



# Fri att välja Ditt liv

GUNILLA SKALLSTRÖM

FRI ATT VÄLJA DITT LIV

Fri att välja  
Ditt liv

GUNILLA SKALLSTRÖM

# INNEHÅLL

Inledning .....	9
-----------------	---

## KAPITEL I

TANKAR OM LIVET OCH DIN DELAKTIGHET I DET .....	17
Existentiella funderingar .....	17
Din inre vägledning.....	21
Du är skapare av ditt liv.....	25
Spegling.....	28
Frekvenser och vibrationer.....	29
Livet är perception.....	33
Allmänt om kontraster.....	34
Sammanfattning kap I.....	37

## KAPITEL II

ATT LEVA ETT AUTENTISKT LIV.....	38
Sammanfattning kap II.....	43

## KAPITEL III

LAGEN OM ATTRAKTION .....	44
Sammanfattning kap III .....	48

## KAPITEL IV

IDENTIFIERA DIN RYGGSÄCK .....	49
Din bakgrund formar din framtid.....	49
Barndomen.....	52
Otillfredsställda behov skapar sår.....	65
Sammanfattning kap IV .....	68

## KAPITEL V

NEDÄRVD PÅVERKAN DU BEHÖVER FÅ ÖGON PÅ.....	69
Skam.....	70
Negativa mönster.....	72
Värderingar.....	76
Skuld.....	80
Sammanfattning kap v.....	85

## KAPITEL VI

### VAD HÅLLER DIG KVAR OCH HINDRAR DIG

FRÅN FÖRÄNDRING? .....	87
Offerrollen.....	89
Självkritik.....	94
Andras åsikter är viktigare än dina egna.....	96
Bekräftelsebehov.....	98
Måsten och borden.....	100
Överlevnadsstrategier.....	103
Anpassning.....	106
Sammanfattning kap vi.....	109

## KAPITEL VII

KÄNSLOR SOM BEHÖVER TRANSFORMERAS .....	110
Rädslor.....	110
Bitterhet.....	113
Ilska.....	115
Känslomässig smärta.....	119
Avundsjuka/missunnsamhet.....	121
Sammanfattning kap vii.....	124

## KAPITEL VIII

HUR DU KAN ARBETA MED DITT FÖRFLUTNA .....	125
Släpp taget och acceptera det som har varit.....	129
Förlåt och bli fri.....	132
Känslor som bärare av viktig information till dig .....	138
Hur du kan arbeta med dina övertygelser.....	144
Insiktstrappan – ett verktyg.....	151
Möt ditt inre barn .....	155
Det inre barnet – övning.....	156
Sammanfattning kap VIII.....	160

## KAPITEL IX

VÄLJ DITT LIV .....	161
Perception och lärdom.....	162
Mer om kontraster.....	167
Det personliga ansvaret.....	169
Det är ingen annans uppgift att göra dig lycklig.....	173
Du har ett val .....	174
Våga sätta gränser .....	180
Ge dig det du behöver .....	185
Sammanfattning kap IX.....	190



## KAPITEL X

HUR FREKVENSER PÅVERKAR DITT LIV .....	191
Tankar är vibration .....	195
Övertygelser .....	198
Mat och dryck är vibration .....	200
Naturen är vibration .....	203
Ord är vibration .....	204
Fel tankemönster och låg vibration manifesterar sjukdomar ...	207
Lev i flödet .....	212
Synkronicitet .....	218
Sammanfattning kap x: Vibrationer .....	222
Sammanfattning kap x: Lev i flödet och synkronicitet .....	223

## KAPITEL XI

FLER SÄTT ATT HÖJA DIN ENERGI .....	224
Abrahams känslaskala.....	224
Meditation .....	227
Affirmationer .....	231
Tacksamhet.....	233
Att känna självkärlek.....	236
Sammanfattning kap XI.....	240

## KAPITEL XII

AVSLUTNING .....	241
Livets terapi .....	241
Talet till dig själv .....	245
Om mig och mitt arbete.....	248
Var har jag hämtat kunskap och inspiration från? .....	251

# Inledning

Välkommen till boken som ger dig möjligheten att lära känna dig själv bättre. För ju bättre du känner dig själv, desto lättare blir det att finna just din väg och välja det som känns rätt och passionerat i livet. I självkännedom ligger grunden till att bli fri, fri att välja ditt liv!

Jag kommer att visa på sambandet mellan att lyssna in dig själv och det liv som utvecklar sig. Du har en inre vägledning som kan ge dig kunskapen om vem du är och vad du behöver för att må bra. Ju mer glädjefullt och passionerat du väljer att leva, desto högre energi har du och det är just vilken frekvens du väljer att leva i som kommer att vara avgörande för hur ditt liv utvecklar sig. Det är nämligen *genom att välja din vibration som du skapar ditt liv* och jag vill därför visa dig hur du medvetet kan öka inflytandet över dig själv och göra de val som leder till det liv du önskar dig. Genom hur du ser på livet och agerar i det, påverkar du hur ditt liv kommer att gestalta sig. Så allt börjar med dig. Vilken gåva att veta.

Tänk att det har tagit mig nästan 70 år att förstå detta. Äntligen förstår jag sambanden i livet, äntligen vet jag vem jag är och äntligen känner jag mig hemma i mig själv. Det är



inte utan att jag kan skratta när jag ser mig i spegeln och ser alla rynkor, många av dem är tecken på att jag lagt ner en hel del möda på att förstå livet. Tänk att jag skulle behöva bli så gammal innan jag förstod hur mitt liv hänger samman och kunde acceptera mig själv fullt ut som den jag är.

Vägen har inte varit rak, men tro mig när jag säger att jag är otroligt glad för allt jag gått igenom och för den person jag blivit. Jag lever ett fantastiskt liv och kan vid 70 års ålder fortfarande känna mig nyfiken på att hitta fler utforskade juveler inom mig. Även om min egen utveckling ibland har tagit många omvägar på grund av oförstånd och en oförmåga att lyssna inåt, så har det varit en fantastisk resa som jag inte skulle vilja ha varit utan. Eller kanske är det just på grund av allt som inte borde ha hänt, som jag har formats till den jag är? Många är de dyrbara insikter och erfarenheter som jag fått längs vägen och som gett mitt liv en ny mening. *Jag vet* att tiden inte går att dra tillbaka, men ibland undrar jag hur det hade varit att få de insikter jag har idag, när jag varit yngre.

