



Av Cissi Williams

# Skapa ett glädjefyllt liv

Hur är det möjligt att skapa ett glädjefyllt liv? Hur kommer det sig att en del människor verkar ha en otrolig glädje inom sig, medan andra verkar vara mer negativa, dystra och oroliga? Är glädje någonting vi kan välja eller är det bara ett resultat av när livet är lätt och enkelt?

**O**m det vore så att glädje var bara ett resultat av när livet är lätt, hur kommer det sig då att många har förmågan att känna glädje även när livet för med sig svårigheter, motgångar och konflikter? Hur lyckas de med det?

Den här artikeln kommer att utforska vad det är som gör att en del verkar ha förmågan att må bra och vara fyllda med glädje och harmoni, även när deras liv för med sig motgångar, svårigheter och konflikter. Vi kommer att utforska det i den här artikeln, vars material är baserat på boken *Transform Your Life* (Inspire Publishing, 2010).

## Hur vi skapar vår verklighet

Vi skapar vår verklighet genom de tankar vi väljer, för vad vi än upplever så är det vi själva som väljer hur vi tolkar upplevelsen; den mening vi väljer att fästa vid händelsen.

Föreställ dig att för varje händelse i våra liv har vi två vägar framför oss. Den ena vägen är att se på händelsen med negativitet och rädsla. Den andra vägen är att se på händelsen med positivitet och kärlek. Vilken av dessa två vägar vi väljer att följa är vårt eget val.

## VÄG ETT

Om vi följer vägen som är fylld med negativitet och rädsla så kommer genom det även negativa känslor, såsom ilska, anklagande, skuld och bitterhet. Det är för att varje tanke vi har påverkar våra känslor. Försök att tänka arga, anklagande tankar samtidigt som du är glad inombords. Det är omöjligt, eller hur? När vi är negativa så brukar andra även reagera

med negativitet gentemot oss. Det är för att lika energi drar sig till varandra. Så om vi väljer att se och tolka en händelse på ett negativt sätt, så måste vi även acceptera konsekvensen av det valet – att ju mer negativa vi själva är, desto mer negativitet kommer att strömma in i vår värld, i form av att andra kommer att vara mer negativa mot oss. Det här gör livet mycket svårare, eller hur?

## VÄG TVÅ

Om vi istället väljer att se och tolka händelsen på ett positivt sätt, genom att leta efter de positiva lärdomar och insikter varje händelse kan ge till oss, då börjar vi vandra längs vägen av positivt tänkande och inre glädje. Till exempel, har du någonsin haft upplevelsen av hur du är glad inombords, och sedan möter du en vän som är negativ, och vännens negativitet bara rinner av dig för att din inre glädje och positiv energi är så pass stark? Kanske till och med din vän blev mer positiv bara av att vara i ditt sällskap?

Från positiva tankar kommer positiva känslor, som kärlek, frid, empati och glädje. Försök att vara arg samtidigt som du tänker glada, kärleksfulla och positiva tankar? Det är omöjligt. Hur tror du att andra kommer att reagera på din inre positiva energi? Med glädje och värme.

*Häri ligger nyckeln till frihet.  
Vi kan alla välja våra tankar och hur  
vi tolkar de händelser som  
vi upplever i våra liv.*

Detta påverkar vårt beteende och hur vi behandlar andra, vilket är katalysatorn av hur andra och livet verkar behandla oss.

### **Så hur är det möjligt att leva ett liv i glädje?**

Det börjar med att man bestämmer sig för att ta ansvar för sina egna tankar och känslor och sluta skylla på att det är på grund av andra som man mår så som man mår. Så länge man skyller på andra ger man bort sin egen kraft, för då tror man innerst inne att man bara kan må bra om den andra personen förändrar sig. Detta är ett väldigt försvagande tankesätt. När man istället börjar inse att jag mår som jag mår på grund av mina egna tankar om mig själv, andra och livet, då tar jag tillbaka min kraft, för mina egna tankar kan jag förändra.

