

UTÖKA DIN INRE ENERGI

Lär dig hur du kan få mer energi och vitalitet!

Av Cissi Williams

Vi vet alla att vi mår bättre när vi har mer energi och vitalitet inom oss. Men varför är det viktigt att ha energi? Vi skapar våra liv med den inre energin, så ju mer energi vi har, desto lättare kan vi manifestera våra drömmar i verkligheten! Ju mer energi vi har inom oss, desto mer energi kan vi använda för att skapa de slags relationer vi önskar oss, den typ av karriär vi drömmer om, den slags föräldrar vi vill vara och det drömliv vi vill leva.



När vi är unga har vi en enorm vitalitet inom oss, och ju äldre vi blir desto mer börjar den här inre vitaliteten och energin att sakta ner. Det är därför barn snabbare förbättras när de får behandling, för de läker så mycket snabbare. När vi är unga kan vi klara av att inte ta hand om våra kroppar utan att känna alltför mycket smärta, men när vi blir äldre fungerar det inte längre. Till slut hinner kroppen ifatt oss, och börjar klaga genom att ge symptom på hur vi har behandlat den tidigare. Det är för att kroppen inte har samma snabba självläkningsförmåga som den hade när vi var barn. Men den är fortfarande mycket tacksam för den hjälp den får för att kunna läka sig själv naturligt.

Råden jag kommer att dela med mig av här är ägnat att stötta kroppens inre läkningsmekanism. Kroppen är så mycket visare än vad vi någonsin kan förstå. Har du någonsin undrat över visdomen och intelligensen i skapandet av ett barn? Eller vad som får ditt hjärta att slå? Hur din kropp kan ta upp olika näringsämnen från den mat du äter? Eller din förmåga att hoppa, cykla och springa? Hur du har

lyckats med att använda din tunga så att du kan tala? Vi tar allt det här för givet, men ingenting som vi någonsin har lyckats skapa tekniskt har kunnat mäta sig med intelligensen och visdomen som lever inom våra kroppar. När du länkar dig samman med den här inre intelligensen och visdom, samt stöttar den, så förbättras din kropps hälsa dramatiskt.

Låt oss först titta på vad som stjälar kroppens energi.

5 VANLIGA ENERGITJUVAR

1 Första tjuven – dina tankar och känslor

Att fokusera på negativa tankar och känslor är det mest effektiva sättet att stjäla av kroppens energi. Sorg, ledsamhet, skuldkänslor och depression leder ofta till en försämring av den inre energin. Ilska, rädsla och ångest ger först en ökad inre energi men efter en stund töms man på energi och känner sig urlakad och tom. Därför kommer negativa känslor till slut leda till en minskning av din inre energi.

Tänk dig att du vaknar varje morgon och efter att du under natten fått påfyllning av en själslig energi. Föreställ dig att den här själsliga energin motsvarar 1000 kronor och du kan använda dessa pengar hur du vill. Det är upp till dig hur du hushåller med den här själsliga energin, och du får en påfyllning av 1000 kronor VARJE DAG.

- När man tänker på negativa saker som har hänt i det förflutna så äter det upp inre energi. Ju längre tillbaka i tiden som händelsen utspelade sig, ju mer energi går det åt. Det beror på att du behöver ge näring åt händelsen så att du kan komma ihåg den, och få den att fortsätta 'leva' inom ditt sinne. Det som händer igår kräver mindre energi för att

kommas ihåg än det som händer i din barndom. Att oroa sig för framtiden äter också upp energi, liksom att oroa sig över sin ekonomi.

- Förtryckt känslomässig smärta som manifesteras som fysisk smärta är en annan vanlig energislukare. Om någonting händer dig som du för tillfället inte kan hantera, så kan ditt undermedvetna trycka undan det från minnet. Men det går åt mycket energi till detta. Eftersom ditt undermedvetna även tar hand om din kropp finns det därför mindre energi över för kroppens användning. Detta är logiskt. Om ditt undermedvetna förtrycker ett minne under en lång tid, så kan det börja speglas i din kropp som smärta och värk.