Jag har därför skrivit denna bok för att hjälpa andra att kunna göra sin resa något kortare än den jag själv gjort. Du ska inte behöva vänta så länge som jag, innan du får möjlighet att njuta av att känna dig själv och kunna skörda glädjen i att leva just ditt liv ... i många år.

Många hinner inte att tänka på sin utveckling när samhället hela tiden kräver att vi uppgraderar oss inom i stort sett allt från teknik till social kompetens. Hur ofta tar du dig tid att fråga vad du vill ha ut av livet och om du lever det liv du önskar? Skulle du vilja ha mer energi och skapa ett mer passionerat liv?

Jag tror att många av oss skulle behöva ställa oss dessa frågor. Vi människor bär på så många inre hinder som begränsar oss från att leva vårt liv medvetet och fullt ut. Innan vi kan göra någon slags förändring och kunna leva ett mer medvetet liv, behöver vi ta reda på *vad* som påverkat oss att bli den vi är idag och *hur* det påverkar vilket liv vi väljer att leva framåt. För det är endast när vi aktivt kan välja i våra liv som vi kan få det liv vi önskar.

Tänk om du hade fått en dödsdom och visste att du bara hade ett halvår kvar att leva. Tänk dig sedan att läkaren ringer dagen efter och säger att de har tagit fel på proverna och att du inte är döende längre. Hur skulle detta påverka din syn på hur du vill leva resten av ditt liv? Skulle du inte ta chansen att göra något mer av ditt liv, kanske börja omvärdera många av de saker du gör och leva mer passionerat? Så varför ska du vänta tills du har kniven mot strupen? Varför inte börja leva nu?

Jag vet hur snabbt livet går och hur lätt det är att intala sig själv att jag har det bra, utan att förstå vad jag gör mot mig själv. Det är dags att våga öppna ögonen och förstå att ditt engagemang i dig själv kommer att öppna portarna till en mer tillfredsställande värld, där du kan växa och uppleva mer kärlek och glädje.

Jag har lagt många år på att försöka förstå varför livet betedde sig som det gjorde mot mig. Ja, mot mig, för inte var det jag som gjorde något. Det tog lång tid innan jag förstod att jag själv var delaktig i det som skedde, att det faktiskt var *jag själv som skapade dramat*.

Många år av provningar utmynnade i en bergfast önskan

om att må bättre och det blev startsignalen till att lära känna mig själv. Det har gått många år sedan den dagen jag tog beslutet att hänge mig åt min egen utveckling och det blev det bästa beslut jag tagit i mitt liv. Många år stod emellertid min utveckling på standby. Eftersom utveckling är en process är det naturligt att det kommer perioder när det känns som om inget händer. Oftast sker det ändå en inre rörelse mot en större förståelse av oss själva. Men ibland upplevde jag att allt stod stilla eftersom jag helt enkelt inte visste *hur* jag skulle komma vidare.

I boken ger jag dig därför inblick i mina egna erfarenheter och vad jag själv har använt mig av för att lära mig mer om vem jag är. Jag kommer att visa dig på möjliga självutvecklingspotentialer, det vill säga *vad* du kan arbeta med och *hur* du kan arbeta med ditt inre, men också vad du kan göra för att leva ditt framtida liv mer medvetet och meningsfullt. Du får möjligheten att arbeta med dig själv ur olika synvinklar för att förstå dig själv bättre och göra dig fri från det som hindrar dig från att gå vidare i livet.

Jag hoppas ge dig inspiration till att våga söka mer inåt och framför allt förstå vilken inre skatt du har inom dig. Du har en enorm kunskap som ligger och slumrar och väntar på att du ska finna den. När du börjar använda den är min förhoppning att du kan bli mer av dig själv, den du föddes till att vara.

Så vem är jag som delar med mig till dig? Man brukar ju säga, att de som har haft en jobbig barndom ofta blir psykologer. Det finns ett behov av att förstå vad som har hänt och varför vi blivit den vi är idag. Denna beskrivning stämmer bra in på mig.

Men jag ville inte bara förstå mig själv, jag ville också förstå de sammanhang jag var del i. Hur påverkade jag min omgivning och de relationer som utvecklades runt mig? Vad gjorde att människor och jag själv skapade så mycket drama? Nyfiken på att förstå många av de mänskliga öden som jag kom i kontakt med, gjorde att jag bestämde mig för att, i vuxen ålder, utbilda mig till terapeut. Jag föddes in i en familj där ingen visade eller pratade om känslor vilket gör att man som barn lär sig att förstå kroppsspråk, känna in stämningar och läsa mellan raderna för att förstå vad som händer. Det är inte så lätt att vara barn i en sådan familj. Däremot är det en perfekt bakgrund för att bli terapeut där man ibland måste använda flera sinnen för att förstå var vi måste söka klientens svar.

Då jag vet att vi är många som har haft liknande erfarenheter, använder jag ofta mig själv och det jag upplevt i min uppväxt som exempel, kanske kommer du att känna igen dig i mina berättelser. Oavsett vad som hänt och hur vi har reagerat, finns det inget att skämmas över. Först när vi accepterar det vi bär med oss kan vi transformera de negativa erfarenheterna till något positivt.

I boken utgår jag från en annan världsbild än den de flesta har. Jag beskriver ett universum som består av energi. För dig som är väl insatt i detta sätt att tänka, kanske den bild jag beskriver inte känns så främmande. Har du inte kommit i kontakt med beskrivningen att universum består av vibrationer, kan det kännas konstigt att se världen ur detta perspektiv. Jag hoppas då att boken kan bli inkörsporten till en djupare förståelse för denna typ av tankar.

Jag vill öppna upp för att tänka i nya banor kring hur livet ser ut, vad som påverkar det och vårt sätt att leva. Tänk om, i själva verket, allt i livet är energier? Själva är jag övertygad om att det är så och kommer därför att fördjupa mig mer i detta synsätt. När man ser världen i frekvenser inser man att livet aldrig kommer att kunna förbli så som man sett det tidigare.

