla människor. Vissa väljer att lyssna till sin intuition mer än andra och det är det som skiljer de kloka från mängden. Alla har förstås möjligheten att utveckla och lära sig lyssna till sin intuition och det behöver inte vara så svårt som det kanske låter. Det enda som egentligen krävs är viljan. Med vår fria vilja kan vi komma långt. Vi kan rätta till misstag innan det är för sent och vi kan utvecklas till visare och förnuftigare människor.

Vad vill du få ut av ditt liv, vad vill du uppnå med det, åt vilket håll vill/behöver du utvecklas för att komma i balans med dig själv? Bara du själv kan veta vad som är rätt för just dig! Jag säger det bara en gång, och jag säger det med eftertryck: Ingen annan än du själv kan verkligen veta vad som är bäst för dig. När du känner starkt för att göra något – kosta vad det kosta vill – ja, då är det förmodligen den vägen du bör följa! Ofta kan föräldrar, vänner, släktingar och partners ha något att invända mot dina planer. Visar det sig att de har argument som får dig att verkligen fundera på om ditt val egentligen är så övertänkt – tänk då igenom dina idéer ännu en gång. Känner du fortfarande att detta är något som du skulle ångra resten av ditt liv om du inte gjorde? Då vet du att du gör rätt om du lyssnar till ditt hjärta. Varför leva missnöjd resten av livet och lägga skulden på de som inte trott på dig och din förmåga, när du skulle må mycket bättre av att försöka förverkliga dina drömmar? För det är sant att drömmar går i uppfyllelse – men bara om man hela tiden tror på sig själv, sin förmåga och vägrar ge upp hur mycket motstånd man än möter på sin väg. Till en början kanske målet verkar vara en evighets avstånd bort, men för varje litet steg framåt kommer du att kunna se hur målet kommer allt närmre. När du kommit så långt att du har målet i sikte, kan jag lova dig att du inte kommer att ångra varken att du tog steget ut i det okända eller ett enda steg på vägen dit! Själv har jag bara påbörjat min resa emot mitt stora mål i livet – att arbeta som någon form av terapeut och hjälpa människor som har problem. Men jag är helt övertygad om att jag en dag kommer att kunna glädjas över min envishet som tagit mig hela den långa, slitsamma vägen fram till mina drömmars port. Jag har nu bara en halv termin kvar att läsa innan jag har min fil. kand i Psykologi (och totalt 120 högskolepoäng). Jag har även gått en alternativ samtalsterapiutbildning och denna ser jag som ett bra komplement till min andra traditionella undervisning på högskolan. Jag hoppas att kunna få användning av dessa båda utbildningarna även inom mitt framtida yrke.

## 6. Ett tillfredsställande liv - på alla plan!

Drömmer du, som så många andra, om att få verklig ordning på ditt liv. Skulle du vilja känna att du är fullkomligt nöjd med din tillvaro? Alla har vi väl ett ideal om hur livet skulle se ut om vi själva fick forma det precis som vi ville. Har du inget redan uttänkt livsideal, så kan jag lova att du skulle kunna fundera ihop ett själv bara du satte dig ner i lugn och ro. Många är de som inte känner sig tillfredsställda med hur deras liv ser ut. Kanske är det vårt arbete som inte ger oss det vi behöver, kanske fungerar inte våra relationer till vänner, familjen eller vår partner på ett bra sätt. Vi kanske skulle vilja göra mer, ha fler hobbies, sporta mer, gå på utbildningar för att lära oss mer... Ja, egentligen kanske det vara vad som helst som saknas. Kanske saknar vi helt enkelt det sociala umgänge vi skulle behöva för att må bra. Utan de där nära vännerna eller kärlek i våra liv kan det kännas tomt. Problemet är att det ibland kan vara svårt att sätta fingret på vad det är som saknas i ens liv. Visst kan man konstatera att man känner sig missnöjd, men vad det sedan beror på kan vara svårare att komma fram till. Dags att ta sig en funderare... Tänk igenom alla områden i ditt liv. Är det i karriären, i din vänskapskrets, i familjen, i ditt förhållande till din partner eller på fritiden som något saknas för att du ska må bra med dig själv? Är det ändå inte på något av dessa områden du känner tomhet? Då kanske det helt enkelt är du själv som känner ett behov av inre utveckling. En kurs i självutveckling skulle kanske vara ett lyft för dig som person? Genom att lära sig mer om sig själv kan man göra något åt de brister som man tycker sig ha i sin personlighet. Man kan lära sig att tycka bättre om sig själv genom att komma i kontakt med alla delar av sin personlighet och acceptera sig själv som man är och utveckla de sidor man är mindre nöjd med.

Alla har vi talanger som vi borde lära oss att vara stolta över och vidareutveckla så vi kan utnyttja dem på bästa sätt. Samtidigt har vi även egenskaper vi inte är särskilt glada över att visa upp, men som vi kan använda för att lära oss hur vi inte vill vara. Genom att lära sig bearbeta dessa sidor och istället utveckla sina goda egenskaper kan man slipa på sin personlighet tills den slutligen blir sådan som du alltid drömt att den ska vara! Ingen annan är du själv kan upptäcka vad som saknas för att du ska vara lycklig i ditt liv. Bara du själv kan ta reda på varifrån den där känslan av tomhet kommer. Här följer några exempel på vad det kan vara som saknas i just ditt liv:

*Symtom:* irritation, överskottsenergi.

*Förslag på lösning:* börja sporta, hitta någon hobby som du vet att du kommer att lägga ner din själ i.

*Symtom:* känslomässig obalans, lättsårad, problem i förhållandet till din partner, vänner, familjen eller jobb-/skolkamrater, deprimerad, trött och orkeslös, känsla av att andra "kör över" dig.

*Förslag på lösning:* lär dig att säga ifrån, stå för vad du tycker och skäms inte för dina åsikter – du har lika stor rätt att uttrycka dig som alla andra! Visa vad du känner och tala öppet om problem med den/de det gäller, gå en kurs i självutveckling eller gå i terapi hos en professionell psykolog/terapeut som kan hjälpa dig att få distans till dina problem och hitta en lösning till dem.

*Symtom:* tomhet, likgiltighet, rastlöshet, behov av förnyelse, känsla av att något saknas i livet, tristess, lathet, depression, trötthet.

*Förslag på lösning:* flytta till en ny bostad, påbörja en intressant utbildning, ut och res i världen, hitta en partner eller nya vänner att dela tillvaron med, möblera om hemma, gå en helgkurs, hitta ett nytt fritidsintresse, ändra dina vardagsrutiner – pröva en ny restaurang, ett nytt uteställe, köp nya kläder eller ändra frisyr/stil. Sådana enkla småsaker kan också göra mirakel om det inte är en större förändring du är i behov av!

*Symtom:* ensamhet, känsla av att inte vara förstådd.

*Förslag på lösning:* lär dig tycka om och acceptera dig själv som du är, börja motionera och förändra din hälsa/ditt utseende så att du trivs bättre med det (t ex börja äta nyttigare, ändra frisyr, sköt om din kropp, ändra klädstil), gör saker som du vet att du är duktig på för att på så sätt stärka sin självkänsla – men utmana även dig själv med att göra sådant du egentligen inte vågar men som du skulle vilja klara av, umgås med folk som du trivs ihop med och som du vet tycker om dig som du är (har du inga i din omgivning kan du i och med ett intresse/förening lära känna andra, likasinnade).

*Symtom:* svårighet att släppa andra in på livet, brist på värme, närhet och kärlek, svårt att ge och ta emot kärlek, sval känslomässigt, frihetsälskande, svårighet att ha ett fast förhållande, elak mot dem som vill dig väl, avvisande, misstänksam, slug, utnyttjar andra, trygghetssökande, rädd att bli övergiven/ensam, beroende av andra.

*Förslag på lösning:* ta itu med ditt snåriga känsloliv! Prata ut med en psykolog/terapeut om hur du känt och känner dig – töm dig själv på alla gamla problem och ta till dig råden du får, ta dig tid att komma i balans med dig själv, gör saker som du trivs med och är duktig på, lär dig att lita på andra människor och umgås mycket med folk som verkar bry sig om dig och ge steg för steg mer utav dig själv – våga släppa åtminstone en person in på livet så ska du se att det egentligen inte är så svårt. Öva dig i att tänka positiva tankar om dig själv och andra (det finns böcker, band och kurser som kan lära dig detta), lär dig att du duger som du är och var vänlig mot alla.



## *7. Att lämna materialismen och börja ett mer andligt liv*

Att börja leva ett andligt liv... vad innebär det egentligen? Jag har t o m själv lite svårt att beskriva detta levnadssätt, trots att jag kan säga mig leva ett andligt liv. Kanske beror det på att det inte alls behöver vara speciellt svårt. Däremot tror jag att det är en process som kan ta lite tid att genomföra. Innebörden i att leva ett andligt liv behöver förstås inte betyda det-samma för alla som väljer denna livsstil. Men grunden i detta sätt att leva, är att det ska vara enkelt, givande, lyckligt och att man ska känna att man står i kontakt med de olika former av energi som omger oss – i naturen, saker, andra människor osv. Allting är uppbyggt av energi som påverkar vår egen energi - och som vi i vår tur kan påverka. Därför är det viktigt att vi känner efter vad för sorts energier vi omger oss med - och även vilken typ av energi vi sprider till vår omgivning. Ju lättare, mer positiva energier vi har i vår omgivning, desto bättre mår vi. Om man t ex har en man som är väldigt uppmuntrande, ger en komplimanger och visar hur mycket han älskar en, kan man säga att man i hans närvaro befinner sig i en lätt och positiv energi. Om vi däremot arbetar tillsammans med människor som är väldigt negativa (t ex till arbetsuppgifterna, sina arbetskamrater eller chefen) och klagat mycket över detta eller visar upp en negativ, dyster attityd – då omges vi på arbetsplatsen av en tung, negativ energi. Det är inte så svårt att se skillnaden om man tänker på energi som positiva respektive negativa upplevelser/känslor. Vi behöver positivitet i våra liv för att må bra. Om vi själva är positiva så möts vi också av glädje i livet. Sedan finns det alltid människor som har en negativ inställning ändå, men dem behöver vi inte bry oss om. Det är de själva som mår dåligt av sitt sätt att vara och det är deras problem/uppgift att ta itu med! Bemöt gärna ovilja hos andra med hjälpsamhet så har åtminstone du gjort vad du kunnat för att vara en god människa.