- Besatthet slukar energi, oavsett om det är besatthet av mat, träning, pengar, arbete, en hobby eller till och med en annan person. Hur kommer det sig att besatthet tär på energin? Besatthet är en klar indikation att en person inte är balanserad, och kommer därmed att leda till negativa tankar och känslor.

Själsligt EnergiTest

Låt oss nu se hur mycket energi du slösar bort på dessa vanliga energislukare. Föreställ dig att du har dessa 1000 kronor att använda varje dag. Vad du nu ska göra är att se hur mycket av dessa 1000 kronor du investerar i energitjuvar. När du gör övningen, ta den första siffran mellan 0-1000 som dyker upp inom dig.

1. Hur mycket energi använder du för att tänka negativa tankar varje dag, på en skala mellan 0-1000 kronor. Ta den första siffran som dyker upp inom dig. Skriv den här: _____

2. Hur mycket av din tillgängliga energi investerar du i att tänka på saker som har hänt i barndomen? Ditt vuxenliv? Tidigare negativa relationer? Kommentarer andra har sagt? Hur andra har kränkt dig? På en skala mellan 0-1000 kronor? Ta första siffran som dyker upp inom dig. Skriv den här: _____

3. Hur mycket energi använder du på att oroa dig för framtiden? På en skala mellan 0-1000 kronor? Ta den första siffran som dyker upp inom dig. Skriv den här: _____

4. Hur mycket energi använder du på att oroa dig för pengar och din ekonomi? Mellan 0-1000 kronor? Ta den första siffran som dyker upp inom dig. Skriv den här: _____

5. Hur mycket energi använder du till att förtrycka känslomässig smärta i kroppen, som resulterar i fysisk smärta? Mellan 0-1000 kronor. Ta den första siffran som dyker upp inom dig. Skriv den här: _____

6. Hur mycket energi går åt till att göda en besatthet du har? Ta den första siffran som dyker upp inom dig mellan 0-1000. Skriv den här: _____

• Totala summan: _____

• Själslig energi kvar om startsumman var 1000 kronor: _____ (detta kan vara + eller -)

Hur vi kan skapa en energiskuld

För en del kanske den totala summan är högre än 1000 kronor. Det betyder att det inte finns tillräckligt mycket inre energi för att finansiera alla ovanor i att slösa bort den inre energin genom

att tänka negativt, oroa sig för framtiden, oroa sig över pengar, förtrycka känslomässig smärta, eller investera i olika besattheter. Till slut leder det till att man får en energiskuld, som man måste börja betala av. Om man då inte har några själsliga energipengar kvar som man kan använda till att betala av skulden med så får man en ännu större skuld. Sedan kanske man undrar varför man känner sig så trött, och varför man inte har tillräckligt med energi för att förändra sitt liv? När man sedan börjar åtgärda energiskulden genom att läka sig själv och sluta slösa bort energi genom att tänka på tidigare negativa händelser eller oroa sig för framtiden, så har man fortfarande en skuld att betala av. En del av de 1000 kronorna man får varje dag i själslig energi behöver därför användas till att betala av skulden. Det här kan ta tid. Om man sedan börjar oroa sig över det, eller blir frustrerad över det, börjar man åter igen att slösa bort en del av dessa 1000 kronor i själslig energi. Men om man

Det är då allting börjar hända väldigt snabbt - man har en inspirerande tanke och väljer att följa den

fortsätter att disciplinera sitt inre och lär sig att sluta slösa bort den inre energin, så kommer efter ett tag hela energiskulden att ha betalats av. Då har man alla sina dagliga 1000 kronor av själslig energi tillgängliga, och kan använda dem till att finansiera alla sina inre drömmar så att de kan manifesteras i verkligheten. Det är då allt börjar hända väldigt snabbt – man har en inspirerande tanke, en inre intuitiv guidning, och man väljer att följa den, att agera enligt den inspirerande tanken. Och väldigt snabbt börjar den manifesteras i den fysiska verkligheten.

Är det möjligt att totalt få bort en energiskuld?

