

*Sanna Hultin*

# **INTUITION & MEDIALITET**

*genom*

# **PERSONLIG UTVECKLING**

*En flumfri handbok  
för vanliga människor*

INTUITION & MEDIALITET  
GENOM PERSONLIG UTVECKLING

*Sanna Hultin*

**INTUITION &  
MEDIALITET**

*genom*

**PERSONLIG  
UTVECKLING**

*En flumfri handbok  
för vanliga människor*

Lassbo Förlag, Göteborg  
[www.lassboforlag.se](http://www.lassboforlag.se)

© Sanna Hultin, 2023  
[www.nyaperspektiv.nu](http://www.nyaperspektiv.nu)

Materialet i denna bok är skyddat enligt upphovsrättslagen.

Omslagsdesign och sättning: Emma Bonath

Författarporträtt: Emelie Helldén, MLI FOTO

Tryck: Scandbook, Falun 2023  
[www.scandbook.com](http://www.scandbook.com)

ISBN: 978-91-987889-9-0



Den här boken tillägnas lite extra dig som inte tror att du kan.  
Du kan! Jag lovar.

Den tillägnas också dig som *tror* att du kan och dig som *vet*  
att du kan – och dig som växlar mellan tillstånden ☺

# Innehåll

Förord .....	9
Inledning.....	11
Kapitel 1: Hur allt började för mig och en kort inblick i intuition, medialitet och personlig utveckling .....	15
Kapitel 2: Om intuition och ego. Hur vi konstruktivt och positivt kan använda oss av det ena och undvika att styras av det andra. ....	23
<i>Högekänslighet</i> .....	41
Kapitel 3: Medialitet och mediumskap. ....	49
<i>Att träna på och utforska medialitet och andekontakt på egen hand</i> .....	65
<i>Barn och andevärlden</i> .....	70
<i>Medialitet, andlighet och spiritualism idag</i> .....	73

Kapitel 4: Ärkeänglar .....	79
Kapitel 5: Min bakgrund. Man får bli som man kan när man inte blev som man skulle ... ..	87
Kapitel 6: Personlig utveckling – vad är det och varför är det nödvändigt? .....	101
<i>Vad är det som gör att vi inte gör det vi säger att vi ska göra?</i> .....	107
Kapitel 7: När världen, sådan man känner den, rämnar ...	119
<i>Acceptans</i> .....	127
<i>Hur funkas hjärnan och nervsystemet?</i> .....	130
Kapitel 8: Attraktionslagen och att praktisera tacksamhet .....	135
<i>Att praktisera tacksamhet</i> .....	139
Efterord .....	146
Ordlista .....	148
Referensmaterial och boktips .....	150
<i>Länkar</i> .....	150

## Förord

*Jag har känt Sanna i många år, som en av mina före detta elever och på senare år som en respekterad kollega. Boken hon skrivit är utmärkt för den som önskar vidareutveckla sitt intresse för andliga ting eller för den som vill förstå sina egna upplevelser bättre. Sanna delar frikostigt med sig av sin andliga och personliga utveckling och erbjuder på så vis läsaren värdefulla nycklar på ett lättillgängligt sätt.*

Terry Evans



## Inledning

Du som håller den här boken i din hand och läser det här, du har förmodligen funderat en del på vem du är, hur du mår egentligen, på intuition och andlighet. Kanske vet du med dig att du är högekänslig och kanske har du redan börjat och kommit långt i ditt pussel med vad som är vad, vad de intryck du får har för betydelse och hur du ska tolka dem. Kanske är du helt ny inom det här området, men känner en nyfikenhet och en längtan efter något som kan vara svårt att definiera?

Hur som helst: håller du i den här boken så är den för dig, annars hade du inte plockat upp den. Den här boken är för dig som vill jobba med dig själv, som kanske vill arbeta som medium så småningom och den är för dig som bara vill förstå din medialitet men inte jobba med den professionellt. Boken är också för dig som är nyfiken på högekänslighet och intuition. Kanske är du inte särskilt intresserad av vare sig det ena eller andra men vill veta mer om hur du kan må bättre, bli en sannare version av dig själv, börja våga tro på dig själv och dina förmågor vilka de än är – vilket innebär att du är intresserad av personlig utveckling.