Det var mitt andliga intresse som blev den sista pusselbiten i förståelsen av mig själv i livet och som slutligen skulle revolutionera mitt liv och vägleda mig till där jag är idag. När jag såg livet i ett större perspektiv förstod jag plötsligt mitt liv på ett annat sätt. Har man ett andligt perspektiv på livet förklarar det så många frågor om varför världen ser ut som den gör, men även varför mitt liv ser ut som det gör. Med ett andligt synsätt förklaras livet på ett sätt som ger mening och sammanhang och som gör livet så mycket lättare att leva, även i tider av mörker. I boken ger jag dig mina erfarenheter utifrån en integration mellan andlighet och psykoterapi. Jag har en stabil kunskapsplattform inom dessa båda områden. Då den andliga aspekten är viktig för att förstå vår individuella såväl som universella utveckling kommer delar av boken att handla om detta spännande ämnesområde.

Boken ger dig svar på varför ditt liv är som det är. Kanske känner du inte att du lever det liv du skulle vilja leva, att livet inte riktigt blivit som du tänkt dig. Så öppna ditt sinne och var beredd på att se på dig själv och ditt liv och ge utrymme för förändring!

Eftersom du håller den här boken i din hand, hoppas jag att det betyder att du vill förändra dig själv och ditt liv. Att lära känna dig själv kan bli ett stort äventyr. Du är ditt livs

författare och när du ser livet på det sättet kan det bli så enormt spännande att leva, om du själv väljer det. När du skriver ditt eget manus innebär det att du har en enorm påverkan på hur ditt liv ska utformas. Ibland är sidan blank vilket ger dig oanade möjligheter att skapa utifrån dina önskningar. Ofta ger livet dig ett innehåll att bearbeta som du kanske inte känner dig så bekväm med, men som du ändå måste göra det bästa av. Med insikten om att det är du som skapar livets innehåll, blir det förstås viktigt att bli varse om *hur* din inre skaparkraft fungerar och *lär dig skapa mer medvetet*.

Vi är många som gått timmar hos psykologer och psykoterapeuter, ibland med gott resultat, ibland känt att vi inte kommit längre än där vi var tidigare. Jag vill på intet sätt förringa det man kan få ut av att tala med någon, jag är ju själv terapeut och vet att en skicklig terapeut kan spegla dig och låta dig själv komma fram till insikter du redan har, men inte ser. Det finns dock många sätt du kan arbeta med dig själv utan hjälp av andra. Vi bär alla inom oss de svar vi behöver och alla har vi tillgång till dessa svar om vi verkligen är intresserade av att leta. Fördelen med att kunna arbeta med dig själv, utan hjälp utifrån, är enorm. Du bär alltid med dig kunskapen om dig själv och är inte begränsad till när eller hur du ska få tillgång till denna. Gratis! Livet blir så otroligt spännande när du förstår att du kan använda dig av allt som händer i ditt liv till att lära dig något om dig själv. När du nyfiket och ödmjukt vågar ifrågasätta dig själv och ditt sätt att bete dig, öppnar sig många dörrar till inre utveckling.

Så här får du möjlighet att göra det och en möjlighet till inre reflektion. Jag hoppas på att du börjar ställa dig fler varför.

Har du en psykiatrisk diagnos rekommenderar jag att du samarbetar med en terapeut kring de teman som finns i boken. Du kan då få hjälp att arbeta med dina trauman under trygga former.

Känn dig fri att gripa dig an boken på det sätt som känns bäst för dig. Du kan läsa hela boken rakt igenom och sedan gå tillbaka och arbeta med dig själv i de delar som känns mest aktuella, eller stanna till när du kommit till ett stycke där du känner att du vill engagera dig ett litet tag, för att processa och fortsatt läsa vidare när tiden känns rätt.

Våga gärna vara sensitiv och känna in dig själv i din omgivning, du får ut mest av boken då. Det är fint om du hela tiden har dig och ditt liv i tankarna när du läser. Tänk på liknande situationer du har varit med om och försök »översätta« till ditt liv. Jag hoppas att när du kommer till slutet av boken ska ha blivit varse om några av de inre processer som pågår inom dig och vad du kan förändra för att skapa ditt liv mer medvetet. Mer medveten om dig själv, öppnar du upp för att vara den du verkligen är.

Jag hoppas att du då också förstår varför du måste vara den viktigaste personen i ditt liv och börja leva *ditt* liv. Allt börjar med dig!



# Tankar om livet och din delaktighet i det

**L**ivet är det som pågår här och nu. Det innebär att du skapar i varje sekund och att du kan bestämma dig för vad du vill skapa. Livet blir det du gör det till. När du inser vilka möjligheter detta ger dig, vill du givetvis vara delaktig i skapandet och förstå hur du själv kan påverka ditt liv.

## Existentiella funderingar

Från mitten av 1900-talet började en utveckling mot ett alltmer materialistiskt samhälle, vilket många upplever som en tid då en andlig dimension gick förlorad. Idag söker sig allt fler tillbaka till att finna en mening bortom det materiella och se till mer andliga värden i livet. Min syn är, att om man vill leva ett rikt, harmoniskt liv, handlar det inte bara om att tillfredsställa grundläggande, materiella behov. Det handlar också om att bli medveten om våra inre behov och förstå vår koppling till vår inre andliga dimension.



Min egen utveckling har de senaste 30 åren gett mig många nya infallsvinklar på livet och hur jag uppfattar mig själv i det. Det finns så många frågor om livet här på jorden som måste kunna besvaras för att förstå varför världen ser ut som den gör. Jag har svårt att kunna begränsa mitt synsätt till mitt liv här på jorden, som det enda livet och den enda platsen att vistas på. För att få svaren på mina frågor måste jag expandera mitt synsätt. Jag ser livet och vår del i det i ett större perspektiv, ett mycket större sammanhang där universum bara är en liten del.

När livet ställs på sin spets och vi drabbas av händelser som rubbar vår världsbild, frågar många sig varför det händer. Varför händer det mig och varför är livet så jobbigt och orättvist? Finns det någon Gud och finns det någon mening med att jag är här? Stora och viktiga frågor att ta ställning till. För de flesta människor ger livet inte automatiskt svaren på varför våra liv ser ut som de gör.

