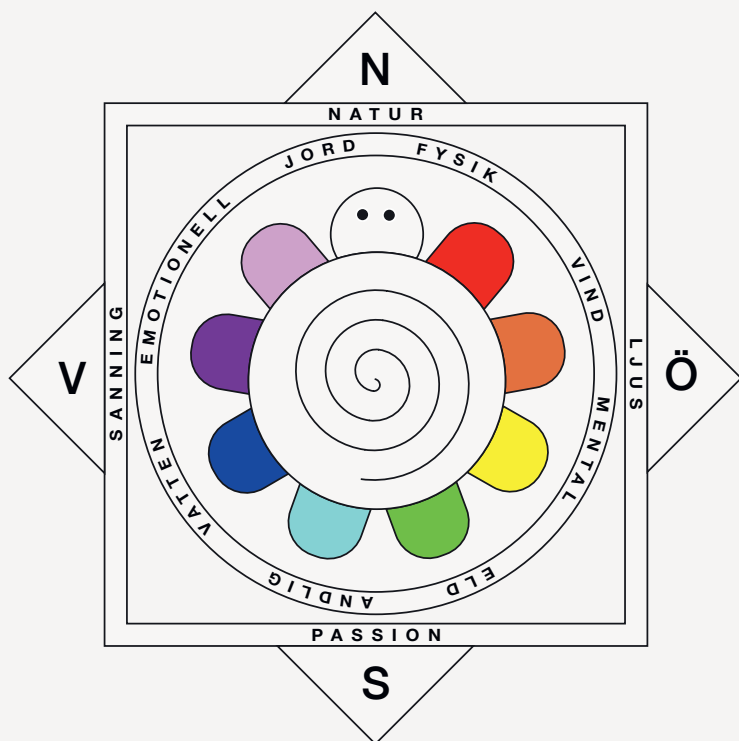


Från HOPPLÖS *till* MIRAKULÖS

*Fyra nycklar till att sluta överleva och börja leva
som både MÄNSKLIG & GUDOMLIG*



ÅSA SKÖLD

FRÅN HOPPLÖS till MIRAKULÖS

*Fyra nycklar till att sluta överleva och börja leva som både
MÄNSKLIG & GUDOMLIG*

Känner du ibland att det måste finnas något mer med livet än att bara hinna med vardagen, prestera och få allt att fungera? Längtar du efter ett liv som är djupare, friare och mer levande – även om du inte vet exakt hur? I så fall är du inte ensam.

I den här boken bjuder Åsa Sköld in dig till ett varmt, jordnära och samtidigt magiskt perspektiv på livet, där du får upptäcka att du är så mycket mer än dina tankar, känslor och roller. Att du är en gudomlig energivarelse i en mänsklig kropp.

Genom modellen Mänsklig & Gudomlig väver Åsa samman gamla visdomstraditioner, modern förståelse av energi och personlig livserfarenhet för att visa ett djupare sätt att förstå dig själv och livet här blir det mänskliga inte något som skall övervinnas, utan en naturlig och kraftfull del av det gudomliga.

Du får upptäcka:

- varför längtan, oro och tomhet ofta är början på ett uppvaknande
- hur alla dina energier i form av kropp, tankar, själ och känslor tillsammans skapar ditt liv
- varför intuition, närvaro och gudomlig livskraft är naturliga delar av att vara människa
- hur du kan leva med mer frihet, glädje och mening



FRÅN HOPPLÖS TILL MIRAKULÖS är en bok om att växa och öppna upp för transformation - en påminnelse om att det du söker redan finns inom dig. När du börjar leva i närvaro med hela dig förändras allt.

ISBN 978-91-990742-8-3

Lassbo Förlag
FÖR BERÄTTELSEN I DIG



9 789199 074283

Från HOPPLÖS till MIRAKULÖS

Från HOPPLÖS till MIRAKULÖS –

Fyra nycklar till att sluta överleva och börja leva som både MÄNSKLIG
& GUDOMLIG

1:a upplagan 2026

Lassbo Förlag, Göteborg

www.lassboforlag.se

© Åsa Sköld, 2026

Materialet i denna bok är skyddat enligt upphovsrättslagen.

Redaktör: Josefin Lassbo

Grafisk form: Edita Ramoniene

Omslag: Edita Ramoniene

Tryck: Scandinavian book, 2026.