För att själv kunna skapa en lätt, positiv energi i din omgivning kan du förändra en hel del av dina vanor. Kosten och ditt hem är två saker som du ganska enkelt kan förändra på egen hand. Du kan även sortera bort sådant ur ditt liv som inte längre har någon betydelse för dig – saker, personer, situationer och beteenden som inte ger dig något i utbyte utan som du bara omger dig med utav gammal vana. För att avgöra vad du fortfarande vill ha kvar i ditt liv är det ett gott råd att använda dig av vad du känner inför dessa ting – de som väcker positiva känslor hos dig är antagligen det som ger dig glädje medan det du känner ett visst motstånd mot kanske är saker, situationer och människor du känner dig "tvungen" att behålla av någon anledning. Släpp alla tvång och följ ditt eget omdöme om vad som bidrar med lycka i ditt liv!

### *Kosten*

Genom att sluta äta (rött) kött - som innehåller mest negativ energi av alla köttprodukter - eller helt övergå till en vegetarisk kost, får du i dig lättare energier. Detta eftersom även livsmedel består av energier. Anledningen till att livsmedel från djurriket är så fulla av negativ energi, är att djuren mår dåligt av att tvingas gå instängda och av den smärta djuren känner då de slaktas. Vitt kött (kyckling, fisk) har en något bättre energi och kan därför vara ett alternativ för den som inte vill/klarar av att ta steget fullt ut och bli vegetarian med en gång. Vatten renar kroppen så det är bra att dricka mycket av. Grönsaker, frukt och rotfrukter har

alla en hög energi och är bra och nyttigt att äta. Har du funderingar på att bli "hel"- eller "halv"vegetarian är det dock viktigt att du läser på ordentligt om kosten så du ändå får i dig alla nödvändiga vitaminer och mineraler så att du inte får några brister. En kurs i vegetarisk matlagning kan också ge dig många tips och kanske även nya vänner på kuppen. För att rensa ut alla slaggprodukter som samlas i kroppen kan du göra en fastekur. Produkter för detta kan du finna i hälsokostbutiker (det finns nu även utrensningsskurer man kan ta genomgå samtidigt som man fortsätter äta sin vanliga kost). Detta renar din kropp vilket även detta höjer energinivån i din kropp.

### *Hemmet*

Sortera bort alla de saker som belamrar ditt hem men som du inte längre har någon användning för. Tror du dig komma att ha verklig nytta av dem senare kan du bara ställa undan dem på vinden eller i källaren så länge, annars kan du lika gärna ge bort, sälja eller slänga dem. De saker som du har för att de ger dig glädje, är vackra eller som du har användning för just nu, dem ska du spara. Det som du använder får en levande energi medan det som inte är till någon nytta tar av energi som kan gå till annat. Möblera gärna ditt hem så att det är luftigt och ljust. Enkla möbler och inte alltför mycket pryglar kan också ge ett harmoniskt och lugnt intryck. Det blir ingen rörig omgivning man hamnar i utan en enkel, men vacker. Gröna växter och speglar ger liv till ett rum. Varva gärna gamla möbler med nya. De gamla är gjorda på ett mer naturligt sätt, ofta har man använt sig utav riktigt trä istället för dagens möbler som delvis kan vara gjorda av spånskivor och konstgjorda material! Sätt din egen personliga prägel på ditt hem. Välj ut föremål som påminner dig om lyckliga eller utvecklande stunder i livet, som speglar din identitet och säger något om dig som person. Då blir det inte ett sådant där intetsägande hem man kommer in i. Använd dig gärna utav dina favoritfärger, vackra tavlor, luftiga tyger och små detaljer som piffar upp det hela! För att skapa harmoni i ditt hem och i ditt liv på samma gång, kan du ju prova att inreda hemmet med hjälp av feng shui. Inom feng shui, som är ett kinesiskt sätt att inreda hemmet för att skapa balans och harmoni i sitt liv, tänker man sig att hemmet delas in i nio olika delar som var och en motsvarar ett område i livet. För att nå framgång inom de olika områdena är det viktigt att inreda det livsområdets hörna i hemmet på ett harmoniskt sätt. Hur detta görs finns skrivet om i flera böcker i ämnet. Titta hos de (alternativa) bokhandlarna.

### *Relationer*

Kort och gott, försök att avsluta de relationer som du inte längre får ut något av. De du har till folk du kände för länge sedan, men som du har kommit ifrån och inte längre har något gemensamt med, de som inte motsvarar dina krav på hur vänner ska vara. Trivs du inte med den partner du har men har inte vågat bryta upp p g a rädsla för att vara ensam, för att han/hon ska bli arg, o s v? Sluta tänka i första hand på vad andra ska tycka! Tänk istället på att du själv måste må bra också! Du kommer förmodligen inte att tycka att de lämnar ett tomrum efter sig då de försvinner. Istället ger de plats för nya, mer givande vänner eller en mer givande partner att komma in i ditt liv och förnya det!

### *Intressen*

Satsa på din egen andliga utveckling vad gäller fritidsintressen. Andliga böcker, kurser, föreningar med sådan inriktning... Finn nya vänner som delar dina andliga intressen, som du kan prata med och utbyta idéer och tankar med. Mycket information om andlighet kan du hitta på Internet. Åk med på någon andlig resa, börja meditera, få massage, lyssna på meditativ

musik och läs böcker om andlighet (några tips på böcker finns i slutet av boken). Börja föra dagbok över dina drömmar och lär dig att tolka dem. Det kan ge dig nya insikter. Viktigast av allt: unna dig tid för dig själv – ett avkopplande bad med rökelse och tända ljus, t ex.

### *8. Sjukdomar - kroppens sätt att säga ifrån*

Nu för tiden botas sjukdomar med starka mediciner och operationer. Man bedövar eller avlägsnar helt enkelt det som de flesta läkare - och många patienter också för den delen - ser som problemet, d v s de fysiska symptomen. Jag tror att många sjukdomar från början grundar sig i själslig sjukdom (nu säger jag inte att alla sjukdomar gör det, för vissa sjukdomar är överförbara och om man råkar dra på sig en förkylning vid kallt väder har ju inget med själen att göra – förutom då om syftet skulle vara att få en att stanna hemma och vila – jag tror att det finns en orsak till allt som händer!) vilket innebär att man inte mår bra som människa. Det kan vara händelser eller situationer i ens liv som man helt enkelt mår dåligt utav. Istället för att lyssna på sina inre signaler om att något är fel, förtränger vi människor ofta problemet och försöker trots motståndet gå vidare med våra liv och arbeten. Ibland kan det vara ett arbete man vantrivs med, ett förhållande som tär på en och inte ger en den lycka man söker, många stressande uppgifter. Ensamhet eller att känna sig utanför kan också få folk att må dåligt inombords. Alla känslor och upplevelser lagras i vår kropp. Tar vi till oss för mycket negativa intryck mår vi dåligt, och om det går för lång tid utan att vi tar itu med dessa känslor och orsaken till deras uppkomst kan de sätta sig som en blockering i kroppen. Stelhet och värk, huvudvärk, spänningar, magont o s v kan ofta – men inte alltid – bero på att man mår dåligt själsligt. Tar man inte hänsyn till signalerna som försöker visa vad som är bäst för en själv, riskerar man att just hamna i en sådan situation att kroppen reagerar negativt. Kroppen, själen och ens psyke (ens mentala jag, hjärnan personifierad kan man säga) hör samman. Fungerar inte en av dessa sammanhängande delar, så kommer de andra inte heller att må bra. Det är därför det är så viktigt att man behåller balanser mellan dessa tre. Det kan man göra genom att se till att både kroppen, själen och psyket får sina behov tillfredsställda. För att kroppen ska må bra är det bra om man kan äta nyttigt, inte dricka en massa alkohol (något glas då och då gör ingen skada), röka eller använda andra droger. Kroppen är ett helt system som reagerar negativt vid ett för stort intag utav skadliga ämnen (kaffe, nikotin, för mycket fett och alkohol är några ämnen som är giftiga och alltså skadliga för vår känsliga kropp). Genom att tänka på vad vår kropp får i sig kan vi se till att det är en ren, välmående kropp som vår själ och vårt psyke bebor. Motion och frisk luft är också goda ingredienser för en välmående kropp. För att själen ska få vad den behöver för att fungera och må bra, är det viktigt att vi själva inte utsätter oss för negativa känslor och händelser som kan få fäste i vårt inre och ge oss allvarliga känslomässiga sår. Vi måste så långt vi kan försöka undvika att sätta oss själva i situationer som vi ej önskar hamna i. Vi behöver kanske jobba på oss själva och våra relationer till andra för att tillvaron ska flyta och vi ska slippa upprepa gamla misstag. För att själen ska må bra krävs det också att vi unnar oss det goda i livet, det som verkligen ger oss – personligen – glädje på djupet. Umgås mycket med människor i vars sällskap du trivs och mår bra. Visa dem din kärlek och var inte rädd för att ge utav dig själv. Gör roliga saker – res om du tycker om det, skaffa dig ett jobb du verkligen känner ger dig maximalt och som känns som din livsuppgift – inte ett som pumpar musten ur dig och som känns som ett instängt ekorrhjul! Om du följer ditt hjärta så vet du säkerligen själv vad som är bra för just dig. Lyssna på det och ta det till dig – och glöm inte att förverkliga dina drömmar! Psyket då – hur kan vi tillfredsställa det? Jo, genom att ge dig själv den mentala stimulans du behöver i form av kommunikation, utbyte av för dig intressanta idéer med likasinnade (eller

oliksinnade om du gillar utmaningar och att lära dig se ur andras synvinkel, något som är väldigt värdefullt). Kreativitet är också viktigt! Lär dig att skapa efter din egen hjärna – på impuls. Njut av att se saker du är duktig på att göra, växa fram i sin egen takt. Dela med dig utav dina verk om du känner för det. Och viktigast utav allt – försök att öva upp din intuition! Genom att vända dig inåt och lyssna till din inre röst kan du nämligen hitta svaren på vad som är bäst för dig på alla plan. Vid minsta känsla utav dåligt samvete eller motstånd vet du att något inte är som det ska eller att du har handlat tvärtemot ditt eget bästa! Då är det dags att återställa det som gått snett, så att balansen kan återinfinna sig i ditt liv igen.