I den här boken skriver jag om min sanning, utifrån min erfarenhet och mina kunskaper. Jag använder mig själv och mina egna erfarenheter genomgående. Min sanning kanske inte stämmer överens med din? Det är helt okej. Jag har rätt till min och du till din. Det här är ingen exakt faktabok, det här är en skildring av min verklighet sådan jag upplever den, baserad på 20 års erfarenhet som beteendevetare inom socialtjänsten och skolan, som terapeut, medium, mediumlärare och kursledare samt i skrivande stund ett halvt sekels liv som människa. Du behöver inte köpa allt du läser. Sälla och ta till dig det som känns riktigt för just dig. Blir du provocerad av det du läser? Rent av förbannad? Väcker det motstånd? Så oerhört intressant! Lek med tanken att det skaver just för att det ligger något i det du läser.

Genom hela boken går personlig utveckling som en röd tråd, även i de kapitel som handlar om andra saker. Vi har oss själva och våra beteenden, känslor och tankar med oss hela tiden, i allt vi gör. Så även i den här boken.

Jag brukar alltid fråga mina deltagare första morgonen på kursen Intuition och personlig utveckling: Hur kommer det sig att du är här? Vad gjorde att du valde att gå den här kursen? Svaren varierar, men återkommande nästan varje kurs är: ”Jag är så trött på mig själv (av den eller den anledningen)!” Man är trött på sina beteenden som man upprepar gång på gång trots att det verkligen inte fungerar. Det kan vara att man är trött på att alltid välja ”fel”: fel man, fel kvinna, fel jobb, fel strategier. Många svarar också att de är uttröttade av att inte kunna sälla

intryck, huvudet och sinnet är fullt fast de vilar, det snurrar efter en dag på jobbet, känslorna sitter utanpå. Somliga upplever nära och påtaglig andekontakt, de får aldrig vara ifred. En del får en massa intuitiv information om andra som de inte vill ha. Någon annan kan komma på min kurs för att hämta kunskap för att gå hem och servera den kunskapen till en partner som *verkligen* borde jobba med personlig utveckling. Vi brukar ha löst den frågan på kvällen, vem som faktiskt mår bäst av personlig utveckling i just den relationen ...

Kursdeltagarna brukar vara lite nervösa och mycket förvåntansfulla och ibland lite rädda. De kan känna sig utsatta: Hur då personlig utveckling i grupp, ska jag bli bedömd och dömd nu? Jag vågar ju inte ens erkänna det jag anser vara mina tillkortakommanden för mig själv, hur ska jag kunna dela dem med andra?

Tro mig, jag fattar! Den fullständigt alltigenom skärande skräck jag upplevde när jag skulle åka på min första kurs hos mediet Terry Evans några år efter att jag hade fattat att jag har ett kontrollbehov, det var en mara. Jag gjorde allt jag kunde för att undvika att åka, jag tackade nej till erbjuden plats ett par gånger innan min make, kärleksfullt men mycket bestämt, tvingade iväg mig. Terry berättade många år senare, att när jag kom in i hallen på hans dåvarande kursgård i Fanthyttan så formligen skrek det om mig: *Ta mig härifrån!!!* Rädslan satt utanpå och han såg ren och skär skräck i mitt ansikte.

Vad var jag då så rädd för? Att möta mig själv, såklart. Att bluffen skulle avslöjas, här kommer en fullständigt ointressant

människa, utan medial talang och med en massa fula sidor. Och att andra skulle se något hemskt i mig. Vad visste jag inte om mig själv? Vad skulle hända nu?

Välkommen till mig i den här boken och välkommen till en dörr till dig själv. Jag utmanar dig att våga öppna.

Med värme ♥  
Sanna Hultin

# KAPITEL 1

## Hur allt började för mig och en kort inblick i intuition, medialitet och personlig utveckling

Jag gick min första kurs med medial inriktning 2003, men jag har alltid haft andevärlden med mig i mitt liv som en självklarhet. Redan i lågstadiet lånade jag böcker om spiritualism på biblioteket, inte för att jag läste vidare mycket, men jag bläddrade i dem. Jag var djupt fascinerad av det som stod under hyllan ”Övernaturligt” och läste rysande om fenomen som stigmatisering i händerna, hemsökta gårdar, paranormala fenomen, gengångare, ufon, kort sagt allt som går bortom det vardagliga. Vetskapen om att andevärlden finns har varit lika självklar för mig som vädret, om du förstår. Lite otippat, eftersom min mamma som jag vuxit upp med var ateist och inte trodde på något alls. Hon var mycket bestämd i sin uppfattning om att det inte finns något vi inte kan se, att Gud är trams och andevärlden trams och så var det inte mer med det.