Ja. När du helt förlåter andra, inklusive dig själv, när du accepterar allt som har hänt, och allt som händer, när du har tillit till en högre makt, och slutar försöka kontrollera allting, när du lever ditt liv i samklang med den du verkligen är, i själva kärnan av dig, och tillåter din själsliga energi att flöda genom dig, då försvinner din energiskuld otroligt snabbt. En NLP Transformational Break-Through Process kan hjälpa dig att ta bort en energiskuld, eller andra terapier, såsom shamansk healing, Soul Journeying och många andra. När skulden sedan har betalats av måste man fortsätta att ta hand om, och bemästra, sin inre energi genom att inte låta den slösas bort i negativitet och börja skapa en energiskuld igen. Ta tid att då och då göra det Själsliga EnergiTestet, så att du kan se hur mycket tillgänglig energi du har varje dag som du kan använda till att finansiera dina drömmar.

Själsligt EnergiBankkonto

All energi du har inom dig kommer du att investera i någonting. När du investerar det i negativa tankar, beteenden och ageranden kommer den negativa energin att strömma genom dig ut i världen. Den kommer sedan tillbaka till dig som en negativ energiåterbäring – i form av en negativ energiräkning, som utökar din energiskuld. Det här är ett annat ord för negativ karma.

När du istället tänker positiva tankar, och har ett positivt beteende, så skapar det en positiv energi som strömmar genom dig ut i världen. Den kommer tillbaka till dig som en positiv energiåterbäring – i

skepnad av en stor energicheck, som du sedan kan sätta in på ditt Själsliga EnergiBankkonto. Det är så du skapar positiv karma.

2 Andra tjuven - Kosten

- Om din kost innehåller mycket enkla kolhydrater får din kropp först en utökad energi eftersom ditt blodsocker höjs snabbt när du äter. Det följs sedan av en energikrash när bukspottskörteln måste ta hand om det förhöjda blodsockret. Därför är det bra att undvika för mycket vitt socker, vitt bröd, vit pasta, kakor, glass och choklad. Du behöver även undvika för mycket koffein och tannin som finns i kaffe och te, för de utökar utsöndringen av adrenalin som gör att socker släpps från muskelvävnaderna, vilket leder till förhöjt blodsocker. Detta är samma mekanism som stimuleras av stress.

- När du äter då du är stressad eller upprörd, försvårar det matsmältningen, vilket blir en stor börda för din inre energi att försöka ta hand om.

3 Tredje tjuven – frånvaro av fysisk träning

- Din kropp har ett behov av att bli använd på ett hälsosamt sätt. Den var designad för rörelse, och livet självt är rörelse. Se dig omkring och du kommer att upptäcka att allt som lever rör sig, på ett eller annat sätt. Så för att utöka den inre energin behöver du röra på dig. Så använd din kropp, låt dina leder smörjas helt naturligt, ditt hjärta bli stärkt, ditt lymfsystem stimulerat genom att gå, dansa, cykla, simma, göra yoga och Pilates. Tillåt dig själv att få uppleva vad din kropp är kapabel till. Samtidigt som du blir fysiskt starkare, mer flexibel och hälsosam, så kommer du nog att upptäcka att du har mer styrka, hälsa och flexibilitet i andra delar av ditt liv med.

Din kroppshållning påverkar ditt nervsystem, som i sin tur kontrollerar allt i kroppen

4 Fjärde tjuven – dålig kroppshållning

Alla vet att det är fördelaktigt med en bra kroppshållning, men vet du varför? Det är för att din kroppshållning påverkar direkt din inre sinnesstämning.



Vilken kroppshållning har du när du är ledsen eller deprimerad?
Du sjunker ihop, eller hur?

Vilken kroppshållning har du när du är glad?
Du har en upprätt hållning, med ett uttryck av att vara öppen och mottaglig för din omvärld.

När du sjunker ihop, kommer du att automatiskt gå in i ett mer negativt inre tillstånd. Vad många inte inser är att deras kroppshållning även påverkar deras nervsystem, som i sin tur kontrollerar allt i kroppen; från blodcirkulationen till dina organ och leder.

Hur fungerar det här?

- När du sjunker ihop så ökar du trycket på nedre delen av ryggen, din bröstorgans ihoptrycks och din nacke blir mer ansträngd. Det här påverkar din ryggrad, och alla nerverna som skjuter ut härifrån på sin väg till olika organ, muskler, leder och resten av HELA kroppen.