Vad gäller alla fysiska sjukdomar, anser homeopater att de olika kroppsdelarna hör samman med olika orsaker till lidandet. Homeopater har ett alternativt synsätt på sjukdomar och använder sig ofta av naturmediciner och örter för att motverka sjukdomar. De tror på att många sjukdomar är psykosomatiska, d v s att de har sin grund i psykologiska orsaker som därför kan behöva bearbetas för att man ska bli frisk igen.

## *9. Hur man finner kärleken - och hur man behåller den*

Först och främst, när det gäller att kunna uppleva sann lycka i ett kärleksförhållande har jag - genom egna erfarenheter - lärt mig att man aldrig ska ge sig in i ett förhållande innan man har lärt sig att klara sig på egen hand. Det är sant att du måste kunna älska dig själv innan du kan älska någon annan. Ger du dig in i en relation enbart för att du känner dig otrygg och osäker på egen hand, så kommer du i slutändan att bli beroende av din partners kärlek. Kärlek handlar inte om att vara beroende av en annan person. Det handlar om ett utbyte av vänliga handlingar, omtanke, värme och förståelse mellan två i sig självständiga och trygga individer. Individer som inte nödvändigtvis är i behov av den andres ständiga gillande för att tro på sig själva. Även då ens partner inte delar ens åsikter ska man själv kunna stå för det man tycker och partnern ska trots detta visa respekt för ens tankar och åsikter och kunna tolerera olikheterna utan att kritisera.

För att ett förhållande ska fungera är det väldigt viktigt att man låter den andra få vara sig själv, ha kvar sina gamla intressen och vänner. Vill man ändra på din partner så är det förmodligen inte honom/henne själv man förälskat sig i, utan en fantasibild av hur han/hon skulle kunna vara. Vissa små förändringar måste man dock kunna kompromissa fram för att förhållandet ska fungera smärtfritt. Ibland får man lov att ge efter för den andres vilja för att båda ska få göra på sitt sätt emellanåt. Men det ska absolut inte vara så att den ena ständigt får ge upp sina planer för partnerns skull. Det måste finnas en jämnvikt. Dessutom är det viktigt att man ger varandra det utrymme man behöver, att man t ex kan göra saker på eget håll ibland. Att ha kvar sina gamla kompisar och inte enbart umgås med gemensamma bekanta är bara nyttigt. Ett ombyte av sällskap är nödvändigt för att man inte ska tröttna på förhållandet. Att låta partnern få träffa sina vänner, vara på egen hand ibland och åka och hälsa på sina föräldrar utan att man själv alltid följer med borde vara naturligt. Det finns ingenting att tjäna på att hålla sin älskade i hårda tyglar, för det kommer bara att göra honom/henne allt mer frustrerad och frestad att kliva utanför de "gränser" du satt upp. Går ditt kontroll- eller ägandebehov till överdrift kan det i värsta fall sluta med att din älskade kommer att börja hata dig - något som inte ska behöva hända två som verkligen älskar och bryr sig om varandra. Detta är inte rätt sätt att visa sin kärlek. Ägandebehov eller svartsjuka är tecken på osäkerhet, att man ständigt behöver bevis från omgivningen att man är omtyckt, respekterad och behövd. Utöver något av detta är det dags att fundera över om det verkligen är kärlek, eller bara uppmärksamhet, man är ute efter. Då är det dags att börja om från början genom att lära sig älska sig själv, bygga upp sitt självförtroende och lära sig stå på egna ben - innan man kastar sig i armarna på en partner för att där finna den styrka och det självförtroende som man själv saknar.

Känns livet som en tråkig, händelselös svartvit film när du inte är kär? Känner du dig oälskad eller värdelös utan en partner vid din sida? Då är det på tiden att du tar itu med ditt liv! Ett bra förhållande kommer du ändå inte att kunna ha så länge du inte har mod nog att kunna leva ett liv på egen hand om det skulle behövas. Också livet som singel ska kännas meningsfullt. Du ska kunna känna dig glad och harmonisk även i ditt eget sällskap och kunna njuta utav ensamheten. Bästa sättet att lära sig något om sig själv, är att ta sig tid att umgås i sitt eget

sällskap. Många är rädda för alla de tankar som dyker upp då man är ensam och i tystnad. Det finns egentligen ingenting att vara rädd för. Skräms du utav tanken på dig själv? Isåfall är det desto bättre för dig att genast komma över denna rädsla. De tankar du tänker är ditt inre jag, den person som du är mest utav allt, den som du aldrig kan fly ifrån. Lika bra att vänja sig att umgås med dig själv, eller hur? Tids nog kommer du att bli tvungen till det i alla fall... Du kommer att lära dig massor om du inte redan lärt dig att trivas i ditt eget sällskap. Alla dina positiva och negativa sidor kommer att märkas väldigt tydligt när du upptäcker vad du tänker på när du är ensam. Mycket riktigt kommer det säkert att dyka upp tankar som du inte alls gillar. Det vänjer du dig vid och de kommer att vara en påminnelse om vad du behöver ändra på i din personlighet. Missnöje är ett tecken på att något behöver förändras. Tids nog vänjer du dig vid ensamheten och märker nog hur skönt det är att bara vara ifred med sina tankar och sortera bland allt som hänt i ditt liv på sistone. Du ger dig tid till att reda ut dina känslor och att forma planer för framtiden. Bästa sättet för att först vänja sig vid vad verklig ensamhet innebär (och nu menar jag den positiva sortens ensamhet då man är ensam men ändå inte känner sig isolerad från omvärlden) är att inte ha några störande ljud omkring sig. De hindrar oftast hjärnan från att verkligen koppla av och tankarna från att flöda fritt. Lär dig att vara i ett tyst rum, utan att ha stereon, TV:n eller radion som sällskap. Är du inte van vid denna totala tystnad kan jag nästan lova dig att det kommer att kännas lite kusligt, speciellt om du är van vid att ständigt vara omgiven av ljud eller prat. Med tiden kommer du att vänja dig vid att inte alltid ha ljud omkring och du lär dig förmodligen också att uppskatta hur skönt det kan vara att befinna sig i den avkopplande, totala tystnaden. Speciellt om du kommer hem från en stressig dag på jobbet tror jag det kan göra underverk att bara sitta ner en stund i lugn och ro i tystnaden och samla tankarna och låta kroppen vila. För den som vill utnyttja tystnaden till max för att må bra och bli totalt avslappnad, kan jag rekommendera att pröva på vanlig meditation. Det behöver inte vara mer avancerat än att helt enkelt sätta sig ner på ett bekvämt underlag (helst inte en säng, eftersom jag läst att sängen kan inverka så att man känner sig alltför avslappnad i och med att man annars använder den att sova i), korsar benen och lägger händerna avslappnat i knät. Helst ska rummet vara (lite) nedsläckt, men det är inget måste. Sedan är det bara att blunda och låta tankarna flöda som de vill. Du ska inte tänka på något särskilt utan bara koppla bort din omgivning och känna inåt. Efter en tids utövande – eller kanske redan efter första gången – kommer du att upptäcka hur avslappnad du känner dig. Det känns som att kroppen fyllts på med energi efteråt och ofta kan man känna lyckokänslor under meditationen. Jag tycker själv att meditationen kan få mig att känna mig som en del av något större – t o m som ett med universum. Jag är medveten om att det låter som en överdrift, men huvudsaken är inte att uppnå något speciellt stadium. Det är något man kan arbeta på om man känner att man vill utveckla meditationen till ett högre stadium. Däremot tror jag att meditationen i sig kan ge välbehövlig avkoppling och harmoni till alla människor. För att upphöja meditationens känsla kan man låta en aromalampa sprida någon doft i rummet. Tända ljus kan likaså ge en avslappnad atmosfär. Vid dessa meditationstillfällen eller stunder i tystnad kommer du säkert att komma fram till många viktiga tankar, idéer och känslor som du inte ägnar en tanke i samvaron med andra människor ute i ditt hektiska vardagsliv. De verkligt djupa sanningarna om dig själv kan dyka upp just i ensamheten.

Hör du till dem som gärna vill sätta dina tankar på pränt eller som älskar att analysera ditt känsloliv? Då kan det vara en god idé att skaffa en anteckningsbok som du alltid kan skriva ner dina iakttagelser, känslor, tankar och upplevelser i. Det kan fungera som en ventil genom vilken du kan släppa ut alla de tankar och funderingar som du annars bara förvarar i huvudet. Att se dem svart på vitt kan t o m hjälpa dig att bli ännu klarare över dig själv och ditt sätt att reagera och vara. Du kan genom detta sätt att analysera dig själv och dina handlingar bli din

egen ”psykolog”. Ingen annan än du själv kommer att förstå dessa nedskrivna rader och kunna tolka dem lika bra som du själv. Genom att tänka igenom vad du verkligen skrivit om dig själv, kommer du förmodligen upptäcka det mönster som är ditt eget sätt att handskas med problem, motgångar, framgångar, relationer, kärlek, känslor o s v... Sedan är det upp till dig vad du vill göra med dessa iakttagelser – om du vill utnyttja dem för att utvecklas som person eller bara bevara dem som anteckningar om vad som rör sig i ditt huvud.

