

### **Lyssnat inåt!**

Vadå lyssna inåt? Många har ställt frågan när jag säger att vi måste lyssna inåt för att förstå oss själva. Det är som vanligast att vi rusar framåt och framåt och bara vidare framåt, men till slut så kan det hända något vi blir sjuka eller vi hamnar i samma livssituation om och om igen eller en så åker vi på en rejält knock out.

Jag var så fascinerad av en tv serie (jag har nämnt det tidigare) som gick där en präst/pastor i England samlade ihop några människor som hade olika bakgrund för att se hur dom skulle reagera på det han ville undersöka. Alla hade ett stressigt liv där egen tid och där lyssna inåt inte gavs någon möjlighet. Programmet var i 5 delar och från det första till sista vilken förändring och till det positiva. Där det från början var omöjligt att bara sitta tyst i sin egna ensamhet till att aktivt göra valet att vilja ha en stund i tystnad.

Det som prästen/pastorn sa och som satte sig fast i mitt hjärta var att idag så dör själen vi har inom oss för den får ingen uppmärksamhet. Det är många idag som inte tror på det andliga livet och på att ta tid med sig själv för att förstå vem man är och hur jag fungerar.

Jag tror och som jag också själv har upplevt är att hur vi mår beror på hur vi tar hand om oss själva. Jag tycker det var så bra som jag fick berättat för mig att en österländsk läkare sa till sina patienter här i väst ”Vad har du själv gjort för att hamna där du är idag”. Vadå själv det är väl inte mitt fel att jag har magsår eller ont i ryggen det beror på osv. Det är kanske elakt och det gör ont, men livet är mitt och hur tar jag hand om mitt liv idag. Hur har jag tagit mig dit jag är idag? Jag har ett eget ansvar för mitt liv och även om jag låter andra styra mig och jag känner att jag måste så är det ändå mitt ansvar. Låter jag andra köra över mig eller tar jag ansvar för min kropp, knopp och själ idag?

När de här människorna i gruppen fick tid med sig själv ute i naturen utan att prata med varandra så vaknade själen till liv och flera av dom insåg hur dom egentligen ville leva sina liv. De insåg att dom själva måste ta ansvar för sina liv och sitt sätt och leva idag en helt otrolig känsla som dom delade med sig av.

### **Information i massor!**

Att lyssna inåt erbjuder dig så mycket information som får mig att leva ett bra liv. Att förstå när magen skriker och brinner att inte fortsätta äta en stark kost som gör att magen måste ta till magsår för att du ska förstå hur fel du äter. Hur elaka är vi inte mot oss själva?

Att lyssna inåt erbjuder information om att de här rörelserna orkar jag inte med och när jag inte lyssnar så måste kroppen ge dig ett ryggsnitt och till slut kanske tom ett diskbräck för att jag ska vakna ordentligt.

Att lyssna inåt erbjuder alltid information om hur jag kan lösa mina svåra minnen och de felaktiga mönster som jag väldigt lätt hamnar i igen. Ofta förstår vi inte hur vi kan hamna i samma fälla om och om igen, men när jag ser på mitt livsmönster och får tillgång till de inre minnesbilderna kan jag bara le åt mig själv för jag förstår helt plötsligt varför. Så när jag äntligen får den kontakten blir det lättare att bryta det mönster som gjort mig så illa tidigare. Det är bara frågan om jag vill och om jag vågar och se till att ta hjälp när det behövs.

***För att ta sig ur något jag hatar så måste jag förstå varför jag hatar och istället fylla det med kärlek och tacksamhet innan jag kan gå vidare och lämna.***

***För om jag hatar och tar mig ur situationer så kommer jag hata även nästa situation för vi dras till personer och situationer där vi känner oss hemma och om jag känner mig hemma i hatet så är det dit jag återvänder.***

### **Att ta sig tid**

Jag har inte tid och jag vet inte hur jag gör. Våga då ta hjälp det finns så många underbara terapeuter som kan hjälpa dig öppna dörren till ditt inre. Ja, det är sant det kommer att göra ont, men det är värt varje smärta varje tagg i ditt hjärta som tar dig bakåt och inåt i dig själv, men med att lära sig lyssna inåt så kommer du att hitta en inre trygghet och en styrka i dig själv som ingen kommer att kunna ta ifrån dig om du inte själv vill.