### **Varför fastnar så många i ett negativt sätt att tänka?**

Svaret är för att de har ont inombords. De har sår från det förflutna, som de ofta inte vågar titta på, men de kan fortfarande känna de negativa känslorna inom sig. I ett försök att få ut dessa inre negativa känslor så försöker de hitta anledningar till hur de kan göra det, så när någonting händer så väljer de att tolka händelsen negativt, så att de kan få en chans att förlösa en del av dessa inre negativa känslor. På så sätt speglas deras inre negativitet av den yttre händelsen. De kanske till och med börjar anklaga andra och ge dem skulden för att de känner dessa negativa känslor inombords, och går då miste om chansen att välja den mer positiva vägen istället.

*Det är för att så fort som vi anklagar någon annan för hur vi väljer att tolka det som sker omkring oss, så ger vi bort vår inre kraft - kraften att förändra oss själva och våra liv.*

Aha, något slags New Age flum kanske några av er tänker nu, men om det är du som tänker så låt mig bara få ställa en fråga:

*Vem väljer dina tankar? Och när du väljer den tanken, hur mår du då?*

En underbar, liten sexåring som jag känner (min dotter), har ett enormt känsleregister. Hon kan vara strålande glad och bli oerhört arg. När hon blir arg så hjälper jag henne att inte fastna i de här arga känslorna, genom att efter ett tag säga till henne:

*"Okej, när du väljer att tänka så här, och vara så här arg, hur mår du då?"*

*"Då mår jag dåligt mamma."*

*"Precis, så vad skulle du kunna välja istället så att du mår bra?"*

*"Jag skulle kunna välja att vara glad."*

Nu är min dotter så van vid att jag ger henne dessa



två valmöjligheter: Du kan välja att fortsätta att vara arg, eller så kan du välja att vara glad. Det gör att hon väldigt snabbt kan förändra hur hon mår. När hon hade en liten kompis hemma hos oss, så började de bråka om en docka. Kompisen ville inte att min dotter skulle få leka med en specifik docka, men ville inte själv leka med den heller. Min dotter blev jätteleddsen, och de började bråka. Jag sade då till dem bägge:

*"Okej tjejer, nu har ni ett val. Ni kan välja att fortsätta att bråka och vara arga på varandra, eller så kan ni välja att bli sams igen, vara glada och fortsätta att leka. Men om ni väljer att vara arga, hur mår ni då?"*

*"Då mår vi dåligt mamma" säger min dotter.*

*"Precis, och när ni är glada, hur mår ni då?"*

*"Då mår vi bra mamma" säger min dotter.*

*"Jag mår bra när jag är arg" säger kompiserna.*

*"Okej, men då får du även ta konsekvenserna av det valet. Om ni fortsätter att vara arga på varandra, så får jag ringa din mamma så att du får gå hem, så får ni leka en annan dag istället. Men nu är det dags för lunch. Är det någon som är hungrig?"*

Min dotter nickade, kompisen skakade på huvudet. Jag och min dotter gick ner till köket och började göra i ordning lite lunch. Till slut kom hennes kompisen ner till köket och bara stod där, med huvudet hängande. Jag frågade om hon var hungrig, och hon skakade på huvudet. Jag och min dotter fortsatte att glatt prata på med varandra. Efter ett par minuter så sade kompisen tyst: "Jag väljer att vara glad nu", och sedan så fortsatte de två tjejerna att leka glatt tillsammans, och de hittade en lösning på hur dockan även kunde få vara med i leken.

## *Du behåller din inre positiva känsla och lugn oavsett hur den andra personen reagerar*

Genom att välja glädje så valde kompisen att släppa ilskan. Tjejerna är endast sex år gamla, och om en sexåring kan göra det så kan nog vi vuxna göra det med.

### **HUR VÅRT INRE SINNE FUNGERAR**

Innan vi går vidare ska jag förklara lite om hur vårt inre sinne egentligen fungerar, eftersom det gör att det är lättare att förstå hur vi kan använda tankens skapande kraft på ett positivt och resursfyllt sätt.