Eftersom jag redan har ägnat så mycket tid åt att beskriva ett sätt att komma underfund med sin inre natur och ens alldeles speciella personlighet, tänker jag fortsätta på det spåret. När du så småningom lärt sig att trivas i ensamheten och tystnaden – och samtidigt lärt dig vad du känner och tänker på innerst inne – kan ett nästa steg t ex vara att lära sig njuta utav naturens skönhet. Jag vet att det kanske låter dumt och konstigt, men jag menar det när jag säger det: många människor är alldeles för upptagna med att leva sina hektiska liv att de glömmer bort att uppskatta det som vi ser som det ”enkla” i tillvaron. Naturen runt omkring oss är något vackert, något som vi skulle kunna njuta mer av än vi gör idag. Ta en promenad en solig dag, lova dig själv att ta till dig alla synintryck extra mycket under denna promenad. Lägg märke till alla utslagna rosenbuskar som spirar i flera av trädgårdarna, titta på fåglarna som flyger fritt mot den blå himlen. Andas in dofterna från gräset och blommorna, känn den friska lukten från vattnet och den värmande solen. Ju fler sådana här promenader ute i naturen du tar, desto mer kommer du lägga märke till naturens små och stora underverk. Har du aldrig tänkt på hur barnsligt lycklig man kan känna sig när man ser vårens första tussilago i dikeskanten eller när solens strålar tittar fram och får snön att börja smälta? Om inte, så kanske det är dags för dig att lära dig att inte bara rusa fram i livet utan att inse vilket äkta och levande konstverk vi har omkring oss i livet självt. Ingen tavla i världen kan ens komma i närheten av den skönhet som finns i naturen. Det enda som krävs för att kunna ta till sig dessa vackra syner, är ett öppet sinne och förmågan att njuta av naturens skönhet. Till skillnad från det mesta i den här världen är det dessutom gratis!

Naturen med all sin grönska på våren och sommaren har också en lugnande inverkan. Känner du dig nedstämd, upprörd eller arg kommer en lång promenad i naturen definitivt att lugna dina nerver. Dessutom ger den dig tillfälle att tänka igenom dina problem.

Det finns mycket annat man också behöver lära sig för att bli en hel person. Man kan inte bara komma fram till sina fel och brister. I den hårda verkligheten gäller det också att man har mod nog att våga möta sig själv och bearbeta sina skavanker, vilka de nu kan vara. En sak kan du ändå vara säker på, och det är att du inte är ensam om att ha dem! Vissa dåliga egenskaper kan man själv bota. Har man dåligt självförtroende kan ett sätt att komma över det, vara att göra saker som man egentligen inte alls vågar. För varje försök som lyckas – hur nervös man än var under tiden – kommer ens självkänsla att växa. Ju fler utmaningar man kan bemöta trots sin tidigare rädsla, desto tydligare kommer man att se hur ofarliga dessa egentligen var. Och ju mer man vågar, desto mer törs man pröva! Man blir helt enkelt en modigare, starkare och självsäkrare människa. Förutom det kommer du som varit rädd för att bli utskrattad antagligen märka att folk inte alls hade den inställning som du väntat dig!

#### *Att ta ansvar för sin del av förhållandet*

Nu har du kommit så långt att du lärt dig att själv ta på dig ansvaret för dina egna handlingar. Du kan låta din partner få vara sig själv och du är medveten om att ett förhållande innebär att ge lika mycket som man tar. Ju mer värme och kärlek du visar din partner, desto mer kommer du själv att få tillbaka. Men tänk ändå inte på hur mycket du ger, utan ge så mycket du kan – utan att du känner dig utnyttjad, förstås. När din partner som mest behöver ditt stöd är det

viktigt att du finns där för att hjälpa och ge av din kärlek, men du får heller inte vara så beräknande att du tar för givet att han/hon ska ge tillbaka precis lika mycket som du gett. Strunta i att räkna alla gånger du funnits där för honom/henne. Var istället glad för den kärlek du får tillbaka och väg inte alltid din omtanke mot din partners. Ta emot den kärlek du får och njut av den, men kräv aldrig kärlek. Kärleken kommer utav sig själv då. Därför är det extra viktigt att man inte tvingar sin partner att inskränka på sin frihet för ens egen skull. Om det verkligen var den personen du från början blev förälskad i, varför skulle du vilja förändra honom/henne? Då är han/hon ju inte längre densamma och om du tänker efter: hur skulle det kännas om någon ville ändra på dig?! Jag har svårt att tänka mig att du skulle acceptera det. Och om du ändå skulle göra det vill jag råda dig att inte ändra på dig själv bara för att andra ber dig om det!

Sedan är det ju det här med att vara realistisk när det gäller kärleken. När jag var yngre trodde jag att allt jag behövde för att vara lycklig – och för att slippa problemen i mitt liv – var en pojkvän. Så fort jag hittat HONOM skulle allt vara bra – trodde jag! Nu kan jag se hur naivt mitt tänkande var. Jag har lärt mig att livet efter den första förälskelsen trots allt har kvar sina vardagsbekymmer och att jag själv är den ende som kan ta itu med mitt liv och mina problem. Ingen annan – inte ens pojkvännen!! – kommer att lösa dem åt mig. Efter ett längre förhållande har jag lärt mig att kärleken inte bara är ett enda stort lyckorus. Detta tog visserligen udden av det där alldeles extra som jag alltid förut känt att kärleken stod för. Jag hade tidigare förknippat kärleken med en evig dans på rosor, gnistrande fyrverkerier som aldrig falnar och en evig medgång. På sätt och vis är jag glad att jag lärt mig se verkligheten – och sanningen vad gäller kärleken – i vitögat. Samtidigt är jag förstås lite besviken över att den där överväldigande kärleken inte varar för alltid.

Jag har insett, att med kärleken följer också ett ganska stort ansvar. I första hand är det sig själv och alla sina handlingar man måste ta ansvar för. Ens egen osäkerhet, tystlåtenhet, svårigheter att visa närhet och värme är alla egenskaper som man själv måste jobba på. För vissa innebär det en större utmaning än för andra att ge sig in i ett seriöst förhållande. Har man svårt för att visa att man bryr sig och tycker om en annan person i vanliga fall, måste man inse att det är ännu viktigare inom ett förhållande att öppet kunna visa och uttrycka sina känslor. Många gånger kan förstås problem uppstå i ett förhållande som har sin grund i att kvinnor och män uttrycker sig, tänker och beter sig väldigt olika. Kvinnor är mestadels mer inställda på samvaro, gemenskap, närhet och trygghet. Män däremot, är ofta väldigt rakt på sak men de kan samtidigt vara otroligt hemlighetsfulla och tystlåtna då de har problem. Förmodligen för att de vill tänka igenom problemet i lugn och ro innan de - eventuellt – berättar för sin partner vad de kommit fram till. Här kan ett problem dyka upp i samband med att tjejen vill prata öppet om problem och annat inom förhållandet. Många tjejer kan bli oroliga och fundersamma om killen plötsligt bara drar sig undan i tystnad. Har vi kvinnor problem så vill de flesta av oss ha någon att prata med om dem så att vi kan få stöd och någon som lyssnar och kommer med uppmuntrande ord. Så bara vid ett sådant här tillfälle kan stora missförstånd uppstå. Hur löser man det då? Är det ett problem som uppstått i förhållandet blir det hela förstås ännu krångligare. Tjejen vill prata ut och killen vill tänka över problemet för sig själv innan han tar något beslut. Stämmer det att det verkligen är så här i ens förhållande och man är medveten om det, kanske man kan kompromissa sig fram till en lösning. Om tjejen låter killen få dra sig undan för att fundera så länge han behöver, kan båda sätta sig ner och prata igenom det hela sedan. Då behöver inte killen känna sig pressad att ta ett snabbt beslut och tjejen får också hon lite extra tid att tänka igenom hela situationen.

Sedan finns det ju många småsaker i ett förhållande som jag tror många tänker på men som inte så ofta nämns. Text finns det ju olika stort behov av att kommunicera hos olika personer. Men sedan är det ju också det att om man ska ha ett förhållande så måste man kunna vänja sig



vid ”partnerskapets tystnad”, d v s att man känner sig så avslappnad i sin partners närvaro, att man kan vara tysta tillsammans utan att det känns obekvämt på något sätt. En annan sak är att det finns så mycket känslor inblandade i så pass intima relationer och dessa kan också medföra en hel del fnurror på tråden. Vissa människor är mer mottagliga för andras känslor och känsloreaktioner, än andra. I ett förhållande, där man lever så tätt inpå varandra, kan det ibland vara svårt att inte smittas av den andres negativa känslor. När man vet att den andra mår dåligt, är ledsen, deppig eller arg, kan det vara svårt att hålla dessa känslor ifrån sig. Ibland kan det ju vara väldigt svårt att pigga upp en person som inte är på sitt allra gladaste humör, och i värsta fall låter man sig själv också dras ned av den andres deppighet. Vad man måste lära sig i en sådan situation, är att stå fast vid vad man själv känner. Är man glad ska man inte låta sitt positiva humör påverkas utav någon annan. Om ens partner har en dålig dag får man väl försöka uppmuntra honom eller henne. Fungerar inte det, finns det inget annat du kan göra, men för din egen skull är det viktigt att du inte låter dig påverkas av din partners negativa sinnesstämning. Själv har man ju sina dåliga dagar då man bara vill krypa under täcket och smita undan världen för en stund. Visst kan det då vara skönt att ha någon i närheten som bryr sig och som kan pigga upp en? Andra gånger spelar det ingen roll hur mycket tröst och omtanke man får – man lyckas ändå inte rycka upp sig förrän deppigheten lättar av sig själv.

