

TRYGGHET

Trygghet kan vi leta efter på många olika sätt. Jag vill ha en trygg ekonomi, ett tryggt arbete, bo i ett tryggt bostadsområde, men hur är det med din egna trygghet där inne inombords? Är du trygg i dig själv eller behöver du någon annans trygghet för att själv klara av att vara trygg?

*Vi sover tryggt i vår moders famn när vi föds till denna jord,
men hur fortsätter vår trygghet i livet vi lever?*

Jag ser oerhört många som tappar bort sin egna trygghet och där andra anser sig kunna få ta makten över deras trygghet. Jag ser hur många manipulerar och ser till att jag själv tappar taget om min egna trygghet och den trygghet som består är hos den med makten över mig.

Det är en hemsk känsla och jag kan inte förstå att någon annan kan tycka sig ha rätten att ta denna makt över någon annan. Det är då det är för mig så oerhört viktigt att med näbbar och klor se till att behålla min trygghet. Så även om jag bara med en liten gnutta av trygghet inombords har så ska ingen annan än jag själv bestämma om någon ska få trampa på mig eller inte. Det här är faktiskt mitt liv så också mitt ansvar och jag tänker inte låta någon annan ta det ifrån mig. För det här är min rätt här i livet!

Buren

Att låsa in sin trygghet i en liten vrå i sitt hjärta är också väldigt lätt. Där jag till slut tappar bort nyckeln och hur än människorna omkring mig försöker så når dom inte ända in varken med kärlek eller hat. Själv byggde jag upp en rejäl mur, så den enda som kunde haverera min trygghet var jag själv och med en så hård och besviken känsla som fyllde mitt inre, så var det inte lätt för en trygghet att hitta någon överlevnadstro.

Det har tagit mig många år att återfå en tro på mig själv. Där jag till slut en dag även kände hur låset gick upp och där dök den upp även om så liten så den hade inte gett upp. Tryggheten fick en gnutta frisk luft och direkt tog den sin plats i mitt hjärta. Jag kände det den dagen det hände och allt jag ville var att bara jubla äntligen ÄNTLIGEN hade jag hittat kontakten med det viktigaste inom mig min TRYGGHET!

Alla har vi därinne en trygghet liten som stor kalla den självkänsla om du vill, men tryggheten en varm och trygg känsla fylld enbart med kärlek. Den är min, den är din och ingen ska någonsin få ta den ifrån mig igen. För när jag är stark i mitt inre så kommer jag att växa som människa och jag kan på ett bättre sätt finnas med som medmänniska för andra i deras resa här i livet.

Hur känns en inre trygghet?

För mig upptäckte jag den i ett rätt dramatiskt ögonblick där jag fullt medvetet var delaktig i ett äventyr. Där jag fullt vaken var redo på att jag måste vara försiktig och skärpan var klar och tydlig och plötsligt såg jag det som hände. Jag var ärlig mot mig själv och jag kände hur kraften från mitt inre stärkte mig så oerhört och jag vågade och jag vägrade bli trampad på. Inte en chans och jag gick ut som vinnare i mina ögon sett. Jag skakade rejält, men jag var så oerhört vaken i situationen var det här sant. Jo, det var sant och jag kände tacksamhet för erfarenheten och att jag var precis där jag skulle va i mitt liv där jag vågade och jag klev av.

Jag kände en inre trygghet öppnas inom mig och att hela jag fylldes med en enorm kärlek till mig själv och trygghetens flöde fyllde varje del i min kropp. Jag kände att mitt hjärta var mitt och den trygghet som bodde därinne äntligen återfick sin uppgift i sitt liv. Här är jag och jag är trygg i mitt inre. Jag är trygg så oerhört trygg i mig själv ingen annan än jag själv kan förstöra denna känsla.

Vad som än händer så vet jag att jag kommer upp på mina ben igen. Ingen nej, ingen jag är stark och jag är trygg. Kärlek till mig själv, i varje stund. i varje utmaning. Livet är mitt och jag tänker låta trygghetens kärna växa och utvecklas för varje dag.