- Det kan även negativt påverka blodflödet till hjärnan, vilket ofta kan resultera i huvudvärk.

- Den ihopsjunkna kroppshållningen trycker ihop magen (vilket gör det svårare för matsmältningen) samt leder till försämrat upptag av syre från lungorna (eftersom det är svårare för diafragman att göra sitt jobb) och på så sätt påverkas även lymfan negativt (eftersom diafragman är den största



lymfatiska pumpen i kroppen - vadmusklerna är det också, vilket gör det så viktigt att promenera).

- När trycket ökar på nedre delen av ryggen, leder det naturligtvis även till utökat tryck på kotorna, som kan resultera i diskbräck (alla som någonsin har haft det vet hur smärtsamt det kan vara).

- Vad många inte inser är att den nedre delen av ryggen även är viktig för nervflödet till njurarna, äggstockarna, livmodern och testiklarna.

- Så ihopsjunken kroppshållning kan ha en negativ påverkan på hela din fysiologi, såsom ditt inre sinnestillstånd, organfunktion, hjärnfunktion, matsmältning och energinivå, och på så sätt försämra energinivån i kroppen.

5 Femte tjuven - andning

Vi vet alla att vi måste andas annars dör vi väldigt snabbt. När vi inte andas ordentligt får vi inte tillräckligt med syre till blodet. Likaså får vi förminskad lymfstimulation av diafragman, vilket direkt påverkar din inre energi negativt.

När du läser allt det här kan du se hur lätt det är att slösa bort den inre energin genom att oro sig, tänka negativt, vara stressad, sitta ihopsjunken framför TVn och datorn, inte göra någon fysisk träning eller vara besatt av att träna för mycket eller köra olika bantningskuror.

Så hur kan man förändra det här? Det som följer nedan är flera olika tips för hur man kan stimulera och höja den inre energin med naturliga medel.

5 ENERGIPÅFYLLARE

1 Tankar och känslor

- Var positiv. Välj att se på livet från den ljusa sidan. Även den svåraste händelse kommer att innehålla någonting positivt, för det finns alltid någonting att lära sig från varje situation i livet.

- När du känner en negativ känsla, lär av det och släpp det sedan.

Var positiv. Välj att se livet från den ljusa sidan.



- Hedra dina egna löften till dig själv.

- Odlar ett disciplinerat inre sinne, så att du själv kan välja att fokusera på positiva tankar, istället för att reagera på negativa tankar. Följ din intuitiva, inre guidning och ta steg för att manifesteras guidningen i din fysiska verklighet.

- Fokusera på att ha balans i ditt liv. Om du vet att du är besatt av någonting, så gör någonting åt det. Få hjälp av en NLP Transformational Break-Through Coach eller en kognitiv beteendeterapeut som kan hjälpa dig med det. Det är vitalt att vi har balans inom allting vi gör.

- Lär dig att släppa din inre stress. Meditera dagligen, lyssna till din inre visdom, lär dig att delegera, och fyll din tid med aktiviteter du tycker om.

- Tillbringa tid i naturen regelbundet, eftersom det hjälper att lugna ditt inre.

2 Kosten

- Ät mycket föda som ger din kropp fantastisk näring. Några utav de bästa födoämnen är grönsaker och frukt. De är fyllda med näring, tar väldigt kort tid för kroppen att smälta, renar kroppen och ger mer inre energi.

- Ät mat som är bra för hjärna och nervsystem, såsom födoämnen fulla med fleromättade fettsyror – till exempel nötter, frön, avokado, oliver, tonfisk, lax och sill. Hjärnan och nervsystemet behöver fleromättade fettsyror för att förmedla information till olika delar av kroppen. Det är därför många förbättrar olika förmågor, såsom att läsa, skriva, hoppa, simma och andra aktiviteter som kräver koordination, efter att de har ökat sitt intag av fleromättade fettsyror i mer än tre månader.

- När du äter bröd, pasta och ris, försök att äta ekologiskt och fullkorn så ofta du kan.