Det är ingen qvickfix nä, det kommer att ta tid. För mig tog det runt 12 år innan jag till slut hittade orken och vågade och kände att nu var det dags och när jag tog mig tid och sökte så fann jag och jag hittade min trygghet. Det var julen 2008 som jag sjönk långt ner i sorgens djup och alla smärta som kunde komma sköljde över mig. Den hade kommit över mig flera gånger tidigare vid juletid i min ensamhet, men den här gången släppte jag äntligen taget och sa kom igen nu vill jag förstå och lära mig. Visa mig, öppna mig, lär mig förstå varför jag är där jag är idag mitt i min jul. Hur hamnade jag här?

Den julen grät jag oerhört mycket och jag var som i ett vakuum av sorg, men med ett totalt öppet sinne för att lyssna och förstå vad mitt inre ville visa mig. Jag hittade bilder från mina barndomsjular, jag hittade bilder från andra jular och jag kunde börja reda ut trådar som gav mig förklaringar till varför. Varför känner jag så här varför har jag denna smärta en dag som denna. Jag sov jag lyssnade och jag sov igen. Jag bearbetade mig själv och jag fanns i tystnad utan att någon störde mig i min process.

Jag arbetade, jag lät mig falla, men jag tog också ansvar att inte stanna där i mitt inre, där i min sorg utan jag började tacka för allt som hände. Jag började tacka för alla känslorna alla svaren som kom upp till ytan. Jag började känna kärlek och glädje mitt i sorgen. Jag tillät mig sörja och falla, men jag tog också ansvaret för att ta mig upp igen och fyllas med en enorm tacksamhet att jag äntligen fick göra denna resa en helg som denna.

Det är med övning jag utvecklas och lär mig mera. Så nu har jag hittat ett sätt att lyssna inåt och förstå och när något pockar på min uppmärksamhet så tar jag ansvaret att lyssna inåt för att förstå vad som händer och hur jag kan lära mig för att gå starkare vidare i mitt liv.

### **Meditera**

Att ta en stund för sig själv och meditera är något jag känner behov av då och då. Att våga släppa taget och bara lyssna vad som är på gång. Det kan kännas som om nu vill det inre mig något nu måste jag ta mig tid. Jag måste bara ta mig tid.

Övning ger färdighet för första gången ger mest oro och kanske jag somnar, men när jag lär mig och övar så hittar jag mitt sätt och kan snabbare hitta det lugna i mig. Kanske en minut kan göra att jag landar och kan gå vidare för det är när jag hittar tekniken och kan lyssna på mig själv som jag lär mig mitt egna språk och hur jag ska tolka det och hur jag ska behandla mig själv.

Att våga släppa taget kan vara en läskig känsla för jag vet aldrig vad som tas bort från mitt liv som jag släpper som jag egentligen tycker om och inte vill släppa. Det är ofta det onda som vi tror ska släppa men ibland måste något gott också bort för att något bättre ska få komma in i våra liv.

### **Ett rikare liv**

När jag får kontakt med mitt inre så får jag ett rikare liv. Jag får ett mera innehållsrikare liv och jag känner mig mera aktiv mitt i mitt liv. Här är jag och jag är med mitt i mitt liv! Vilken känsla, vilken grej! Jag kan göra mitt liv så mycket mera spännande och jag känner hur jag för var dag växer och utvecklas på flera olika nivåer.

Jag kan med mera öppna sinnen ta emot det som händer i livet och jag fylls med mera kraftfulla känslor än tidigare. Tänkt så mycket mer jag själv kan berika mitt liv när jag vågar öppna dörren inåt och låta både min kropp, knopp och själ få ett liv som vi alla har tillgång till.