Hårt arbete men ändå nödvändigt

Jag vet jag har och har haft förmånen att ta mig tid och ta mig råd, men livet är mitt så jag måste göra något även om det kan göra ont både hos mig själv och hos andra ibland. Jag har gjort val som har satt mig i en situation där jag delvis inte skulle vilja vara, men ändå så vet jag att det är här jag ska vara just nu.

Jag har fortsatt fokusera och känna in känslan av trygghet i mitt inre. Jag kan känna när jag känner en oro, en osäkerhet eller rädsla för något att i mitt inre så vet jag att det kommer att gå bra även om jag på darriga ben tar ett steg i taget.

Jag känner i mitt inre att jag löser det här och att jag är inte ensam utan jag har så mycket kärlek här i världen som finns till min hjälp, så varför inte försöka. Så även om jag snubblar och slår mig så vet jag att tryggheten inombords plåstrar om mina sår. Jag tar livet som en lärdom en utveckling och där jag varje dag med öppna ögon tar vägen som leder mig framåt. Jag ger kärlek till världen och min väg, så kommer den att hjälpa mig i varje steg jag går.

Ett steg i taget även om så litet

Var börjar jag då? Sa en lyssnare på en föreläsning. Precis här och nu är mitt svar. Det är alltid rätt tillfälle att ta ett steg in till att hitta sin trygghet. För att hamna här så har du säkert läst de tidigare kapitlen och där har du flera steg i den väg som har hjälpt mig att hitta tryggheten inombords. Att lyssna inåt och ta sig stunder och bara fylla sitt liv med tacksamhet.

När jag börjar förstå hur jag växer genom tacksamhet och kärlek så börjar även mitt inre blomma en knopp i taget. När jag börjar lyssna till mig själv och ger mig tid att finna en inre ro så kommer en dag tryggheten att hitta ut ur ditt inlåsta skåp igen.

När jag har bränt bort massa rädsloppar och arbetat med en tacksamhetsdagbok, så börjar det hända saker i våra liv. För det är när vi börjar aktivt arbeta med våra liv som möjligheterna kommer.

Det gäller att varje morgon ställa in rätt frekvens på den mentala hörapparaten, för att vi så småningom naturligt ska vakna till en rätt inställning. Eftersom allt har sin infasningstid här i livet. En gång är ingen gång så fortsätt öva, fortsätt träna och det är alltid svårare att fasa in en positiv kanal än en tragisk pga allt negativ brus i vår värld idag.

Trygghet/Självkänsla

Jag tycker dom ger samma känsla för när jag har en bra självkänsla inombords så fylls jag även med trygghet. Så om jag har en bra trygghet inombords så självklart har jag en stark självkänsla.

Självkänsla är att jag är trygg i mig själv, att jag inte behöver allt ljus på mig för att känna att jag är bekräftad och älskad. Ett självförtroende föds mycket genom andra då jag blir bekräftad, men en självkänsla är när jag känner mig själv och är trygg i det. Det har tagit ett tag för mig att få ihop det men tack vare Mia Törnblom så förstod jag till slut rätt, men det är många som blandar ihop det fortfarande.

- Tacksamhet ger mig en större trygghet
- Kärlek till livet låter tryggheten växa inombords
- Att med trygghet vara delaktig mitt i livet gör att jag vågar mer
- En stark trygghet kan erbjuda mig allt fler spännande och färgsprakande resor
- När tryggheten får blomma ut är det som om livet äntligen har börjat

Vad som än händer i mitt liv så vet jag att det här löser sig.

***Vad som än händer så vet jag att jag kommer trots
allt att lära mig något nytt***

Vad som än händer så finns det en mening med det som händer

*Vad som än händer så vet jag att kärleken till livet är större
än det hat jag en gång kände*

*Allt det här tack vare den trygghet som finns i mitt hjärta
och som växer sig starkare för var dag*

*Trygghet är en gåva till oss alla. Så ta hand om den med kärlek
och du kommer att få kärlek i överflöd tillbaka*