### **Vårt inre filtreringssystem**

Man har räknat ut att vi har ungefär mellan 2 miljoner och 400 miljarder bitar av information som kommer in till våra sinnen varje sekund (det spelar ingen roll vilken siffra som är rätt – faktum är att en oerhörd mängd av information strömmar in). Om du skulle vara medveten om all den här informationen så skulle du med all säkerhet bli galen. Eftersom ditt undermedvetna vill skydda dig har den ordnat ett inre filtreringssystem som filtrerar bort alla dessa bitar utom ungefär 5-9 stora bitar av information som kommer fram till det medvetna sinnet. Så för varje sekund är du medveten om ungefär 5-9 bitar av information. Till exempel just nu kanske du är medveten om att du läser detta, om du sitter eller står upp och några saker till, och det är allt.

Detta gör att vårt inre filtreringssystem blir ganska så intressant, eftersom det påverkar det vi blir medvetna om. Så vad består det av? Det

inre filtreringssystemet består av våra värderingar, beslut och tidigare upplevelser, och vi har alla ett inre filtreringssystem som är unikt för oss. Om vi alla gick och såg samma film skulle vi alla ha olika uppfattningar om filmen. Filmen har inte förändrat sig. Den är vad den är, men vi kommer alla att ha olika uppfattningar om den för att vi alla har olika inre filtreringssystem som vi upplevde filmen igenom. Det här betyder att om 10 personer upplever samma händelse så har vi också 10 olika uppfattningar om vad som egentligen hände.

Säg till exempel att en nära person i ditt liv är arg och otrevlig emot dig. Om du har en positiv självkänsla, med klara gränser, och ett empatiskt och kärleksfullt synsätt på dina medmänniskor, är det troligt att händelsen med den här arga och otrevliga personen filtreras igenom ditt positiva inre filtreringssystem och det du blir medveten om är att den här personen mår väldigt dåligt just i den stunden, eftersom den agerar såhär och du tar det inte personligt. Du behåller din inre positiva känsla och lugn oavsett hur den andra personen reagerar.

Om du istället har en dålig självkänsla, och du kanske har haft tidigare erfarenheter där människor du älskar har ofta varit arga och otrevliga emot dig, hur tror du då att du reagerar? Hur skulle du då filtrera den här händelsen med en arg och otrevlig person i din närhet? Chanserna är att du skulle filtrera det på ett negativt sätt, kanske genom att bli arg själv, eller tro att du på något sätt har gjort någonting fel, och på så sätt ta på dig ansvaret för hur den andra personen tänker och känner.

Som tur är kan vi förändra våra inre filtreringssystem så att de blir positiva och kan hjälpa oss att känna glädje, lugn, tacksamhet och harmoni, oavsett vad livet ger oss.

### **Vi får alla rätt**

Vad vi än fokuserar på, vad det undermedvetna sinnet än väljer att filtrera igenom till vårt medvetna sinne, så kommer vi alla att få rätt. Frågan är: *När du har rätt, tillåter det dig att vara lycklig?*

Om det inte gör dig lycklig så kanske du behöver ställa dig själv frågan: *Vill jag ha rätt eller vill jag vara lycklig?*

### **När att ha rätt inte gör oss lyckliga**

De beteenden, värderingar och upplevelser (din så kallad programmering) som är negativa och



begränsande för dig kommer att leda till olycka och smärta. Ja, du kan hålla fast vid dem och fortsätta att få 'rätt', få bekräftelse på att de är sanna, eller så kan du släppa dem och välja glädje istället.

### Det logiska sinnet

Vi har det logiska, medvetna sinnet, som på engelska kallas *conscious mind*. Jag brukar översätta det med vårt logiska sinne för det förklarar ganska klart dess uppgift. Vårt logiska, medvetna sinne har ungefär 10 % av vår hjärnkapacitet, och är den som tar hand om vårt rationella tänkande. Det logiska sinnet börjar utvecklas vid ungefär 5 till 7 års ålder, och du vet att ett barn har utvecklat det

när barnet kan ljuga för dig utan att du upptäcker det. Innan dess så kanske de försöker att ljuga, men det är så uppenbart att de gör det (till exempel en fyraåring som har choklad smetat över hela ansiktet och när du frågar om han har ätit choklad så skakar han på huvudet). Det logiska sinnet ställer alltid frågor varför och försöker alltid lösa våra inre problem, men den hittar aldrig lösningen. Aldrig, kanske en del av er tänker. Det låter väl lite som en överdrift. Men det är det inte. Det logiska, rationella tänkandet löser aldrig våra inre problem. Hur vet jag det? Enkelt. *Om du kunde lösa alla dina problem genom att använda logik och rationellt tänkande så skulle du inte ha några problem.* Men det har de flesta av oss, och det är för att våra problem inte finns i det logiska sinnet, utan finns i det undermedvetna sinnet.