*När min själ dör så dör också jag mer och mer och  
det goda som livet faktiskt erbjuder tar jag själv  
ifrån mig en liten bit för varje dag.*

Jag vill ta vara på alla möjligheter och att strypa flödet till min själ kan inte vara en tänkbar möjlighet för när jag lyssnar inåt så växer jag som människa och jag kan njuta av livets god varje dag. Jag kan känna alla känslorna både färgrikare och smakerna växer.

Jag vill inte bara ha "bukfylla" som ibland jag kan säga om mat jag inte vill ha, men jag är hungrig och jag måste äta. Nä, jag vill kunna njuta av min mat och känna att den tas emot väl i min mage. Precis som en smörgåstårta gör att min mage gråter och vill kasta upp igen så är det för mig hemlagad potatismos något varmt och mjukt för min mage.

Visst kanske låter lite tokigt, men lyssna på vad magen säger när du äter och hur mycke du äter. Jippi, å vad glad och aktiv jag känner mig när jag får 3 stora paltar. Nä, det är väl inte någon som blir pigg och glad av den maten, men vissa tycker den är god och koman får jag ta. Det som är viktigt är att ta vara på oss själva det här är min kropp, min knopp och min själ och jag vill gärna leva livet ut och gå ända in i mål och jag kan med att lyssna inåt hjälpa mig själv väldigt långt på vägen.

### **Slappna av och lyssna!**

Precis som när jag dansar slappna av och känn in och lyssna på din partner i dansen. Om jag inte vet vad jag ska lyssna och känna efter hur ska jag då lyckas? Jag måste få veta vad jag ska lyssna efter och hur först då kan jag börja öva och när jag är där mitt i en dans och jag förstår och kan följa rörelserna är det som jag är i himelriket och som en dans på bal. Det är en helt enkelt otrolig känsla.

Allt tar tid och jag behöver öva. Ta hjälp och våga fråga. Det finns många bra böcker och det finns många bra terapeuter som har behandlingar där du får vara delaktig i din behandling. Frågor som vad känner du och vad ser du för bilder kan vara till en början bara en fantasibild kanske något du hittar på, men efter några tillfällen så känner du att det här känner jag faktiskt och jag ser faktiskt att jag har taggråd i magen och den känslan har jag också just där.

*Att skriva ner tankar och känslor att våga sig ut på den resan.  
Att forma ord i det jag känner och att ta sig tid för det kräver tid  
att reda ut sitt inre och ta sig förbi stängda dörrar och ut i sankmarken.*

### **När det händer!**

Börja öva precis vilken dag som helst du behöver inte vänta in något speciellt i ditt liv. Det är bättre att börja öva när du mår bra eller rätt så ok för att lättare förstå när det börjar bli fel och något är på gång i ditt liv. Det är lättare att ta sig ur diket om jag redan tidigare har hittat lite verktyg som jag kan använda när jag ligger där och mår dåligt. Det är inte när jag mår dåligt som jag ska göra det stora jobbet utan det är när jag har läget under kontroll som jag ska förse mitt liv med verktyg.

Börja din resa din utbildning i ditt egna liv redan idag. Börja skriva en dagbok vad du är tacksam över och vad du behöver hjälp med. Skriv saker du är bra på och som du gjort bra idag. Skriv ner saker du funderar över för att få ner det på prent så du verkligen ser att så här tänker jag just nu och då kan jag börja med VARFÖR DET? Vad har jag för svar på mina frågor? Det otroliga är att jag har många av mina svar där inne, men om dörren är stängd till mitt inte så kommer jag aldrig få svar.

Våga öppna dörren, våga ta fram nyckeln som du kanske för en längre tid har gömt och glömt för där inne finns rikedom för ditt fortsatta liv och för ett liv med mjukare dikeskörningar och ett liv berikat av känslor från dig själv och ditt inre.

*Det är en makalös manik det är hela du!*