Många filosofer, andliga vägledare och vetenskapsmän har yttrat sig kring dessa teman och kan kanske ge oss någon vägledning som vi känner oss i samklang med. Här tänker jag att vi alla får hitta de svar vi finner känns rätt för oss och forma hur livet ska få en mening för oss.

Många är övertygade om att livet inte har någon mening och att det blir svart när vi dör. Jag själv har aldrig tänkt i dessa banor, jag har alltid trott att det finns något mer än döden. Inte så att jag aktivt sökt mig till något samfund eller praktiserat någon trosuppfattning, jag har bara känt inom mig att det finns något större än mig själv, något som påverkar mitt liv. Kalla detta större gud, källan, det gudomliga eller vad du vill.

Min övertygelse säger att vi lever oändligt många liv och att varje liv är en möjlighet till vidare erfarenheter och slipning till att bli bättre, mer medvetna och kärleksfulla människor. Det ger mig en förklaring till varför livet ser ut som det gör. Jag studerar många andliga företrädare som också blivit min plattform och stöd i sökandet efter svar på livets frågor. Dessa kommer jag att hänvisa till i boken. En av dessa var en dansk författare och kosmolog som hette Martinus och som levde i slutet av 1800-talet fram till 1981. Det han beskriver i sin kosmologi kallar han för andlig vetenskap där han ger en heltäckande bild av vad livet är och meningen med våra liv. Han menar att vi aldrig dör eftersom vi är eviga väsen. Vi reinkarnerar, det vill säga att vi återkommer gång på gång till ett nytt liv och fortsätter vår vandring här på jorden eller någon annanstans. På vår väg skapar vi erfarenheter och upplevelser som gör att vi formas till att lära känna oss själva och bli mer den vi ursprungligen är.

Martinus talar om karma vilket betyder att, hur vi agerar och beter oss får konsekvenser, som vi sår får vi skörda. Karmalagen gör att vi hela tiden är ansvariga för det som händer i våra liv. Våra viktiga möten i detta liv är redan planlagda och de kommer att spegla de teman som vi önskar undersöka, men det jag kan påverka och som kan förändra mitt liv, är hur jag förhåller mig till det som händer. Hur jag väljer att se på situationer i livet, avgör hur jag fortsätter min utveckling och hur mitt liv kommer att gestalta sig. Jag har valet att stanna till och välja ett klokare sätt att agera och reagera på.

Om jag i stället hade trott på att allt som sker bara är en slump, hade jag varit i händerna på något utanför mig själv. Det skulle innebära att jag inte alls skulle kunna göra något åt det jag möter. Men om jag faktiskt skapar mitt liv öppnar det upp för att kunna påverka och forma det liv jag själv önskar mig. För mig framstår det som en fantastisk möjlighet. När jag tror på ett evigt liv blir varje erfarenhet jag får viktig. Oavsett om jag får en insikt vid ung ålder eller om jag får denna på min dödsbädd, är det inte för sent, vi tar alltid med oss det vilärt oss. Detta synsätt gör det också värt att lära känna sig själv oavsett hur jobbigt det än är, för inget som händer i livet är bortkastat. Jag kan alltid omvandla kunskapen det gav mig till någon användbar erfarenhet.

Så vi är på en evig resa utan början och utan slut. Det vi upplever som vårt jag är endast en del av något större. Vi har en stark andlig koppling som hela tiden vägleder oss. Vår själ är inte separerad från kroppen utan vi är ständigt uppkopplad till vårt inre och vår andliga dimension. Genom kroppen flödar oändlig energi från den kreativa källan, som är evig.

Jag vill inte påstå att jag funnit sanningen, men jag känner att jag har hittat mitt sätt att se på livet som ger mig anledning att vakna och gå upp ur sängen varje dag. Det är denna uppfattning jag kommer att delge här och som visar på några av de svar jag funnit i mitt sökande. De svar jag funnit har även kunnat förklara viktiga frågor i livet och gjort mitt liv lättare att leva, trots motgångar och svåra händelser.

Vi är alla på vår egen personliga resa här på jorden. Det är ingen idé att snegla på hur långt andra har kommit utan vi är precis där vi ska vara i vår utveckling. Varje individ utveck-

las i en process som leder mot större insikter och en högre medvetenhet, det finns inga genvägar till mognad. Vi behöver möta utmaningar för att förstå vad som inte fungerar i våra liv och vad vi behöver förändra hos oss själva. När vi hittar våra svar är det precis just våra svar. Det finns ingen sanning utan vi skapar alla vår egen sanning och alla har rätt till sin sanning.

## Din inre vägledning

I vårt inre finner vi vårt ursprungliga jag. Detta jag ger oss hela tiden vägledning. Om du ger dig tid att stanna till och lyssna inåt kommer du att uppfatta en röst som talar till dig. Vem är den här rösten? Vi kan kalla denna röst vår intuition. Jag kallar den min själ, mitt inre jag, den innersta kärnan av mig.

Den är aktiv hela tiden om du är redo att höra den. Rösten talar om för dig hur du mår, vad du känner för det du ser och upplever och om du är på rätt väg. Ditt inre signalerar hela tiden i vilken riktning du ska gå, vilka val du ska undvika och vad som är de rätta besluten för dig. Du får subtil information som visar dig det som är det högsta bästa för dig. Ditt inre jag kommer alltid att finnas och det vet din väg här på jorden, den väg som kommer att ge dig det du behöver för att utveckla dig och som alltid agerar för ditt högsta bästa. Följer du ditt inre jag, din inre vägledning, följer du också den plan du har med dig inför detta liv.

Varje gång du känner en känsla försöker ditt inre att med-

delar dig något. När någon frågar dig om ni ska göra något tillsammans, kommunicerar ditt inre jag med dig genom den känsla du får. Känner du dig glädjefylld, upphetsad över det ni ska göra »ja det vill jag gärna«, då visar ditt inre att det är din väg. Om rösten är tveksam till erbjudandet, kanske vill få dig att avstå, är det viktigt att lyssna. Eftersom ditt inre jag har ett vidare, övergripande perspektiv på ditt liv och är opåverkad av världsliga krav och förväntningar, är det valet som du känner inom dig det bästa för dig. När du inte lyssnar till ditt innersta leder det till att du avskiljer dig från den du är, vilket kan leda till depression och dåligt mående.