### Det undermedvetna sinnet

Det undermedvetna sinnet har ungefär 90 % av din hjärnkapacitet, och den sköter om din kropp, har hand om alla dina känslor, styr ditt beteende, och tar allting personligt. Den kommer ihåg allting som någonsin har hänt dig, och vill alltid skydda dig. Det betyder att om någonting är för jobbigt för dig att hantera just när det händer, så trycker ditt undermedvetna ner tankarna och känslorna från den här händelsen, och på så sätt skapas ett inre sår – en *imprint*. Det här är någonting som har skett för oss alla, eftersom vi alla har genomgått en barndom där vi var vandrande undermedvetna sinnen som absorberade allting från vår omvärld utan att ha ett logiskt tänkande som kunde förklara för oss när någonting som skedde var på grund av oss eller andra. Kanske såg vi våra föräldrar bråka, eller en förälder sa någonting till oss i irritation och frustration och vi trodde att det var en spegling av oss. Det kan hända att ett annat barn gjorde någonting emot oss som var elakt, och i och med att vi inte var vuxna och kunde förstå att det andra barnet gjorde det här för att det barnet mår dåligt, trodde vi att det egentligen var oss själva det var fel på.

## Ditt undermedvetna vill att du ska må bra

Eftersom ditt undermedvetna vill att du ska må bra, vill den även att du ska läka dessa inre sår, dessa imprints, så när det undermedvetna känner att du senare i livet är redo och mogen för att ta itu med

det här inre såret, så drar den till dig en situation som speglar innehållet i det ursprungliga minnet, i det ursprungliga såret. Det är därför vi har en tendens till att upprepa mönster i våra liv. Till exempel om vi har en liten flicka som ser hur hennes pappa misshandlar hennes mamma – psykiskt och fysiskt. När hon är liten så är det här för svårt för henne att hantera, och hon har inte än hunnit utveckla de positiva insikter och den visdom hon behöver så att hon kan förstå och veta hur hon bäst kan hantera situationen. Så hennes undermedvetna trycker ner känslorna associerat med den här situationen, tills flickan växer upp, då hon kanske plötsligt befinner sig i en relation där hennes partner misshandlar henne. Nu har hennes undermedvetna dragit till henne en situation som ger henne chansen att leva ut det här gamla, förtryckta minnet, som hade orsakat en undermedveten, negativ programmering – en imprint. Det här ger henne



chansen att bli medveten om att hon nu skapar det här själv i sitt liv för att hon har den här inre programmeringen. Det gör att hon nu kan göra någonting åt det här och läka det.

### **Det undermedvetna försöker alltid att läka dig**

Det undermedvetna vill göra dig medveten om din inre, negativa programmering, så därför drar den till dig situationer som kan hjälpa dig med det, så du kan lära dig från dessa situationer, och välja ett annat sätt att tänka, och på så sätt förändra ditt beteende och hur du hanterar situationen. Det tillåter dig att förändra din negativa undermedvetna programmering, så du istället kan leva ett glädjefyllt, resursfyllt och tillfredsställande liv.

### **Det skadade inre jaget och det visa inre jaget**

Det undermedvetna har någonting inom sig som jag kallar för det *skadade inre jaget* och det *visa inre jaget*. Det skadade inre jaget är länkat med vårt inre mörker, vårt inre rädda ego, och det visa inre jaget är länkat med vår själ, vårt högre medvetande. Vår negativa inre programmering är från det skadade inre jaget, och det som läker den här inre, negativa programmeringen är visdomen från vårt visa inre jag. Varje gång vi tar ett steg för att läka den här inre negativa programmeringen, så dyker vi djupt inom vårt inre mörker, bärandes på ljuset av vårt visa inre jag, likt ett gudomligt ljus, som förvandlar det gamla mörkret till ljus. Det gör att vi mår bättre, känner oss lättare och får oss att lysa ännu starkare.