Uttalade känslor i ett förhållande kan också göra en förvirrad. Man kanske får en irrationell känsla av att ens partner beter sig konstigt, trots att denne på ytan verkar vara som vanligt. Vissa saker känner man bara på sig. Sedan är det ju frågan om hur mycket man ska lyssna till sina aningar. Vet man med sig att man redan har en stark intuition som sällan leder en fel, gör man förstås rätt i att lyssna till vad den har att säga en. Känner du att allt inte är som det ska mellan dig och din partner så borde du fråga rakt ut vad som är fel. Att gå runt och känna sig olustig för att man inte vet var man har varandra är inte alls bra. Bara att fråga hur din partner mår, är att visa att du bryr dig. Ibland kan verkligt otrevliga känslor, som ändå inte uttalas öppet, märkas av i ett förhållande. Det är sådana gånger när dt blir en sorts obehaglig spänning i förhållandet. Kanske kan det hända om svartsjuka, maktkänslor eller liknande finns med i bilden. Sådana känslor kan vara så starka att man inte uttalar dem med ord, men den spänning som uppstår utifrån detta säger - mer än väl - att något inte står rätt till. Det är viktigt att man först och främst försöker lära sig att bearbeta sådana extrema känslor. Vet man med sig att man är extremt svartsjuk, har lätt för att vilja dominera sin partner, lätt kan blir tjurig och tycka synd om sig själv, etc, är det en fördel om man lär sig att först acceptera och sedan även lära sig behärska dessa känslor. Det kan man göra genom att lära sig att inta en mer diplomatisk, accepterande attityd. Visst kan man vara svartsjuk, men om man är medveten om vilken skada det kan göra på ett förhållande så kan man lära sig att det är värt att behärska sina känslor. Detta för att inte onödiga, otrevliga känslor ska uppstå i förhållandet. Det kan vara svårt att lära sig, men tänker man på hur mycket gräl och dålig stämning detta besparar, är det definitivt värt besväret!

## 10. Reinkarnation

När jag var yngre trodde jag, att när detta jordeliv nått sin ände – då skulle jag försvinna för gott. Jag skulle inte vara någon längre. Utan min kropp trodde jag inte att det fanns några möjligheter till att leva vidare någon annanstans. Kanske är det på detta synsätt som jag tidigare burit på en viss rädsla för döden. Jag har sett den som Slutet. Slutet på mitt liv, slutet på möjligheterna att förverkliga mig själv och mina drömmar – slutet på all min livslust. Det kändes enklast att tro så, eftersom jag inget visste och lärt mig om vad som hände efter döden. Idag har min syn på döden – och även på livet – förändrats drastiskt i jämförelse med mina tidigare tankar. Nu kan jag säga mig ha en stark tilltro till att det har funnits – och kommer att finnas – fler liv än detta jag lever just här och nu. Jag tror att det inne i varje människa bor en själ – en själ som kan färdas genom tid och rum och som just för tillfället valt att ta sin boning i en mänsklig, fysisk kropp här på jorden. När själen är klar med de erfarenheter som den var menad att göra här på jorden, återföds den – igen och igen – till dess att vi alla har lärt det vi behöver för att kunna gå ännu ett steg uppåt i utvecklingen.

Jag har alltid känt en rädsla inför döden och jag känner delvis fortfarande ångest inför att lämna min kropp då detta liv är slut, detta trots att jag nu fått bevis (jag har genomgått ett antal regressioner till några av mina tidigare liv) för att jag kommer att återfödas igen – kanske någon annanstans än här på jorden, vem vet?

Rädslan ligger nog mer i just själva känslan av att lämna kroppen och detta jordeliv och denna trygghet som det trots allt inger. ("Man vet vad man har men inte vad man får...") Känslan av att lämna kroppen när den dör kanske kan jämföras med att plötsligt stå naken efter att varit van vid att alltid ha sina kläder på. Inte konstigt då om man känner en viss nervositet inför situationen...! Trots den osäkerhet det innebär att lämna kroppen anser jag att detta borde vara en positiv upplevelse under vilken kontakten med någonting högre kan upplevas. När jag läst om människor som haft nära-döden-upplevelser, beskriver de ofta händelsen som att vara omgiven av en känsla av fullkomlig kärlek eller att vara omsluten av ljus och glädje.

Ganska nyligen såg jag för första gången en död människa. Innan var jag lite nervös inför hur jag skulle uppleva situationen, men det var faktiskt inte alls så skrämmande som jag tänkt mig att det skulle vara att se någon vars själ lämnat kroppen. Det vara faktiskt just så som det såg ut: Jag betraktade en människa vars tidigare livskraft lämnat kroppen efter sig som ett tomt skal, för att gå vidare till någonting annat. Det kändes ovant att se en människa ligga alldeles stilla utan att andas. Jag tittade noga efter minsta tacken på rörelse – men allt var bara stilla. Döden – då den sker på ett naturligt, harmoniskt sätt – ser jag efter denna upplevelse som en *övergång till något annat*, en annan nivå av livet. Denna evighet som våra själar finns i är en ständig cykel av liv och död – och återfödelse.

Genom kanalisering och tidigare-liv-regressioner har jag fått ytterligare insikter i och kunskaper om några av mina tidigare liv. Jag har före detta liv levt 62 jordeliv och innan dessa redan gått igenom hela reinkarnationskedjan en gång. Detta skedde ej här på jorden.

Jag har – på ett högre och för mig i vardagen omedvetet plan - valt att leva dessa 62 jordeliv för att utvecklas vidare och även för att arbeta som en sorts "ljusarbetare" här på jorden, för alla människors bästa. (Denna information om min bakgrund har jag fått från en kvinna som kan kanalisera.) Jag är inte ensam om detta, det finns en mängd ljusänglar och utomjordingar – utspridda över hela jorden – som har samma uppgift. En del av dem kanske inte själva är medvetna om detta – precis som jag heller inte var medveten om mitt eget ursprung och meningen med att jag lever här och nu. En del av dessa personer föds in i en redan utvecklad – mer eller mindre vuxen - fysisk kropp (s k "walk ins"). Dessa personer känner ofta starkt för denna planet och kan må mycket dåligt av att se hur människorna behandlar jorden.

Här nedan följer en återberättelse av två tidigare jordeliv jag levt, för att du ska förstå hur jag upplevt dem och vilken påverkan de har/haft på mitt nuvarande liv.

#### Kanaliserat liv – Bali, 1100-talet

*Jag växte upp med min mor och far på den vackra ön Bali. Där fanns grönbruna berg och en vacker natur. Ön omgärdades av klart vatten. Min far hade en hög militärpost av något slag. Trots detta levde vi i fattigdom och fick svälta. När jag var några år gammal födde min mor en dotter till. Under förlossningen drabbades hon av någon sorts nervsjukdom och blev sinnessjuk. Detta blev väldigt jobbigt för henne och sjukdomen fick henne att i förvirringen dränka sitt nyfödda barn. Jag blev lämnad ensam kvar och min far försvann på något sätt ur bilden. Jag blev tvungen att ta ansvar för mig själv och för att försörja mig bar jag ut mat till arbetarna på risfälten. Det var en lång väg att gå varje dag och dessutom var jag tvungen att passera förbi den plats där min nyfödda lillasyster gått sin död till mötes. Min kroppshållning var väldigt ansträngd, både p g a tyngden från maten jag bar på och det tunga ansvaret så tidigt i livet. När jag dog var jag inte mycket äldre än 17 år.*

Min mamma från detta tidigare liv på Bali, är en äldre kvinna som jag läste en utbildning till (alternativ) samtalsterapeut, tillsammans med. Hon är en ängel som kommit hit till jorden för att hjälpa mänskligheten. Hon strålade av ljus och var mycket ödmjuk och villig att dela med sig av sig själv. I sitt nuvarande liv levde hon med en man – samme man (själ) som hon levt tillsammans med i livet på Bali – men han dog just på Bali när de två var där tillsammans! Hon ser det som att han dog där för att avsluta ett karma som han hade därnere på ön. Samma kvinna har även adopterat en flicka i detta liv. Den flickan är samma flicka (själ) som den hon tog livet av på 1100-talet. Hon har nu kommit tillbaka för att de ska få tillfälle at leva tillsammans igen!

Jag skulle förmodligen kunna lära mig mycket av denna kvinna, denna ängel. Hon har kommit så mycket längre i sin utveckling än mig och jag har mycket kvar att lära innan jag nått så långt.

#### Regression – Normandie, Frankrike, 1400-talet

*Jag såg mig själv på 1400-talet i Normandie, Frankrike. Mitt namn var Charlotte och jag levde tillsammans med mannen jag älskade i ett mycket vackert stenslott. Slottets huvudingång befann sig i en rund tornbyggnad på byggnadens framsida. En allé kantad av stora, gröna ekar ledde fram till slottet. Min make hade en hög post och ganska mycket makt i det område där vi bodde. Han var en snäll och god man. Efter några år fick vi en son tillsammans. Till skillnad från både mig och min man - som var brunhåriga – föddes han med kolsvart hår. Han var en väldigt söt pojke. Vi levde tillsammans som en lycklig familj i tre år*

*innan något krossade vår lycka. Min makes klan hamnade i strid med en annan, utomstående klan. Ledaren för motståndsklanen var hans bror – en stor, rödskäggig och ganska skräckinjugande man. Det yttersta syftet med striden var inga vad det verkade. Uppgårelsen utspelade sig på ett mer personligt plan. Min makes bror var nämligen ute efter att ta livet av min man. Han var mycket svartsjuk på min man som lyckats så bra i sitt liv – både vad gällde karriär och familj – och ville därför förstöra för oss. Jag kunde se armborst och hattar med fjädrar för min inre syn. Kläderna oh utstyrseln som männen bar, liknade dem från Robin Hood-tiden. Hur vi kvinnor var klädda kunde jag inte få någon tydlig bild utav.*

*Min make blev svårt sårad under striden och blev sängliggandes en tid innan han slutligen gick bort. Jag blev ensam med vår son. Men inte ens honom fick jag behålla länge till – min makes bror kidnappade vår son. Jag gav upp hoppet om att kunna få honom tillbaka – jag försökte inte ens eftersom jag inte trodde att jag skulle klara av det. Jag valde istället att dra mig undan omvärlden och levde resten av mitt liv isolerad innanför slottets väggar. Jag vände mig ifrån mina båda systrar som jag tidigare stått nära och jag brydde mig inte om att lära känna nya människor. Min make hade varit mitt allt och jag hade blivit så beroende av honom att jag inte hade något liv när han ej längre fanns vid min sida.*