En stor del av vår själ är kvar i den andliga världen. Hjärnan är mottagare av signalerna ifrån den andliga världen och skickar dessa vidare till ditt fysiska sinne, alltså det jag som uppfattar och lever ute i världen och som möter och skapar erfarenheter. Här huserar ditt ego som ofta vill leda dig bort från ditt inre jag och som talar om hur dålig du är, varför du inte bör göra något och som skapar rädsla och oro.

När du tänker en negativ tanke om någon eller någon vet du att du är på fel väg, något stör din harmoni. Den negativa tanken är en viktig vägledning ifrån ditt inre. Något behöver tas om hand för att återställa harmonin. Det är då viktigt att stanna till och lyssna. När ditt inre jag inte är överens med den känsla du får i en situation, upplever du att du mår dåligt, du känner en negativ känsla. Ditt inre jag ser alltid på livet med kärlekens ögon och när ditt fysiska jag blir arg eller irriterad på någon, visar ditt inre jag att det inte ser situationen med samma ögon. Ditt fysiska jag är inte i balans med din själ, ditt inre jag.

Ibland säger vi efter att något öönskat har hänt: »Jag visste det, jag skulle ha lyssnat på mig själv.« Rösten har talat men vi har negligerat den och valt en annan väg.

Denna inre vägledning strömmar till oss och försöker leda oss i den positiva riktning vårt innersta önskar. När vi är negativa skapas ett motstånd inom oss, så att alltid välja den väg som är mest kärleksfull och ger oss minsta motstånd, är alltid bäst för oss. Det finns ett uttryck jag lärde mig redan som barn, följ alltid minsta motståndets lag. Det betydde att alltid finna en lösning som ger dig lättnad. Vilken lösning du väljer är oviktigt, det viktiga är den lättnad inom dig som känslan i beslutet ger dig.

Du har en egen vägledning som visar dig just din väg och den ser inte ut som någon annans. Att hitta din väg innebär att inte följa andra, utan bara följa din egen röst. Det krävs mod att våga lyssna in och gå sin egen väg. Vi har med oss värderingar från samhället, vänner, familjen, partners, trender, influensers och bloggare som påverkar vårt sätt att se på livet och oss själva. Vi har djupt rotade föreställningar om livet och hur vi ska leva det, som vi fått i vår uppväxt blandat med nytillkomna värderingar som vuxna. Vi bombarderas med synsätt på vad som är viktigt i tillvaron. Det kan vara svårt att sovra eftersom vi ofta har präglats från vår barndom att ta hänsyn till vad andra förväntar sig av oss, att anpassa oss. Viljan att bli omtyckt gör kanske att vi väljer något som tillfredsställer någon annan i stället för att lyssna till vad vi själva vill. Skulle vi lyssna in oss själva och våra beslut inte överensstämmer med andras, utsätter vi oss för att bli uteslutna ur vänskapen, kritiserade eller ifrågasatta.

Hur många gånger har vi inte funderat över en situation där vi faktiskt inte vill göra något och ändå gör vi det?

Själv började jag lyssna in vad jag verkligen ville när jag var i mitten av 30-årsåldern. Jag funderade över om jag verkligen ville tacka ja till en aktivitet och om jag ville göra det med den personen som frågat. Det hemska var att jag kom fram till att jag faktiskt hade fyllt min kalender med en massa aktiviteter som jag bara valt för att ha något att göra, eller kanske för att kunna berätta för andra hur mycket jag hade för mig. Jag hade inte gjort valen för att det var trevliga människor att vara tillsammans med eller en rolig aktivitet vi skulle göra. Så jag började tacka nej och ja efter vad min inre känsla sa, en helt ny situation. Detta resulterade i att det slutade ringa hos mig, jag var ju inte längre den anpassningsbara. Under en längre tid var det stiltje i mitt liv och det konstiga var, att jag faktiskt mårde riktigt bra i mitt lite ensamma liv. Sedan började min kalender att fyllas igen, men då med val som var i samklang med mitt inre, vilket förändrade mitt liv.

När du lyssnar till ditt inre börjar du stå upp för dig själv och detta kan innebära en risk. Samtidigt innebär det att vara sann mot dig själv, vilket kommer att kännas mer tillfredsställande inombords.

Ett av målen med denna bok är att du ska bli medveten om din inre vägledning och känna in och använda dig av den till att öka ditt inflytande över dig själv och ditt liv. Nyckeln till välmående ligger i att stanna till, lyssna och känna in vad ditt innersta ger dig för upplysning och vägledning.

## Du är skapare av ditt liv

Du är ensam skapare av ditt liv. Det är grunden till att förstå varför ditt liv ser ut som det gör. I det här avsnittet kommer jag bara översiktligt att förklara vad jag menar med detta uttryck. Längre fram i boken kommer jag att ge förslag på vad du mer medvetet kan göra för att påverka ditt liv i den riktning du önskar.

När du är skapare av ditt liv innebär det att du skapar genom dina tankar och känslor, dina val och de handlingar dessa val leder till. Vi människor har en enorm skaparkraft, det sägs att vi skulle kunna skapa vad vi vill, vi är bara så omedvetna om vilken enorm kraft vi besitter.

Allt i livet utgår inifrån oss själva. Det kan kännas som en skrämmande tanke. Startar inget i den yttre världen?

Det börjar komma ny banbrytande forskning som visar på ett helt nytt sätt att se på livet och universum. En av de som visar på möjligheter att tänja på gränserna för vad vi har lärt oss om vår värld är Gregg Braden, författare, forskare och andlig lärare. Han pekar på forskning inom kvantfysiken som visar att det händer något radikalt med verkligheten när den observeras. Inom dagens kvantfysikforskning börjar man nu finna bevis för att det faktiskt förhåller sig så, att vi skapar vår värld genom att observera det vi upplever. Man konstaterar att vår närvaro som observatörer, och hur vi gör våra observationer, förändrar den fysiska verkligheten vi har framför oss.