- Gör din egen juice. En fantastisk juice är att blanda morötter, vetegräs och lime. Det hjälper att rena njurarna och levern. Den är även full med vitaminer och mineraler. En annan bra juice är att blanda morötter, äpplen och citron, och om du vill kan du även lägga i en liten rödbeta.

- Drick dagligen en grön-pulver-drink, som är full med vitaminer, mineraler och har ett högt basmineralinnehåll (fråga i en hälsokostaffär).

- För att stimulera matsmältningen ät probiotiska produkter varje dag, som innehåller vänliga tarmbakterier.

- När det gäller kosten skulle jag rekommendera att ha en kost som är fantastisk till 90 % och sedan spelar det inte så stor roll vad de andra 10 % består av. Så tillåt dig själv att äta glass, kakor och choklad

då och då, och gör det då med glädje och njutning, istället för att oro dig över det. Sluta följa olika dieter (om det inte är så att du är sjuk) och ha istället en balanserad och sund inställning till din kost.

- Bli medveten om vilka födoämnen som ger dig energi och vilka födoämnen som dränerar dig på energi. Din inre intuition är din bästa guide, mycket bättre än vilken bok som helst om näringslära. Men du behöver vara klar och balanserad inom dig för att du ska kunna höra din inre, intuitiva röst.

- Var i balans med dina tankar, känslor och matvanor.

- Ät bara när du är glad och avslappnad och sluta äta när du är mätt.

3 Fysisk träning

- Se till att du rör på din kropp varje dag, genom övningar såsom Yoga och Pilates. Det ger dina leder en chans att få stimulation på ett naturligt sätt, dina muskler används och blir starkare, och det hjälper hela blod- och nervflödet till dina organ, samt förbättrar lymfan. Du behöver inte träna i flera timmar. 10-15 minuter varje dag gör underverk.

- Kör lite lätt träning 2-4 gånger i veckan, såsom att cykla (men cykla inte framåt lutad eftersom det ökar trycket på nedre delen av ryggen), gå på promenader, simma, gör aerobics eller dansa.

4 Kroppshållningen

- Bli medveten om din kroppshållning. Om du vet att du har en ihopsjunken hållning så gör övningar som kan hjälpa med att korrigera det, såsom

Alexandertekniken, Pilates eller Yoga. Få även osteopatisk, naprapatisk eller kiropraktisk behandling, som hjälper att balansera kroppen, samt

förbättra nervflödet och blodcirkulationen till dina organ, muskler och leder.

- Förbättra din hållning genom att se till att du sitter korrekt i soffor och på stolar. Undvik att sitta ihopsjunken. Sitt i stället upprätt och avslappnad.

Ät bara när du är glad och avslappnad och sluta äta när du är mätt

- Genom att ha en bra hållning så hjälper du din ryggradshälsa, och därmed kan ditt nervsystem fungera optimalt och din blodcirkulation förbättras. Det hjälper funktionen av dina organ, och dina muskler, leder och ligament kommer att vara hälsosammare. Du kommer även att kunna andas bättre, vilket hjälper din kropp att få mera syre. Allt det här hjälper dig att få mer inre energi, så du kan njuta av ditt liv mer.

5 Andning

- Gör andningsövningar dagligen. Det hjälper inte bara till med att syresätta ditt blod utan lugnar även ditt nervsystem, vilket tillåter dig att länka dig samman med stillheten som finns inom dig så du kan lättare finna din intuitiva och själsliga inre natur. Det är därför andningsövningar har använts inom alla olika esoteriska traditioner. Andning på latin betyder anden, och det är ingen slump att det är så. På svenska säger vi ju andedräkt, dräkten av anden, och vi säger utandning och inandning – vi andas in anden och vi andas ut anden – inspiration och expiration på engelska.

- En Yogisk andningsövning för att höja den inre energin är att andas in djupt samtidigt som du



räknar till 8. Fyll hela dina lungor med luft, hela vägen ner till det nedersta lagret. Sedan håll andas medan du räknar till 8. Andas sedan ut samtidigt som du räknar till 16. Upprepa det här 4 gånger. Om det här är för långt, så räkna till 6 och 12, eller till 4 och 8. Håll bara andan om du har ett hälsosamt hjärta, annars andas bara in och ut i en takt som känns bekvämt för dig.