Maken i detta liv i Frankrike är min nuvarande pojkvän, hans bror är antagligen också hans bror i detta liv, vår gemensamma son är min nuvarande bror och mina två systrar på 1400-talet är min bästa vän och min mamma i detta liv. Jag är med andra ord omgiven av människor som jag levtt tillsammans med i ett tidigare liv och de finns här nu för att lära mig något eller enbart för att jag ska få möjligheten att återigen möta dem och dela ännu ett liv med dem. Själva meningen, som jag ser det, med att jag fick återuppleva just detta liv (jag hade innan regressionen bett om att få se ett tidigare liv som är av betydelse för mig i mitt nuvarande liv) är att jag får möjligheten att återuppta kontakten med flera av dem som stod mig nära då men som plötsligt togs ifrån mig eller som jag själv sade upp kontakten med av någon anledning. Låxan är att jag inte får binda upp mig på den jag älskar och att heller inte bli beroende av andra människor. Att inte dra mig undan och isolera mig då problem uppstår. Jag behöver dessutom lära mig att ta ansvar för omvårdnaden av mitt/mina barn den dagen jag blir mamma. Sanningen att säga har tanken på att en dag få barn, både lockat och skrämt mig. Jag är lite rädd för det ansvar det innebär att ta hand om ett barn. Inte så konstigt med detta minne bakom mig...

Efter denna regression gick jag till biblioteket för att leta upp en bok om Frankrikes historia. Även om jag trott på min upplevelse som sann redan innan, blev det som en bekräftelse för mig då jag i en bok faktiskt hittade tecknade bilder föreställande ett 1400-talsslott i Normandie. Slotten hade just de runda torn och takformen som jag sett för min inre syn och männen bar både armborst och fjäderhattar! Detta kan omöjligt ha varit ett verk av min fantasi. Tilläggas bör att jag aldrig varit intresserad av historia och därför inte heller lagt på minnet gamla byggnaders utseende.

Jag har även berättat om denna regression för min pojkvän. Till min förvåning hade han varit just i Normandie så han kunde bekräfta att det fanns gamla slottsbyggnader kvar där och att de såg ut så som jag beskrev dem för honom! Förutom denna intressanta information, läste jag i dagstidningen en dag, att namnet Charlotta (som har samma ursprung som namnet Charlotte) härstammar från just Frankrike! Ännu en bekräftelse på att detta inte kan vara en slump!

Det här var bara två exempel på vad man kan uppleva under en regression, men jag kan lova dig att det är en givande upplevelse att undersöka dina tidigare liv. Vissa liv kan ha större

betydelse för och påverkan på ditt nuvarande liv, än andra, men en glimt av evigheten finns i dem alla. Om du väljer att titta djupare på flera av dina tidigare liv kan jag nästan lova dig att en förändring av din syn på livet kommer att ske. Det är svårt att tro bara på ett enda liv från födsel till död om du vet att du varit med tidigare under historiens gång. Det mest positiva jag funnit med att undersöka mina tidigare liv, är just känslan av att någon större ”plan” finns närvarande, att leva här och nu men att inse att det förflutna påverkar en till dess man själv väljer att se sin egen historia och hur den har format en. Liksom med detta nuvarande liv vi lever, så behöver vi ibland se tillbaka på det som varit - acceptera och bearbeta dessa händelser - för att kunna gå vidare med oss själva i nuet. Väljer du att titta på dina tidigare liv bör du dock vara medveten om att allting – även händelser av våld, brott o s v – sker av en anledning. Kanske behöver man lära sig något, kanske har man tidigare behandlat någon annan på samma sätt (ev. i ännu något tidigare liv) och råkar nu ut för samma sak tillbaka (”bumerangeffekten” – även kallad karma, lagen om orsak och verkan - ”Som du sår får du skörda”...) fungerar även mellan de olika liv. Det är därför det är så viktigt nu att tänka på hur man handlar för det påverkar alltid morgondagen – på gott och ont.

Många problem kan få sina lösningar så man återupplever det som varit smärtsamt och som man bär med sig omedvetna minnen ifrån. Allting vi genomlevt – i alla våra tidigare liv – finns lagrat i vår själ och dessa minnen försvinner inte alltid för att vi påbörjar ett nytt liv. Det enda sättet att bli kvitt de dåliga minnena – för de goda kan vi ju lika gärna bära med om som en glimt av forna tiders lycka – är att bemöta dem och på detta sätt släppa smärtan över det vi varit med om.

Alla regressioner innehåller förstås inte smärtsamma händelser. Det finns även liv så vi levtt lyckliga, men även från dem kan vi lära oss något. Många beteenden och vanor har vi med oss från tidigare liv. Kanske har vi bakom oss ett mönster att vi ofta väljer ensamheten, blir övergivna, överger andra eller liknande. Detta är mönster som vi bär med oss och som det är meningen att vi ska försöka bryta – karman som ska brytas. (En del personer kan t o m ha liknande utseende som ett fysiskt minne av ett tidigare liv – t ex fräknar, en viss hårfärg, födelsemärken/ärr på samma ställe som man blivit skadat under ett annat liv, ögonfärg...) Varje liv är en ny chans att förbättra sig, men känner man ej till vilka mönster man lever efter kan det vara svårt att förändra dem. Bara genom att själv bli medveten om sina tidigare och nuvarande mönster kan man förändra dem och skriva om sin framtida historia.

För att verkligen kunna ta till sig tron på tidigare liv, tror jag att man för det första själv måste genomgå en regression (eller se någon annan vara med om denna upplevelse). Först då kan man tro på dess värde. Förutom detta krävs att man skapar sig en vidare syn på verkligheten – på livet och historien som vi faktiskt alla varit med och skapat. För även du kan ha medverkat till hur utvecklingen blev på t ex Medeltiden! Du har bara glömt det...

Källan till all sann kunskap är vetskap – men för att verkligen få veta måste man först ha en stark nyfikenhet eller tro på att något faktiskt existerar.

### *11. Framtiden på jorden - katastrof eller världsfred?*

*Hur du kan påverka världen till en bättre plats att leva på!*

Främst av allt skriver jag denna bok för att göra dig medveten om hur illa vi behandlar vår jord. Det har skrivits mycket om miljöförstöring, men det känns som att denna ”moral-predikan” om hur vi slarvar med jordens resurser på de flesta går in genom ett öra och ut genom det andra. Det tycks som om vi aldrig kan höra nog om hur vi kan lära oss att ta större hänsyn till miljön. Om vi inte alla tar vår del av ansvaret för miljön, kan det gå riktigt illa.

En natt för något år sedan hade jag en dröm som påverkade mig så starkt att jag började fundera allvarligt på vilket öde denna planet skulle gå till mötes. I mitt stilla sinne oroade jag mig för vad som skulle hända om vi inte i tid börjar agera för att hålla naturen ren. Det finns saker som du och jag kan göra för att hålla efter miljön. Små saker som har stor verkan för vår framtid. Om du hör till dem som tycker att detta påminner om det eviga moraliserandet kring ”Håll naturen ren”, så kan jag bara beklaga att du inte ta till dig denna påminnelse om att också du har ansvar för det liv du lever. Tänk på att du alltid är en förebild för andra, att alla runt omkring dig – medvetet eller omedvetet – påverkas av ditt handlande. Vissa kanske tar efter ditt sätt att agera och anser att du gör helt rätt. Kanske behöver du stanna upp och verkligen tänka efter vad detta skulle innebära. Hör du till dem som behandlar miljön illa och detta beteende ses av människor i din omgivning som kanske väljer att ta efter dig? Eller har du bestämt dig för att dra ditt strå till stacken och bidra med vad du kan för att miljön ska bli bättre? Tror du inte att ditt samvete skulle få sig en extra kick om du avsatte en liten del av din tid på något så enkelt som att sortera dina sopor -innan du överlåter resten av jobbet till Renhållningsverket, om du lämnade in dina tomma pantburkar, om du köpte miljövänliga varor o s v. Det är inga stora saker var och en behöver göra, ändå gör din lilla insats en viktig skillnad.

Förhoppningsvis är vi tillräckligt många som bryr oss om tillräckligt mycket för att vi ska få gå en ljus framtid till mötes. Drömmen jag hade den där natten har fått mig att tänka till och att se skönheten i min omgivning och uppskatta den mer än tidigare. Jag vill inte förlora allt det vackra som den står för. Om du hade upplevt samma dröm som mig, så skulle du förstå mina känslor bättre, men nu var det ju jag som hade denna dröm, då jag väljer istället att dela med mig av den och symbolismen som jag själv tolkat in i den.

Det jag nu kommer att skriva är inte menat att ses som någon sorts siande profetia om vad vi har att vänta i framtiden, men det var denna dröm som fick mig att vakna upp och inse vikten av att skriva ner mina tankar på detta sätt. Detta som jag nu kommer att skriva är det viktigaste i hela boken – d v s det som är viktigast för hela mänskligheten och inte bara för varje individ. Det finns ett budskap till dig som läser denna bok: Det gäller framtiden på vår planet och vilket öde vi väljer att skapa för vår jord. Jag har nämligen en stark tro på att bara vi människor själva kan förändra den situation vi/våra förfäder har satt oss i. Vi/de har genom att förbruka mängder av miljöfarliga produkter - som vi sedan slängt omkring oss som om de vore konfetti. Liksom konfetti, ligger de förbrukade varorna kvar och skräpar tills vi väljer att ta hand om dem, att städa upp efter oss. Och precis som konfetti kan dessa produkter ge oss

ett nöje medan vi använder oss av dem, men vad händer efteråt? Vem ska ta hand om det som blir kvar när produkten är slut? Det är den stora frågan.