Under senare tid har det kommit ny forskning kring ämnet. Dr. Robert Lanza, läkare och forskare visar på en ny



revolutionerande bild av universum i vilken han hävdar att det inte existerar någon verklighet utanför det vi observerar. Tid och rum är endast sinnets verktyg för livsupplevelsen. Han säger: »Det finns ingenting, där ute, bortom den verklighet som sinnet skapar. Allt vi vet, och kan veta, finns i vårt sinne och den information som hjärnan bearbetar.«

Fantastiskt intressant information, men också lite skrämmande. När allt utgår och skapas inifrån dig själv är du totalt ansvarig för ditt liv vilket inte bara är skrämmande utan faktiskt också ger dig enorma möjligheter att få det liv du önskar dig. Du behöver bli expert på vad du kan påverka och hur du gör detta, så större självkänedom blir en nödvändig väg till att få kontroll på det du sänder ut.

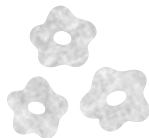
Hur går då skapandet till? Du skapar genom att du drar till dig situationer med din observation av något. Här är det viktigt att känna till Lagen om attraktion som säger att lika attraherar lika, den vibration du sänder ut drar du till dig. När du observerar något får du tankar om det du observerar, tankar som sedan ger dig en känsla, *känslan skapar en vibration*, som skapar en attraktionspunkt. Det är denna frekvens som drar till sig en situation med samma frekvens.

Från födseln omges du av människor som påverkar dig och som sätter präge på din syn på livet och dig själv. Du skapar omedvetet inre tankemönster om vad livet är och vem du är, dels genom att du lyssnar och upplever hur människor är mot dig och andra, dels genom att du ser dig omkring och kopplar reaktioner till det som händer. På detta sätt skapar du mönster som du sedan filtrerar ditt liv genom. För att du ska få en tanke eller känsla måste obser-

vationen filtreras genom dina övertygelser. Ditt trossystem ligger som en grund till allt du upplever och dessa övertygelser får du under de första viktiga åren av ditt liv.

Du drar till dig både positivt och negativt. Det kan vara något positivt som ger dig glädje och kärlek, men varför väljer vi människor att skapa något oönskat? Jo, vi gör det, för att vi vill ha större klarhet inom olika områden. Vi har något ouppklarat inom oss som vi drar till oss i det yttre för att få möjlighet att bemöta och hantera det. Ofta handlar det om den bild vi har om oss själva och därmed hur vi ser på oss själva, ibland handlar det om något vår omgivning ska få ögon på och som vi är delaktiga i att skapa. Så om Lagen om attraktion drar till sig det som vi upplever inom oss, betyder det att vi behöver upplevelsen av en orsak. Vi behöver möta det som händer för att förstå oss själva.

Enligt synsättet ovan och när vi sätter det som händer i ett större perspektiv finns det, enligt min andliga övertygelse, en mening med allt. Från varje liv tar vi med oss olika erfarenheter som vi inte lyckats bemästra och som vi kommer att arbeta med i kommande liv. Vi har alla någon slags plan för vilka teman som blir aktuella i just detta liv. Livet presenterar sig därför på olika sätt för oss beroende på vad vi önskar lära oss mer om och vad vi har för högre syfte.



# Spegling

Livets händelser filtreras alltså *genom* dig, de kommer inte utifrån. Så allt som händer i ditt liv visar ditt inre som *en spegling från din inre till din yttre värld*. Det tankemönster som speglas inom oss reflekteras därefter utanför oss, ofta i ett repetitivt mönster.

En klient som växt upp med en alkoholiserad far drog alltid till sig män med samma problematik, tills hon blev varse att det var sin inre syn på sig själv hon behövde förändra och hantera för att hennes val i det yttre skulle bli annorlunda.

Om du inte förstår och hanterar det som utspelas framför dig, *inom dig*, kommer du åter igen att få uppleva liknande händelser som återspeglar de känslor du bär inom dig. Först när du förstår varför händelserna kommer in i ditt liv och bemöter det, finns inte längre behovet av en spegling utanför dig mer.

Så allt är budskap från ditt inre om något som bör bearbetas och förändras. Fantastiskt eller hur? Vilka möjligheter du ges att förstå dig själv.

» Every challenge you encounter brings a lesson to learn. Until you learn the lesson, you are presented with the same challenge, manifested in different ways, over and over. Once the lesson is learned, the challenge or obstacle leave your life.«

~ JASMINE BOLAND (Healing Energy tools).

# Frekvenser och vibrationer

Vi lever i en kaotisk värld där vulkanutbrott, översvämningar, jordbävningar, krig och pandemier avlöser varandra, allt är yttre energier som påverkar oss. Vårt universum består av energi och vi är energivarelser som lever tillsammans med andra energivarelser i en vibrerande värld. *Vi har alla vår personliga vibration med en energifrekvens som råder i vår kropp från stund till stund.* Det är denna frekvens jag kommer att hänvisa till och som är så viktig att förstå för att kunna påverka i ditt liv.

De flesta av oss reagerar känslomässigt på saker som händer i vår omgivning. Möter vi ett litet barns ögon så känner vi kärlek och vibrerar då på en högre frekvens. Bli vi utskällda av någon blir vi arga och känner oss kanske orättvist bemötta och då sjunker vår frekvens.

De flesta människor får en känslomässig reaktion när de ser något på tv, läser om något i tidningen, när de möter en arg eller irriterad person eller något annat som påverkar dem. Du kalibrerar ofta din energi mot den energi du möter. När något du möter är negativt dras din energi ofta ner till den nivån. Mår du bra och möter någon som vibrerar på hög frekvens höjer du din energi ännu mer i närheten av denna person. När du är deprimerad träffar du sällan på någon som mår toppen, de energierna ligger för långt ifrån varandra. Ett av verktygen du har för att skapa ett bra liv, är att *bli medveten om vilken vibration du har* och själv börja välja din vibrationsnivå. Du kan dessutom *lära dig att hålla en jämnare vibration och inte låta dig påverkas av det*

*du möter.* Viktigast av allt är att oftare ha en högre frekvens, dvs känna lycka och tillfredsställelse. Självklart är det inte alltid möjligt att ha en hög frekvens, men förhoppningsvis oftare och oftare när du tränar dig i att känna in. Väljer du att aktivt höja din energi följer du med i livets flöde och ditt liv blir enklare. Kalibrerar du mot en låg energi skapar du däremot ett mer problematiskt liv.