Varför är det då så många som inte inser att de negativa situationer de drar till sig bara är en spegling av tidigare händelser där de har blivit sårade, som nu har orsakat en inre negativ programmering, och den situationen de nu befinner sig är helt enkelt en 'healing crisis'?

Nyckeln till det finns inom det medvetna, logiska sinnet. Om det logiska sinnet accepterar att den bär ansvaret för hur du tolkar ditt liv, då slutar den med

att anklaga andra, och istället börjar den leta efter vägar för hur du kan läka ditt inre och förändra den inre negativa programmeringen, så att du istället fylls med positiva inre tankar och beteenden.

## *Genom att inse att du bär ansvaret för hur du tolkar ditt liv, så ger du dig själv kraften att kunna förändra dig själv och ditt liv.*

Men om det logiska sinnet är rädd för innehållet inom dessa inre sår och inre programmeringar, kanske för att det tror att det kommer vara som en 'Pandoras kista', då kommer den till varje pris att hindra innehållet från att komma upp till ytan. Det resulterar i trötthet, stress och utmattning. Det är för att det går åt en enorm energi till att förtrycka känslor och minnen. Fråga vem som helst som har läkt ett gammalt sår och förändrat en inre, negativ programmering till en positiv, resursfylld programmering. De känner sig mer fyllda med energi och positiva känslor, för plötsligt har de frigjort all den energi som de tidigare hade använt till att förtrycka de inre såren. Den här energin kan nu istället användas till annat.

Men om ditt medvetna, logiska sinne inte vill att du ska inse att du bär ansvaret för hur du väljer att tolka ditt liv, då kommer den att ge makt och energi till ditt inre sårade jag, som är länkat med ditt inre, rädda ego, och ditt inre ego kommer att försöka hitta olika personer och situationer som den kan anklaga och lägga skulden på för hur just du mår. Vi har alla gjort det här flera gånger i våra liv. När jag var i tjugooårsåldern brukade jag ständigt skylla på att det var min fars fel att jag mådde dåligt, tills jag en dag insåg att jag kom ingenstans när jag valde att tänka så. Istället blev jag bara deprimerad och håglös. Jag valde istället att förändra mitt sätt att tolka det som hade hänt.

### **Vinning av att ha inre sår**

En del upptäcker att de får en vinning av att ha negativa beteenden. Till exempel, en av mina klienter blev ofta arg, och varje gång han blev arg fick han sin vilja igenom, för hans familj orkade inte ta en konflikt med honom. En annan klient ville fortsätta att vara förvirrad, för det gjorde att hon inte var tvungen att ta itu med saker och ting, samt så gav det henne mer uppmärksamhet från andra, genom att de gav henne extra hjälp. En tredje klient upptäckte att när hon var trött och deprimerad så behövde hon inte hjälpa till lika mycket hemma, och

på arbetet så fick hon ta mindre ansvar. Jag frågade dessa klienter; "När du utövar det här beteendet, tillåter det dig att vara glad och tillfredsställd i ditt liv?"

När de väl insåg att beteendet de utövade inte gav dem glädje och lycka, samt inte tillät dem att uppfylla deras inre drömmar, så lyckades de med att hitta viljekraften inom sig så att de kunde förändra den här inre programmeringen. Det finns alltid en anledning till varför vi gör det vi gör, och när vi väl har hittat anledningen så kan vi göra någonting åt det, och istället förändra beteendet till ett positivt beteende, och på så sätt få det resultat vi innerst inne önskar oss.