<https://scandinavianbook.se/>

ISBN 978-91-990742-8-3



Från **HOPPLÖS** till **MIRAKULÖS** –

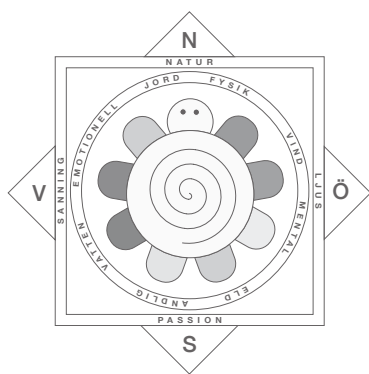
Fyra nycklar till att sluta överleva och börja leva
som både **MÄNSKLIG & GUDOMLIG**

AV ÅSA SKÖLD

Innehåll

KAPITEL 1 <i>Välkommen till en början på något nytt</i>	9
KAPITEL 2 <i>Mänsklig & gudomlig</i>	19
KAPITEL 3 <i>Allt i universum är energi som vibrerar</i>	24
KAPITEL 4 <i>De fyra dimensionerna</i>	33
KAPITEL 5 <i>Den fysiska dimensionen</i>	37
KAPITEL 6 <i>Den mentala dimensionen</i>	44
KAPITEL 7 <i>Den andliga dimensionen - Själen</i>	54
KAPITEL 8 <i>Den emotionella dimensionen – Känslorna, hjärtat</i>	64
KAPITEL 9 <i>Hela din energi - din inre skönhet</i>	72
KAPITEL 10 <i>Universella lagar och principer</i>	76
KAPITEL 11 <i>Din inre & yttre natur</i>	84
KAPITEL 12 <i>Från rädsla, oro och stress till frihet</i>	97
KAPITEL 13 <i>Att leva som mänsklig & gudomlig</i>	102
KAPITEL 14 <i>Hur du börjar - många vägar till samma mål</i>	109

KAPITEL 15 <i>Olika övningar hem till hela dig</i>	113
KAPITEL 16 <i>Fem viktiga ord som spelar roll</i>	161
KAPITEL 17 <i>Avslutningsvis - från mig till dig</i>	165
KAPITEL 18 <i>Varmt, innerligt tack</i>	169



KAPITEL 1

Välkommen till en början på något nytt

Låt mig gå väldigt rakt på sak.

Du är inte bara en människa som försöker få livet att fungera, du är en levande, kraftfull, medveten, gudomlig energivarelse som just nu upplever livet genom en mänsklig kropp. Någonstans inom dig vet du det redan.

Kanske har du någon gång känt att livet borde vara mer än så här – som att något saknas, trots att allt på ytan ser ganska bra ut. Du kan inte riktigt sätta fingret på vad det egentligen är, du bara bär på en känsla av att något inom dig längtar efter något mer, något större och djupare.

Kanske har den där känslan smugit sig på i stilla stunder, när tempot saktat ner och du plötsligt kan höra dig själv lite tydligare. Eller så har den gjort sig påmind mitt i vardagen, som en rastlöshet, en tomhet eller en svårförklarlig saknad som inte riktigt går att tänka bort.

Och kanske har du, precis som så många andra, försökt förstå den, förklara den, eller till och med trycka undan den, för att få livet att fungera så som det "ska".

Men tänk om den där känslan inte är ett problem - tänk om den är en signal.

Du är så mycket mer än du har blivit lärd att tro, och oavsett hur ditt liv ser ut just nu finns det en del av dig som redan vet det, även om du inte alltid lyssnar till den kloka inre rösten.
Du är en gudomlig energivarelse i en mänsklig kropp.

Din själ, som bär både din livserfarenhet och din djupaste essens, fungerar som en levande bro mellan det osynliga och det synliga. Mellan det gudomliga och det liv du lever här på jorden, där dina tankar, känslor, val och upplevelser hela tiden formar just din verklighet.
Det är också där din passion, lust till livet, och potential bor. Det du innerst inne längtar efter att vara, göra och ge till andra.

Ibland kan livet kännas tomt, förvirrande eller till och med meningslöst, som om du på något underligt sätt tappat bort en viktig del av dig själv längs vägen.
Troligen har du lärt dig att fokusera på att vara duktig, fungera, anpassa dig och göra det som förväntas av dig utan att känna efter alltför mycket, även när det inte riktigt känns rätt i hjärtat.
Men, dina känslor är absolut inte i vägen – de *är* själva vägen - och ibland räcker det att stanna upp och verkligen känna efter, inåt, för att något ska börja förändras.

VARFÖR KÄNNES DET SÅ?

Du lever i en värld där det mentala ofta får ta mest plats, där du från tidig ålder lär dig att tänka, konkurrera och prestera. Mindre vikt läggs vid hur du ska känna, lyssna inåt och vara närvarande i dig själv på ett sätt som faktiskt skapar kontakt med hela livet.