Hur blir du mer medveten om ditt inre, dina känslor och stämningar? Känslor startar i tankevärlden. Varje tanke du tänker, sänder du ut i form av en frekvens och varje tanke följs av en känsla som skapar stämningen inom dig. Tänker du en positiv eller negativ tanke? När du har en hög frekvens mår du toppen, njuter tacksamt av tillvaron och blir då en magnet för likande känslor. När du är deprimerad eller mår dåligt har du en låg frekvens vilket drar till sig liknande frekvenser. Det är ett oerhört viktigt område att förstå, för genom att bli medveten om vilken frekvens du har, väljer du också hur ditt liv utformar sig.

Om vi möter en människa som är på dåligt humör, har vi redan innan personen dyker upp varit dämpade energimässigt. Vi kommer då att sända ut låga energier. Oftast är vi inte medvetna om vilken energi vi har. Det bästa sättet att förstå vilken frekvens vi har, är därför att se vad vi manifesterar, dvs vad som händer i våra liv, vilka människor vi möter och vilka situationer vi får uppleva. Möter vi positiva människor, råkar vi ut för olyckor, händer roliga eller tråkiga saker?

Varje tanke skapar, oavsett vi är medvetna om det eller ej, och det gör oss alla ansvariga för det som händer just oss. Jag minns när jag plötsligt insåg att jag är helt ansvarig

för det som sker i mitt liv. Först blev jag fruktansvärt rädd för vad jag tänkte, för vad jag skapade med mina tankar. Jag ville ta tillbaka den tanke jag just hade tänkt, var rädd för vad den skulle åstadkomma. Sedan bestämde jag mig för att lugna ner mig och började i stället att registrera det som hände i mitt liv och försökte känna in vilken vibration jag hade med människor och i olika situationer.

Det var jättesvårt att möta negativa människor eftersom jag insåg att jag själv hade skapat detta men inte var förmögen att förändra min vibration. Så jag började hålla mig ifrån de människor som jag upplevde som jobbiga. Det var nödvändigt att göra under en tid, tills jag hade mer kontroll på min energi. Jag kan fortfarande dras med i lägre energier, men nu förstår jag och vet vad jag ska göra. Jag är precis som alla människor på väg att stöpas och får precis de erfarenheter jag behöver. Nu är jag i det stadiet att jag är lycklig över den insikten jag fått och de enorma möjligheter jag har att kunna påverka mitt liv genom att styra mina tankar. Tänk så spännande det är att se vad universum skickar till mig för att låta mig förstå vilken vibration jag har. Nu vill jag använda resten av mitt liv till att lära mig kontrollera min energi bättre.

Har vi under uppväxtåren levt i destruktiva förhållanden kan en negativ energi kännas naturlig eftersom vi faktiskt inte vet hur en lycklig, kärleksfull energi känns. Vi har accepterat att det känns ok med en lägre energi då vi inte vet om något annat. Är vi kritiska och tycker livet är pest känns det ganska skönt att träffa någon som förstår oss och som håller med oss om hur dåligt det är. Vi kan njuta tillsam-

mans av att tala illa om människor, politiker, kritisera omgivningen och älta gamla oförrätter. Här luras vi och låter oss dessvärre dras med ner i en lägre energi.

Enligt ovanstående synsätt innebär det att vi människor väljer våra liv. För många människor är detta påstående djupt provocerande. Inte skulle väl någon välja att födas fattig, sjuk eller handikappad? Ser man ur reinkarnationens perspektiv innebär det emellertid att vad du behöver för din utveckling kommer till dig. När man säger att välja medvetet är detta mer eller mindre rätt. Du säger inte nu vill jag bli sjuk, men genom ditt sätt att leva och den vibration du väljer att ha, drar du till dig situationer. Här får vi inte glömma att det finns en livsplan som utspelar sig, vilken jag utgår ifrån är frekvensburen. Så mycket av det som händer har du varit med och accepterat innan du föddes. Du har emellertid en fri vilja att reagera på det som kommer till dig och att i stället för att välja din, kanske vanliga, negativa lösning välja en mer positiv. För hur du väljer att reagera kan komma att ändra karmaförloppet.

Jag tar tacksamt emot en sådan möjlighet för den gör oss fria. Vi fastnar inte i något öde utan kan påverka vår situation. Om vi t.ex. har fått en insikt som gör att vi ser på en viss situation med större förståelse och agerar på ett annat mer kärleksfullt sätt än vi kanske skulle ha gjort tidigare, behöver följdhändelser inte ske eller i alla fall bli mindre dramatiska. Ett mer kärleksfullt agerande skulle höja vår vibration och detta skulle innebära att när vi väljer vår frekvens, mer medvetet, skulle vi därmed kunna förändra vår framtid.

Varje upplevelse ger oss erfarenheter som gör att vi mog-

nar som människor. När vi väljer en situation där vi lider, skapar detta ödmjukhet inför andras lidande, när vi möter någon som är arg på oss och känner ett obehag börjar vi kanske förstå det obehag andra upplever när vi själva visar ilska. Den soldat som tvingas utstå krigets vedermödor, vill aldrig uppleva krig igen.

Inte bara tankar är vibration, vår kropp, vårt hem, vår bil, ja allt i universum är vibration. Jag återkommer med mer om frekvenser och vibrationer, detta viktiga ämne, i kapitel x. Där kommer jag att berätta hur vi ska kunna använda våra insikter och upplevelser om frekvenser till att utveckla oss själva.

## Livet är perception

Perception innebär att du har olika möjligheter att tolka det du upplever. Du har säkert hört uttrycket »ett halvt glas vatten kan ses antingen som halvtomt eller som halvfullt« beroende på vilket perspektiv man har. Det ger en bra bild av vad jag vill förmedla. För det handlar om din perception av ditt liv och det du upplever, inget handlar om omgivningen. Allt som händer i ditt liv blir en upplevelse inifrån dig och det bagage du bär med dig.