Som det ser ut nu är det trots allt ett flertal människor – åtminstone här i Sverige – som valt att samarbeta med Renhållningsverket för att sopsorteringen i hemmen ska fungera. Bara en sådan sak är ett framsteg för miljöns räddning! Jag vill inte säga att det inte sker positiva saker för miljöns skull, men det går att utöka detta ännu mer om vi bara anstränger oss lite extra. Man måste t ex inte köpa så mycket plastförpackningar som vissa gör, att köpa en ny plastkasse till varorna varje gång man handlar också slöseri – det finns ju tygkassar som går att använda om och om igen – dessutom sparar du många kronor per år på en sådan nedskärning! Inget ont som inte har något gott med sig... (om man nu hör till dem som behöver en belöning för att utföra en god gärning).

Nostradamus, den berömde profeten har - liksom många andra profeter – förutspått mycket om framtiden. Före millenieskiftet debatterades och skrevs det mycket i media om huruvida jorden var på väg att gå en förestående undergång till mötes – eller ej. Ungefär samtidigt visades filmen ”Armageddon” på bio. Filmen handlar just om jordens undergång. I filmen riskerar jorden att träffas av en meteorit. Jag gjorde en intressant upptäckt strax efter att jag hört talas om filmen: Av en slump – eller var det ödets nyck? – hittade jag en gammal bok i mina föräldrars bokhylla. Det var en bok som min pappa fått någon gång på 50-talet. Först och främst var det bokens titel – ”Detta betyder evigt liv” – som drog till sig min uppmärksamhet. Eftersom jag redan då haft mina funderingar kring tidigare liv/reinkarnation och hela den kedja utav liv som vi människor kunde ha bakom oss, började jag bläddra lite i boken. Det visade sig att den innehöll utdrag ur och tolkningar av Bibeln. Författaren förklarade – på ett något ovanligt sätt – vilket budskap denne ansåg att Bibeln har. Han tar upp en förestående undergång av jorden, med den innebörden att all ondska – på ett mer eller mindre dramatiskt sätt – skulle rensas bort från vår planet. Vi människor har - enligt författarens tolkning – tagit alldeles för mycket för givet och utnyttjat jordens resurser till bristningsgränsen – utan att ge något tillbaka. Det kretslopp som borde finnas mellan oss människor och naturen har försumrats och detta till den grad att det nu är upp till oss att försöka återställa balansen i miljön. Detta krävs för att vi ska kunna njuta av den också i framtiden.

Men nu tillbaka till själva orsaken att jag började skriva denna bok – drömmen jag hade! Den drömmen skakade om mig och ställde mig brutalt inför ett möjligt hot i vår värld. Detta skrämde mig ända in i själen och jag hade under en lång tid efteråt svårt att glömma det starka intryck som drömmen hade på mig. Jag insåg att vi kanske inte har så mycket tid på oss att rätta till det kaos som vi människor ställt till med i samband med den snabba utvecklingen i världen. Meningen med att jag skriver detta är inte att skrämma upp eller skapa kaos i min omvärld, utan att väcka folk till insikt om hur illa ställt det är med vår planet. Men, vi är också de som kan rädda den från en drastisk förstörelse genom att bli mer medvetna. Denna dröm som jag hade, var – som du förstått – inte av det underhållande slaget. Men trots att drömmens innehåll var mycket skrämmande med tanke på dess innehåll, minns jag att jag inte var särskilt rädd, trots att det faktiskt var något så hemskt som jordens undergång jag - ofrivilligt - deltog i.

*Drömmen utspelade sig en helt vanlig, solig sommar dag i min hemstad. Jag strövade omkring inne i ett av affärscentren i stan. Strax därpå lade jag märke till en kompis som också gick och tittade i affärerna tillsammans med sin klasskompis. Jag gick fram och hejade på dem och pratade lite som man gör. Sedan fortsatte jag ut på gatan i det strålande solskenet och bara*

*njöt av värmen. Det var en underbar sommardag, en sådan när solen skiner och människorna strålar ikapp med den. Tyvärr varade det vackra vädret inte länge, för snart hopade sig gråa moln på himlen. Jag hann tänka att "det var ju typiskt att det aldrig kunde få vara fint väder någon längre stund". Efter ett tag insåg jag dock att det inte bara var ett vanligt regnväder som jag hade att vänta mig. Det var någonting helt annat som hängde i luften: Ett löfte om att något mycket större och mycket kraftfullare hade oss i sin makt. Jag kunde inte förstå vad det var, inte förrän jag lyfte min blick mot himlen en andra gång... Då förstod jag med ens vad det var som höll på att hända. Jag såg de svarta "stålplattorna" på himlen – det som jag tidigare misstagit för mörka ovädersmoln var bara början till utformandet av dessa enorma kolosser av metall som sammanfogades i ett perfekt mönster för att passa ihop på himlen. Dessa "stålplattor" fungerade som en stark, skyddande hinna emot det hot som befann sig utanför vår närmast omgivande atmosfär. Deras uppgift var alltså att skydda oss från det som fanns "utanför". Vad det var hade jag ingen aning om, men jag visste i samma ögonblick som jag lyfte blicken mot himlen och såg dessa "stålplattor", att det var så här det gick till. Så här skyddades vi utav någon högre makt från att ta en ännu större skada än vad som nu skulle ske. Medan plattorna slöts samman ovanför våra huvuden kunde jag i det omgivande tumultet se hur eldslågor flammade upp lite här och var. Mitt i kaoset fick jag ögonkontakt med en kvinna bredvid mig. Vi kunde båda tydligt se skrällen och uppgivenheten i varandras ögon. Jag kände inombords att jag hade inget annat val än att fortsätta framåt, trots att gatan några meter framför mig omvandlats till en enda stor spricka. Jag fortsatte gå, omedveten om vad som väntade mig, vart jag skulle ta vägen i detta kaos – om jag ens skulle överleva. Till slut kom jag fram till branten vid sprickan och föll rakt ner i dess stora gap. Till min egen förvåning var jag inte rädd – jag föll fritt. Jag vet inte hur länge jag föll så, men efter ett tag stod jag på fast mark igen. Den här gången var det inte på jorden jag befann mig. Jag var i någon sorts öde landskap med torrlagd terräng. Det såg mörkt och dystert ut. En bit bort kunde jag se några byggnader. Jag bestämde mig för att gå ditåt och antog att det skulle finnas någon sorts bebyggelse där. Strax efter att jag landat och börjat gå, stötte jag ihop med en kvinna som – liksom jag – hamnat på denna underliga plats. Vi slog följe medan vi gick. Det kändes nästan som om vi var på en annan planet. Vi passerade ett brinnande hus innan vi kom fram till en annan liten stuga där det var meningen att vi skulle vara. Väl inne i huset upptäckte vi att flera andra människor redan samlats där. De höll på att mäta något, men vad det var fick jag aldrig någon förklaring till...*

Det här är allt jag minns av min underliga dröm. Jag vet inget annat sätt att tolka den än precis efter vad som händer i drömmen. En av anledningarna till att jag drömde denna dröm kan ha varit att jag läst en del av de profetior som gjorts om en eventuellt annalkande undergång. Detta fick mig att undra vad som skulle ske med mig om detta verkligen hände – vart skulle jag ta vägen och skulle jag överleva en sådan katastrof? Jag gissar att min hjärna helt enkelt tog sig friheten att låta mig genomleva detta tumult under sömnen för att visa mig att även om detta verkligen skulle komma att hända, så behöver jag inte oroas. Jag har redan "levt igenom" denna händelse en gång och jag vet hur det kan kännas. Jag har insett att jag i drömmen faktiskt inte var särskilt rädd. Vad som plågade mig var däremot att vår vackra miljö skulle förstöras, att solens strålar skulle sluta lysa över oss... Men under själva händelsen – katastrofen kanske man kan kalla den – var jag lugn som en filbunke. Jag accepterade mitt öde och insåg att det inte fanns något annat val. Jag lät mig bokstavligen kastas ut i det okända, utan vetskap om var jag skulle hamna och vad som skulle hända mig. Jag var alldeles själv och jag skulle få klara mig på egen hand.

Vad jag känner efter att ha haft den här drömmen, är att man inte behöver vara rädd för det okända. Ens egen inre kraft har faktiskt styrkan att genomleva precis vad som helst – och



klara det! Vi har inget att vara rädda för, för det som verkligen måste ske, det sker vare sig vi vill det eller inte! Vi gör bäst i att inte oroa oss i onödan och att ta vara på det vackra i vår natur och i livet och vara glada över att det finns. Samtidigt är det förstås viktigt att vi gör allt vi kan för att få en bättre miljö.

Den här drömmen visade mig hur dystert och ödelagd vår jord skulle se ut om naturen inte fanns där för att göra den vacker. Tänk dig att det inte skulle finnas några årstider, på vintern ingen snö som gnistrade och lyste vit, på våren inga porlande bäckar och knoppande träd, på sommaren inga grönskande gräsmattor och inga blommor att plocka till midsommarstången – inga härliga sjöar att bada i under varma sommark dagar... Inga vackra höstlöv som skiftar i gult, orange och rött och lyser upp regniga dagar i september och oktober... Förstår du innebörden av att allt detta skulle saknas i vår omgivning?!

*Tänk dig tanken. Skulle du vilja ha det så?*

Det här är sådant som vi tar för givet, för det har alltid funnits där så länge vi levat. Vi vet inget annat och vi förlitar oss på att det alltid kommer att finnas runt omkring oss. Om vi nu känner en sådan glädje över naturens skönhet borde vi lära oss att uppskatta den på allvar. Njut av varje sekund du kan vara ute i naturen och betrakta dess förändringar. Hösten kan vara lika vacker som våren, bara med den skillnaden att naturen ändrar färg och går emot en viloperiod för en tid, för att efter vinterns kalla nätter och glittrande snö återfödas på nytt. Det är då vi vaknar till liv igen och blir piggare och gladare efter en mera inåtvänd period under vintern (detta medför tid för sig själv - kanske till eftertanke - och tillsammans med sina närmaste vilket även det kan ge mycket).