Jag fick förningar och ibland rena vetskaper. Jag visste till exempel som helt ung, jag var 14 år, att min morfar skulle dö den veckan han dog och jag hade ingen aning om *hur* jag kunde veta, eller varifrån kunskapen kom. Den bara fanns där. Jag

skulle många år senare få veta att det är min starkaste ”clair” och den kallas claircognizance, klarvetande, man bara vet.

Nå, jag gick min kurs och en av anledningarna till att jag gick var för att jag var så oerhört mörkrädd, så mörkrädd att det var ett problem för mig att sova ensam i lägenheten om min man var bortrest. Men det främsta skälet var min ständiga längtan efter andevärlden. Jag kände av och hade förnimmelser men jag förstod inte mina upplevelser och jag tvivlade på om jag verkligen upplevde något eller bara hade en oerhört livlig fantasi. Jag kunde känna en närvaro av någon eller något, kunde tycka mig se något i ögonvrån, men eftersom jag varken såg eller hörde något tydligt eller konkret eller förstod något alls, så blev jag rädd. Jag kände så starkt att det här måste jag gå vidare med, jag måste försöka förstå vad det är som händer och hur i hela friden jag ska lära mig att kommunicera med dem jag upplevde sökte kontakt. Så jag anmälde mig till en medial kurs hos mediet Lasse Rydström på Öland. Jag kände mig som en idiot under stora delar av kursen. Folk satt där med föremål i handen och kunde berätta en massa saker om personen som ägde föremålen (det kallas psykometri, energiavläsning från föremål) och folk kunde se och beskriva andar på besök. ”Det är en dam bredvid dig, hon heter något som börjar på E och hon älskar sin katt och hon vill tacka dig för att du bar den där hinken, jag fattar inte men hon visar någon hink.” ”Å”, utbrast den som tilltalades, ”det är farmor Elsa! Hon dog förra året och hon hade inget indraget vatten, så jag tog ledigt hennes sista sommar så hon kunde bo kvar. Jag bar in vattnet åt hen-

ne, i hink. Från brunnen.” Och där satt jag och såg ingenting och förstod inte alls vad jag skulle hitta eller känna hos de där föremålen jag höll i. Jag kände mig dum och fel och underlägsen. Och märkligt nog – trots all prestationsångest, trots usel självkänsla och dåligt självförtroende – fullständigt hemma! Det här är min flock! Jag som alltid känt mig lite fel och lite utanför och lite främmande för det mesta utanför min familj, kände plötsligt att wow, här hör jag hemma! På kvällen, det var kurs med övernattnig, så visades jag till mitt rum. Det låg på andra våningen i en lada, ett jättefint rum. Jag låg och läste och somnade sedan gott. Inte förrän morgonen därpå slog det mig att det bara fanns en enda person som sov i ladan och det var jag. Och jag hade inte varit mörkrädd.



Medialt arbete och personlig utveckling går hand i hand. Du kan inte bli ett bra medium eller fördjupa din mediala förmåga om du inte arbetar med dig själv, lär känna dina utmaningar och sårbarheter och inte minst får syn på alla dina styrkor och färdigheter. Vi är så oerhört komplexa varelser, vi människor, och vi ser bara en liten del av oss själva. Jag minns exakt när min resa i personlig utveckling började. Jag var på jobbet, jag jobbade på den tiden på ett HVB-hem för ungdomar. Just den här fredagen stod jag i köket och gjorde kaffe och fixade med lite allt möjligt tillsammans med en kollega, en tjej som vikarierade ibland. Jag minns inte vad vi pratade om eller hur det

kom sig men så sa hon i förbigående: ”Det är väl typiskt, du med ditt kontrollbehov?”