Du kan välja att vara lycklig oavsett om du har pengar, hälsa eller framgång, det är vilken tolkning du väljer som avgör hur du kommer att må. Din reaktion på det som händer grundar sig ofta i vad du berättar utifrån det du har med dig, en mängd information bestående av var du är uppväxt, vilket kön du har, religion, ålder, familj, värderingar mm.



De flesta har perspektivet att när allting känns perfekt, enligt våra parametrar, är vi lyckliga. Om allting inte är perfekt mår vi sämre, vilket gör oss väldigt sårbara. För hur ofta är livet perfekt? När vi vet vad som påverkar oss kan vi aktivt välja vilket perspektiv vi vill ha på en händelse. *Så i boken vill jag visa på vikten av att förstå vad som format dig genom åren och vad som formar ditt liv nu och leda dig till ett mer medvetet synsätt på livet.*

## Allmänt om kontraster

Vad är en kontrast? En kontrast gör att det vi betraktar blir tydligt. Tänk dig en bild som målas med vit färg, mot en vit bakgrund. Hur skulle vi kunna se det målade? Utan kontrast skulle det inte vara möjligt att uppleva något, så för att livet ska framträda tydligare behöver vi kontraster, ljusa som mörka.

Alla människor kommer under livets gång att möta motstånd och motgångar, som jag här kallar kontraster. Det kan vara t.ex. en olycka, ett dödsfall, en ofrivillig uppsägning, sjukdom eller en kär vän som tar avstånd, men det behöver inte vara så stora trauman som dessa. Ofta handlar det om mindre händelser som ändå påverkar oss på något sätt. Det räcker att vi möter någon i kassakön som är otrevlig så kanske dagen, för vissa av oss, blir lite mindre bra. Ingen människa kommer att gå genom livet utan att möta kontraster, för det är en del av livet och ingår i vår livsplan.

Många skulle dock önska att livet alltid kunde vara lugnt och harmoniskt, flyta friktionsfritt och utan problem. Men jag vill att du börjar se kontrasterna på ett annat sätt, jag vill att du börjar se kontrasterna som de utvecklande händelser de är. De är en del av evolutionen, något att vara tacksam för. Utan kontraster skulle utveckling överhuvudtaget inte ske varken inom vetenskapen, i samhället eller inom dig personligen. När något går fel i livet ligger ofta insikten, som denna händelse ger dig, som grund till att ändra på något så att det blir ett annat resultat nästa gång. När något händer som du inte önskar, inser du plötsligt vad du egentligen vill, du får en kunskap om vad du behöver.

Det innebär också att du lär dig en massa om dig själv och mognar med dina erfarenheter. Ingen människa kan motstå utveckling. Du kommer alltid att möta människor och situationer som utmanar dig och du kommer att lära dig om var du står i förhållande till olika saker i världen, samhället och framför allt till dig själv. Hur många forskare har inte upplevt att något har gått helt fel i en studie, för att senare förstå att det varit embryot till ett helt nytt tänkande och en helt ny forskningsväg. Resultatet av ett misslyckande blir starten till något annat. Kontraster gör livet mer levande, så när livet plötsligt vänds upp och ner uppskattar vi de perioder som är lugna och harmoniska.

Jag har hört klienter säga »nu har det hänt så mycket jobbigt i mitt liv, så vad kommer mer att hända«? Rädslan för vad man ska få uppleva gör att man försöker skydda sig på bästa sätt. Men man kan inte göra så mycket åt kontrasterna, de kommer alltid att finnas.

» With every circumstance or challenge, there's always a gift! Look for the gifts and the blessings! «

~ THEO

Hur du lyckas se på kontraster avgör hur ditt liv kommer att gestalta sig. Det avgör hur du tar dig genom svåra tider och hur du löser problem som kommer i din väg. Går du in i kontrasten och fastnar i oförrätter, bitterhet, rädsla eller annan negativ känsla eller hittar du ett positivt sätt att möta och se det meningsfulla i det som sker? Väljer du att se det som händer positivt, höjs din vibration. Kan du ta livet mer lättsamt och flyta med i det som sker, ökar möjligheterna för att du ska må bättre, en positiv sidoeffekt av ett positivt perspektiv. För att må bra är viktigare än allt annat. En mening med livet är att må bra och kanske den allra viktigaste anledningen till att vi kommit hit till jorden.

Så blir världen annorlunda om du ser på den med annorlunda ögon? Ja, absolut.



## Tankar om livet och din delaktighet i det

- Du har en inre vägledning som visar dig vad som är rätt för dig.
- Du skapar ditt liv genom dina tankar och känslor.
- Det som händer i ditt liv är en spegling av ditt inre.
- Universum, all materia, tankar, vi människor, allt är energi.
- Lagen om attraktion utför det ditt inre speglar dvs drar till sig det du behöver för din utveckling.
- Du kan välja perception dvs välja om du vill se på en händelse positivt eller negativt.
- Var tacksam för kontrasterna, de är utvecklande händelser som ger dig insikt i var du står i en fråga och vad du skulle önska i stället.

V isste du att så mycket som 90 % av ditt liv är en återupprepning av hur du levt och reagerat tidigare? Dina grundbeteenden och uppfattningar om dig själv skapas redan under dina första sju levnadsår. Det du då lärde om dig själv blir den programmering som följer dig när du blir äldre, och spelas upp gång på gång.

Enligt kvantfysiken består allt i universum av energi. Det gäller såväl den materiella världen som våra tankar och känslor. Så alla de övertygelser du fått om dig själv och livet, påverkar din inre vibrationsfrekvens, vilket i sin tur påverkar allt du upplever som ditt liv. Allt du upplever i det yttre är därmed en direkt spegling av den vibration du har i ditt inre. På så sätt fortsätter det du bär med dig att utspela sig i ditt liv, bara i olika former. Detta är grunden till att förstå varför ditt liv ser ut som det gör.

Genom en större självkänedom förstår du hur du väljer din vibration och vad som påverkar den. Insikter som leder till att du kan skapa ditt liv mer medvetet. I den här boken får du inspiration till nya synsätt och verktyg att arbeta med i mentala processer som kan skapa djupgående förändringar i hur du ser och möter livet.

När du förstår hur allt hänger ihop är du fri att välja i ditt liv.

**Lassbo Förlag**  
FÖR BERÄTTELSEN I DIG



9 789198 828719 >