Vi behöver den energi som våren för med sig - tillsammans med den återvändande värmen och blommorna. Om vår miljö totalförstörs och vattnen, skogarna och luften i sin tur inte längre kan uppfylla våra behov för att överleva – kan inte detta också bidra till en sorts ”undergång”? Utan varken vatten att dricka eller syre att andas, hur ska vi då kunna överleva? Om dessutom hela vår miljö är totalförstörd på så sätt att vi tömt jorden på dess resurser, så kommer varken vi människor eller vår jord – som nu är vårt hem – att finnas kvar. Jag tycker att denna syn skulle vara precis lika hemsk som om jorden skulle utrotas av en meteor eller om platsen där man bor skulle drabbas av översvämning, vulkanutbrott, brand eller liknande. Om du visste att du kunde förhindra en brand eller översvämning som annars skulle sluka dig i sina lågor eller dränka dig i sina enorma vattenmassor, skulle du då inte göra det? Frågan är enkel och svaret borde vara ännu enklare! Detsamma gäller förmodligen oss människor och den situation vi befinner oss i. Visserligen är det inte säkert att vi går en säker död av planeten jorden tillmötes, men med tanke på hur mycket krig, miljöförstörelse och föroreningar – i alla former – som finns på denna planet, tycker jag att det vore konstigt om det kan fortsätta såhär i all evighet utan att vi alla i längden tar skada av det. Nu är det ju långt ifrån alla länder som för krig och inte heller är alla länder lika hårt drabbade av miljöförstörelse som andra. Dessa sistnämnda är förmodligen länder där människorna har lättare för att acceptera olika synsätt och religioner, där de bryr sig mer om sin miljö och har förstått vidden av att värna om den för att själva må bra i längden.

Bakom de flesta handlanden i världen – även ibland de goda – ligger förmodligen en viss mängd egoism. Genom att värna om miljön kämpar man samtidigt för att *själv* må så bra som möjligt och genom att undvika att kriga överlever man *själv*. Men om de goda gärningarna man gör – även om de från början grundas i en vilja att själv överleva, dvs en sorts egoism – bär frukt kommer dessa gärningar, samtidigt som de räddar ens eget skinn, också hjälpa andra att överleva. Genom att inte skada någon annan bidrar man till harmoni och fred. Så länge man inte - medvetet eller omedvetet – på något sätt framkallar negativa känslor i sin

omgivning eller hos sina medmänniskor kan man aldrig anklagas för att medverka till krig på jorden. Men så fort du tänker en negativ tanke sätts energi i rörelse eftersom hela vår värld och allt däri – människor, djur, växter och ting – är uppbyggda av energi i mer eller mindre fast form. Denna energi sprids vidare och påverkar din omgivning. Att andra människor reagerar på dina känslor – positiva som negativa – är därför inte underligt i och med att den energi du ”sänder ut” vidrör den energi som deras kropp är uppbyggd utav. Alla energier står i kontakt med varandra och det är därför oundvikligt att dina energier ska påverka andras. För att dina tidvis negativa känslor (nedstämdhet, ilska, depression o s v) ska påverka andra i minsta grad, behöver du lära dig att hålla dina känslor inom dig och inte låta dem flöda ut i din omgivning. (Med detta inte sagt att det är fel att prata om dessa känslor med någon du litar på och som du vet förstår dig. Det är viktigt för oss alla att på något sätt få utlopp för våra känslor, men vad jag menar är att man inte ska skylla ifrån sig på andra eller rikta sina negativa känslor emot dem.) Du måste själv ta ansvar för vad du känner och tänker och integrera dessa känslor och tankar inom dig. Innebär detta negativa tankar och känslor så är det viktigt att du förstår varför du känner som du gör.

Tycker du att dessa känslor är jobbiga och vill bli mer positiv så kan du förändra ditt eget sätt att se på dig själv och din omgivning. Det finns olika metoder för detta, en är att lära sig affirmationer. Affirmationer är positiva uttalanden - som du kan tänka tyst eller säga högt för dig själv – om hur du vill vara eller vad du vill uppnå o s v. Genom att upprepa dessa affirmationer regelbundet kan de med tiden bli till verklighet – till en ny verklighet för dig. De har då fungerat på så sätt att du själv intalat dig något så många gånger att de övertagit makten från dina tidigare negativa tankar och omvandlat dem till något positivt. Är du intresserad av detta sätt att tänka om finns band/skivor med affirmationer att köpa i vissa alternativa butiker eller i väl sorterade bokhandlar. Vill du inte lägga ut pengar på redan formulerade affirmationer – läs in dina egna på ett band. Det behöver inte vara något märkvärdigt, säg bara ett påstående som att du redan har uppnått det du vill. Men ett tips: använd inte ordet ”inte” för det har en negativ klang och kan då delvis förhindra effekten hos affirmationen. De kognitiva beteendeterapeuterna är inne på samma spår. De anser nämligen att våra tankar/tankemönster styr vårt sätt att bete oss, men att dessa ”inprogrammerade” tankemönster och beteenden också är möjliga att förändra. Detta kan ske genom att man inför nya, mer passande tankar kring hur en man uppfattar vissa situationer och upplevelser. En persons tankemönster kan ha skapats redan under den tidiga barndomen eller under uppväxtåren. Med tanke på hur snabbt vi utvecklas och förändras under hela vårt liv, kan det ibland vara nödvändigt att även vår uppfattning om världen är positiv och riktig utifrån de situationer vi befinner oss i.

Detta var bara några tips på sätt att förändra invanda, negativa tankemönster och uppfattningar om världen. En hjälp på vägen är att tänka på solen, på lyckan, på ljuset, på kärleken och på glädjen i livet! Då kommer du aldrig själv att vara den som bidrar till olycka, elände, krig och mörker i världen. Och det känns väl bra bara det? Ju fler vi är som motarbetar de ”mörka” krafterna – det negativa tänkandet och handlandet i världen – desto större är chansen att vi kommer att få leva i en fridfull, vacker och kärleksfull värld. Valet är ditt. Men tänk också på att ditt val påverkar resten av världen – hur liten du är kan tyckas vara på denna jord så betyder just din inställning mer än du någonsin kan ana!! Glöm inte det...

## 12. *Framtiden nästa*

Vad vi har att vänta av framtiden i denna värld kan man bara spekulera i, men jag känner på mig att det kommer att hända saker som många människor aldrig kunde anana att de skulle få vara med om. I denna Vattumannens tidsålder har det skett och kommer det att ske många mirakel. Så bli inte förvånad om stora händelser som har en viktig betydelse för hela jordens befolkning kommer till din kännedom inom de närmsta åren. I denna värld existerar nämligen så mycket mer än det som ögat hittills kunnat se. Men ögonen kommer troligtvis att öppnas på många fler så att vi tillsammans kan få uppleva underbara saker i framtiden! Kanske får vi verkliga – fysiska – bevis för att UFO:n verkligen existerar i vårt universum?! Förhoppningsvis kommer allt fler människor att vilja sätta sig in i hur den avancerade verkligheten egentligen är uppbyggd – och förstå att allting inte är som vissa länge har trott – att det finns en större mening med vår existens och att planen är enorm och allting perfekt uträknat i minsta detalj. Min gissning är att människor kommer att tvingas att totalt ändra uppfattning om hela det universum vi lever i. Vissa har redan gjort detta...

Tills dess att miraklen själva kommer och knackar på vår dörr, är det viktigt att vi själva söker upp dem - för att nå en större insikt om vår egen existens - och jobbar på att utvecklas på egen hand och tillsammans med varandra. På detta sätt kan vi snabbt nå den grad av vishet som behövs på jorden för att vi inte ska gå en ödesdiger framtid till mötes. Valet ligger just nu hos oss människor – vill vi leva kvar här på jorden är det ett måste att vi alla genast börjar förändra oss själva och vår omgivning för att uppnå balans. Det är nämligen den balansen som krävs för att vi ska ha en trygg grund att bygga vår fortsatta framtid på! Vi måste inse att ansvaret ligger hos oss människor. Universums krafter är tusenfalt starkare än oss och om vi skulle hamna i en kamp med dem är vi maktlösa. Vi behöver lära oss att visa respekt för dessa enorma krafter och förstå vilket deras syfte är – inte att skrämja, men dock att avhålla oss från att förintna oss själva. Tiden är knapp nu, men än är det inte för sent att göra något åt situationen, så se till att utnyttja tiden till att ta din del av ansvaret för miljön, utvecklas högre på det andliga planet, sprid dina kunskaper och insikter till så många som möjligt, gör väl i din omgivning, sänd ut positiv energi var du än befinner dig och: Ge utav dig själv till andra! Gör allt gott för omvärlden och det kommer att gynna både dig och hela mänskligheten och kunna förändra det öde vi går till mötes. Tankens kraft är enorm så glöm inte: tänk positivt! Tiden att handla och slutligen förändras totalt är NU – ta vara på den! Och glöm inte att vi är fler som kämpar – på varsitt håll men ändå tillsammans – vi är alla ett från början och på en högre nivå hör vi fortfarande samman, det kan inget ändra på...

\* \* \*

### *Läsvärda böcker:*

- \* *Linda Goodmans livsguide - nya tidens tecken* – Linda Goodman
- \* *Inre harmoni - den nya tidens sätt att tänka* – Kristina Wennergren
- \* *Upptäck dina tidigare liv* – Glenn Williston & Judith Johnstone

- \* *Själsenergi - från tidigare liv till ängel* – Pehr & Ylva Trollsveden
- \* *Chakrahealing för inre balans och harmoni* – Liz Simpson
- \* *Astrologi – en väg till inre harmoni* – Anna Granberg
- \* *Meditationshandboken* – Dr David Fontana
- \* *Andra sidan döden* – Jan Price
- \* *Soltecken* – Linda Goodman
- \* *Numerologi - lär känna dig själv genom siffrorna* – Signe Hasso & Helena Davis