Jag blinkade. Och blinkade. Och blinkade. Liksom frös i rörelsen och hela mitt inre ekade *Va??* Jag blev så fullständigt paff att jag inte sa något alls. Helt obegripligt, var kom *det där* ifrån? Jag kände mig förorättad, ja faktiskt kränkt, där jag stod med mitt melittafilter i handen. *Jag!?* Skulle *jag* ha kontrollbehov!? Jag uttalade det ju inte högt, men oj vilket pådrag det blev därinne, i sinne och ego. Det gnagde ordentligt i mitt inre hela eftermiddagen. Nu, många år senare, så har jag luttrat lärt mig att om något gnager en hel eftermiddag så är det förmodligen så att det ligger väldigt mycket i det, men egot slåss emot faktum och vill absolut inte se eller kännas vid det och då reagerar vi med försvar och det skaver så in i norden i oss. Nå, det visste jag inte då, utan jag ringde min man på kvällen, fortfarande uppbragd, paff och ganska mållös över ett så *befängt* påstående. Han svarade och jag frågade frankt: ”Axel, har jag kontrollbehov?”

Det blev knäpptyst i luren. Verkligen tyst, ni vet en sådan där mättad tystnad som nästan skriker och jag väntade. Och väntade. Och så kom det ett återhållsamt, försiktigt, provande: ”Eh... jaaa...?”

Hej avdelningen självklarheter! Där och då gick det upp för mig att andra vet något om mig som jag inte vet. Vad mer om mig själv har jag ingen aning om?

Tillbaka till att medialt arbete och personlig utveckling går hand i hand. När andevärlden kommunicerar med dig så använder de dina känslor, dina sinnesintryck och din kropp för



att kommunicera. Du måste kunna skilja på vad som är du och vad som är intryck och information från en ande och det är inte helt givet innan man har lärt sig. Ska du jobba som medium så kommer du att möta människor. De kommer med förtroende till dig och du måste kunna möta dem, inte bara rabbla information om anden som är på besök. Du måste lära känna dina sårbarheter och dig själv på djupet så att du inte överidentifierar dig med vare sig anden eller klienten. Du måste jobba intensivt med ditt ego så att du inte i själva verket förverkligar ditt eget bekräftelsebehov när du träffar klienter, för då riskerar du att vilja vara till lags och prestera och då tappar du kontakten med andevärlden. Du riskerar också att falla för din rädsla att inte duga. Om den besökande anden inte ger dig information som klienten förstår, så kan du bli stressad för att du inte presterar, för att klienten inte är nöjd. Så stressad att du börjar läsa av klientens energi istället och kan ge massor av information om personen och dennes liv och klienten tror att det är andevärlden som ger informationen, men det är helt enkelt en energiavläsning. Det är samma sak som psykometri och linjen, kanalen, med andevärlden är bruten. Du måste också förstå att du inte är speciell för att du är medial. Det kanske triggas dig att jag säger det, men så är det. Du *är* speciell, men inte för att du kan kommunicera med andekontakter. Du är en neutral kanal, en radioapparat, som förmedlar andevärldens information till klienten. Du måste förmedla den informationen med den största respekt för både klienten och anden och om du inte känner dig själv väl så riskerar du en massa bekymmer och

tråkigheter i ditt mediala arbete. Det handlar kort sagt inte om dig. De som är viktiga i rummet är klienten och andekontakten, inte du.

Men din absolut största och viktigaste anledning att jobba med personlig utveckling, det är att ge dig själv möjligheten att må så bra som möjligt, känna dig så bra som möjligt, tycka om och respektera dig själv sådan du är och se hela din fantastiska potential, vilken den än är. Det innebär att du lär dig identifiera det som kanske ligger till hinder för dig så att du kan komma förbi det och se allt det fantastiska hos dig, med dig och i dig. Just för att du är du, utan att din tillvaro och ditt liv grumlas av dina rädslor och föreställningar av att inte räcka till, inte vara bra nog eller inte duga. Sådana tankar och rädslor som ställer till det för dig så att du inte vågar ens tro på dina drömmar. Det största hindret för att leva ett gott, harmoniskt liv vi är tillfreds med, är för de flesta av oss våra rädslor. Personlig utveckling handlar mycket om att få syn på att det vi är rädda för, det är bara föreställning och det vi föreställde oss var för det mesta aldrig verkligt till att börja med.



Den vanligaste feedback jag får efter mina kurser är: ”Alltså, jag hade ingen aning om att jag är medial!” Eller: ”Jag är så positivt överraskad, jag trodde det skulle vara flummigt!”