- En annan lätt andningsövning är att andas in genom näsan, och andas ut genom munnen samtidigt som du gör ljudet 'Haaaaa'. Fortsätt med det här i din egen takt, och andas in lika länge som du andas ut.

- Alla dessa andningsövningar förser dina lungor med syre, och från lungorna förs sedan syret till alla dina kroppsvävnader.

Summering

- Ta steg för att helt och fullt betala av din Energiskuld genom att släppa gamla negativa beteenden, tankar och känslor. Läk dina relationer, förlåt dig själv och andra och ha tillit till en högre visdom och kraft.

- Sluta banta och välj istället naturliga födoämnen såsom frukt, grönsaker, rotfrukter, frön, nötter, fet fisk, oliver, avokado och tofu. Drink grönt pulver varje dag. Drink mycket färskt vatten och dra ner på intaget av vitt socker, vitt bröd, vit pasta, kaffe, te och alkohol. Se till att ha en bra kost 90 % av tiden och sedan tillåt dig att äta vad du vill 10 % av tiden, och njut då av det.

- Skapa balans i allt du gör, inom dina tankar och hur du relaterar till din omvärld.

- Tillåt din kropp att röra på sig på ett hälsosamt sätt, såsom med Yoga, Pilates och dans. Njut av processen att bli starkare och sundare med mer vitalitet och energi inom dig.

- Meditera och gör andningsövningar dagligen, eftersom det kommer att utöka din inre energi och balansera ditt sinne.

Genom att göra allt det här ger du mer energi till din kropp, och den inre energin kan du sedan använda till att skapa en stabil, stadig och glädjefyllt struktur inom ditt sinne, som du sedan kan bygga ett glädjefyllt och tillfredsställande liv på.



Nordic Light Institute of Well-Being

Osteopati & Kranial Osteopati

Transformational NLP Break-Through Sessions

Yoga, Pilates & Corrective Exercise

Certifierade Utbildningar i Transformational NLP och Transformational Coaching

Hälsans Hus
Fjällgatan, Södermalm
Stockholm

Tel: 08-592 567 99
Strandvägen 54, 1tr
Sigtuna

info@nordiclightinstitute.com

Har du någonsin varit med om något verkligt livsavgörande? Som vänt upp & ner på allting?! När du känner att: "Nu ändras ALLT! Nu tar mitt liv en helt ny och underbar riktning!"

När du tränar NLP hos Inner Power Centre kommer du att få tillgång till alla de dynamiska verktyg och tekniker som ingår i en NLP-utbildning på Practitioner och Master-nivå

Så - oavsett om du vill använda NLP för din personliga utveckling (kommunicera som ett proffs, förändra oönskade beteenden, öka din motivation, må bättre än någonsin förut...) eller för att bli framgångsrikare och tjäna mer pengar än du trodde var möjligt eller som ett högeffektivt verktyg för att coacha andra ... eller av något annat skäl...



Här får du en NLP-utbildning som verkligen går på djupet, en NLP-utbildning som kompletteras med trance-tekniker, en magisk, unik NLP - utbildning som ger dig ett andligt, existentiellt, humanistiskt perspektiv för att skapa kraftfull och påtagligt mätbar transformation på alla livsområden – hos dig själv och de du vill hjälpa...



Anders Wallin
NLP Trainer
www.innerpower.se
08-7984831

"NLP Practitioner med Inner Power Centre har gett mig konkreta verktyg till att nå lycka & harmoni inom mig själv och att kunna utöva NLP professionellt. Det har förändrat min världsuppfattning!"
Per Lundberg

"Det jag uppskattade under NLP-utbildningen var den geniala mixen av teori och praktik - och Anders som kan konsten att fokusera, stimulera och entusiasmera. Det som var allra bäst är den enorma "verktygslådan" vi fått i gåva. Tacksam!"
Cecilia Stenius

"Jag vill ta tillfället i akt att tacka dig för mitt nya livsinnehåll. Det är jag som skapar det men du har haft en central roll. NLP Practitioner har betytt jättemycket för mig och är en riktig eye-opener."
D.A

Läs mer om vad din NLP-utbildning innehåller på www.innerpower.se