Kroppen blir lätt något du mest använder för att orka och hinna med vardagen, ett verktyg som ska fungera, leverera och hålla ihop livet. Medan känslor ofta ses som något som behöver kontrolleras, dämpas eller styras – särskilt när de blir starka, obekväma eller inte passar in i det du tror att du borde känna.

Du formas av det du växer upp i, av de vuxna och den samtid som finns omkring dig som liten. Deras värderingar och syn på världen blir också din och fördjupas till mönster som påverkar ditt liv. Du lär dig att jämföra dig, att anpassa dig och att försöka passa in, och redan i tidig ålder börjar du förstå – medvetet eller omedvetet – vad som värderas som viktigt och rätt och vad som inte gör det. Hur du ska se ut och hur du ska vara för att lyckas i livet - vad som ska till för att räknas som "lyckad".

Och någonstans mitt i allt det där strävandet, kan du tappa kontakten med din inre röst och vägvisare. Inte för att den försvinner, utan för att du lägger ditt fokus på allt utanför dig själv. På samhällets värderingar om att framgång mäts i det materiella och ytliga och i samma stund lägger du din stabilitet utanför dig själv och livet blir vingligt.

Det är just då som dina känslor börjar signalera att något saknas, som en påminnelse om att flytta ditt fokus. Det kan vara känslor av otillräcklighet, av att inte riktigt höra hemma, av tomhet eller en längtan som inte längre går att ignorera, hur mycket du än försöker.

Det är så lätt att tro att något är fel, att du borde fixa dig själv, förändra dig och bli bättre.

Men, tänk om det du känner inte är ett tecken på att du är fel, utan ett tecken på att en del av dig vill komma tillbaka, bli synliggjord och lyssnad till för att göra dig precis så kraftfull som du är.

Det du känner är då inte ett tecken på att något saknas, utan tvärtom, ett tecken på att något inom dig vill öppna sig och komma fram. Och då väcks också något annat – alla de stora viktiga frågorna. Inte de där snabba, praktiska frågorna du löser i vardagen utan dem som stannar kvar, som känns och inte riktigt går att tänka bort.

DE STORA FRÅGORNA

Kanske har du redan märkt de där frågorna, att de dykt upp vid olika tillfällen och perioder i livet? Plötsligt kommer de farande eller smygande i form av ord och känslor när du står och borstar tänderna, kör bil, sitter tyst med en kopp kaffe eller går en promenad utan att egentligen tänka på något särskilt;

Vad gör jag egentligen här?

Vem är jag, bortom allt det jag gör och alla roller jag har?

Vad är meningen med livet?

Finns det något mer än det jag kan se?

Frågorna kanske tystnar ett tag, gömmer sig bakom rutinerna i vardagen, alla måsten och allt som ska hinnas med - men de kommer hela tiden tillbaka som vänliga knackningar.

Vi har ofta fått lära oss att de där frågorna är lite för stora, lite för svåra och till och med onödiga. Att det räcker att leva ett bra liv, göra sitt bästa, vara en schysst människa och låta resten vara. Det är inget fel i det, men tänk om de där frågorna inte är för stora utan precis rätt och inte är där för att förvirra dig - utan för att guida dig.

SVAREN FINNS INOM DIG

Jag vet, det där kan låta både vackert och lite frustrerande på samma gång, det att svaren redan finns inom dig.

Vi är så vana vid att leta efter svar utanför oss själva, vi googlar och frågar andra, läser böcker och lyssnar på poddar – gärna flera samtidigt. Och missförstå mig rätt – allt det där kan vara fantasitiskt - men det finns en punkt där det inte längre räcker. För hur mycket information du än samlar på dig så är det först när den landar i dig, när den känns och när du upplever det själv som det verkligen blir sant.

Det fina är att den platsen inte är något du behöver skapa, för den finns redan där inom dig - alltid.

Ibland är den lite svår att höra, inte för att den är svag utan för att det är så mycket annat som låter högre i form av tankar, oro, måsten eller envisa gamla mönster.

Det handlar inte om att hitta något nytt utan att börja skala av det som stör. Ju mer du lär känna hela dig desto tydligare blir det, som en stadig riktning - och då händer något magiskt. Det som tidigare kändes diffust börjar klarna, det som kändes långt bort börjar kännas nära och det som kändes svårt börjar kännas möjligt. För om svaren finns inom dig betyder det också något annat, att du inte behöver jaga livet - du kan börja möta det. Och det är precis där en ny väg till hela dig öppnar sig.

DET FINNS EN ANNAN VÄG

Ju mer jag har levt, desto mer har jag börjat förstå att det jag en gång trodde var meningen med livet – det stora, spektakulära, det som syns och räknas i form av exotiska resor, mycket pengar och glamour – bara är en liten del av något mycket större och värdefullare.