Jag har gett utbildningar i flera år, inom intuition och personlig utveckling och inom medialitet och healing. Det tog

inte lång tid innan jag såg ett mönster i vilka som oftast kom – personer som var och är känsliga för intryck, för sinnesintryck som ljud och ljus, värme och kyla, för andra människors sinnesstämningar, människor som beskrev att de blev så oerhört trötta och/eller stressade av att umgås i stora grupper en hel dag. Delar av det ingår i vad man kallar HSP – highly sensitive person – eller på svenska högkänslighet. Högkänslighet är ingen diagnos, ingen sjukdom, inget fel, det är ett personlighetsdrag. Man är sådan och det ska varken bekämpas eller läkas. Men man kan absolut träna sig att leva med det på bästa möjliga vis och det gör man genom att lära sig mer om sig själv, ta hänsyn till sin högkänslighet och anpassa sin vardag utifrån den, i så hög grad man kan.

Jag har som tidigare sagt alltid haft med mig det man kallar det övernaturliga, men inte alltid förstått det och inte heller alltid blivit trodd. Man tvivlar på sig själv när man som barn får höra att det man ser och upplever inte är sant, inte är verkligt. Man ser ju det man ser och vet det man vet, även om den andre inte ser eller vet. Och så säger någon att, nä, det finns ingen här, medan man själv står och ser en skepnad alldeles tydligt vid dörren. Jag har ett mindre smickrande personlighetsdrag och det är min vilja att ha rätt. Det har filats av och mjukats upp genom åren, men att bli förstådd och tagen på allvar är viktigt för mig och jag vet att det personlighetsdraget blev mer framträdande i och med att jag upplevde mig avfärdad som liten, ibland på ett synnerligen genant vis inför folk, som på en kräfts-kiva på släktens sommarställe. Det var fest med släkt

och grannar i området och jag kan ha varit 13 år ungefär och jag satt och pratade med en av grannarna om andevärlden. Jag har inget minne av hur vi kom in på ämnet just då, men personen jag pratade med var intresserad och nyfiken. Mamma kom förbi och frågade vad vi pratade om. Jag vände mig mot henne och sa: ”Vi pratar om en gång när jag upplevde andevärlden.” Mamma sa, högt så alla hörde: ”Äsch! Det där tramset!”

Jag skämdes så fruktansvärt, smärtan brände i mig. Det var fullständigt förödande för mig att bli avfärdad där och då. Mamma visste inte eller tänkte inte, så som det ofta är. Man säger något utan en tanke på det avtryck det kan göra hos någon annan. Det är en av alla de händelser och upplevelser som formar en människa till det vi sedan blir och är i vuxen ålder. Sedan – och det är just det som är så fantastiskt – i vuxen ålder, då kan vi ställa tillrätta och göra upp med de där inplanterade ”sanningarna” om oss som någon en gång planterade hos oss, oftast utan att mena illa eller ha en aning om att de ställde till det för oss. Vi kan välja att göra oss fria från det. På riktigt. Det är att växa som människa. Det är personlig utveckling när den är som bäst. Det viktigaste av allt: Du har din fria vilja. Den är det heligaste du har.



## INTUITION & MEDIALITET GENOM PERSONLIG UTVECKLING

*En flumfri handbok för vanliga människor*

Har du en känsla av att du har tillgång till något ”mer” inom dig och längtar efter att utveckla din kanal till andevärlden? Kanske har du undrat om du kan lita på de budskap du får till dig via din intuition eller kanalisering?

I den här boken får du lära dig hur du känner igen din intuition och utvecklar den. Du får också förståelse för hur du skiljer mellan intuition och kanaliserad information från andevärlden. Med kunskap om hur du använder dina förmågor i vardagen kommer du att kunna lita på dig själv på ett djupare plan och känna dig trygg med din mediala förmåga och din intuition.

Det här är en bok för alla som börjat glänta på, eller helt öppnat dörren till medialitet, andlighet och sin personliga utveckling. Med värme och ett stänk av humor väver författaren ihop teori och praktiska övningar med personliga erfarenheter på ett rakt och tydligt sätt, vilket gör innehållet lätt att läsa och ta till sig. Vi har alla kraften och förmågan att styra vårt eget liv och vi kan skriva om vårt öde flera gånger genom de val vi gör och de vägar vi väljer.

**Lassbo Förlag**  
FÖR BERÄTTELSEN I DIG

ISBN 978-91-987889-9-0



9 789198 788990 >