### **Det kollektiva undermedvetna**

Men hur kan vårt undermedvetna dra till sig olika situationer som speglar vårt inre? Hur kan våra undermedvetna tankar vara skapare av vår yttre verklighet? För att svara på dessa frågor kommer jag att beskriva det kollektiva undermedvetna, som var först identifierat av Carl Jung, den berömda psykologen, (han var en av Freuds elever). Senare kom den omtalade studien *The 100th Monkey Syndrome* som gav mer underlag för Carl Jungs tanke. Den här studien finns väldokumenterad i Ken Keyes jr. bok *The 100th Monkey*. Följande är ett utdrag från den boken;

## *Det finns alltid en anledning till varför vi gör det vi gör*

*"Det som hände under den här studien var att forskare hade observerat en japansk apa Macaca fuscata i över 30 års tid i*

*apans naturliga miljö. Hon bodde i en flock med apor på en ö. En dag 1952, började dessa forskare slänga sötpotatis ner i sanden, så att aporna skulle kunna få det som föda. Efter ett tag började en ung hona upptäcka att om hon tvättade sötpotatisen i en liten bäck innan hon åt den så smakade den bättre. Mellan åren 1952-1958 så lärde sig de andra unga aporna hur de kunde tvätta potatisen innan de åt den, och de lärde sedan ut det här till sina föräldrar. De andra vuxna aporna fortsatte med att äta sandiga potatisar (bara de vuxna som lyssnade till visdomen från de yngre aporna, och var villiga att förändra sitt beteende kunde dra nytta av den här nya upptäckten).*

*Men då hände någonting fantastiskt och fascinerande. Under hösten 1958 så fanns det ett visst antal av Koshima apor som tvättade sina sötpotatisar – ingen vet det exakta antalet, men det har antagits*

*att det var 100 apor. Då plötsligt hände det! Det verkade som om på morgonen så var det det vanliga antalet apor som tvättade sina potatisar, men på kvällen just den här dagen, så tvättade nästan alla apor i den här flocken sina potatisar innan de åt dem. Den här utökade energin av att det blev sammanlagt 100 apor som tvättade sina potatisar gjorde att kunskapen skapade ett ideologiskt genombrott!*

*Då hände någonting ännu mer fantastiskt. Forskarna upptäckte att strategin av att tvätta sina sötpotatisar innan de åt dem hade på något sätt lyckats hoppa över havet! Flera apor på andra öar samt på fastlandet började tvätta sina sötpotatisar. Det verkade som att när ett visst antal uppnår en viss slags ny medvetenhet, så kan den här nya medvetenheten spridas från sinne till sinne”.*

## Välj kärlek istället för rädsla

Det verkade som om aporna hade ett kollektivt undermedvetet. Om det här är sant för apor så är det inte så långsökt att tänka att det kanske även stämmer när det gäller människor. Kan det vara så att när bara ett litet antal människor har ett nytt sätt att tänka så hålls den informationen begränsad?

Och så fort ett visst antal människor har fått ta del av den här nya informationen, den här nya medvetenheten, så förstärks den

informationen i det kollektiva undermedvetna, så att till slut så kan nästan alla få ta del av den nya informationen? Jag tror personligen att så är fallet, och jag ser det kollektiva undermedvetna litegrann som internet, där du kan få tillgång till all den information som någon annan har laddat ner där. Jag vet inte exakt hur det fungerar, men jag vet att bara genom att länka mig samman med internet så kan jag få ta del av den information som finns där.

Jag tycker att kraften inom det kollektiva undermedvetna är vackert illustrerad i den sanna berättelsen om en amerikansk familj som beslöt sig för att adoptera ett litet barn från Kina. Två år senare så skrev Diana Ramirez från Pembroke Pines, en förort i Miami, på en internetsida för föräldrar som hade adopterat barn från Kina, att hennes dotter Mia snart fyllde år. Mrs Funk, som hade adopterat en annan liten flicka även hon kallad Mia från samma barnhem, såg meddelandet och började undra. Flickorna hade blivit hittade på exakt samma ställe, med en veckas mellanrum, och de hade oidentifierade och separat från varandra, tagits in till barnhemmet i Yangzhou, en stad i hjärtat av Jiangsu regionen. I ett land där föräldrar normalt bara är tillåtna ett barn, så är det inget ovanligt med att hitta övergivna nyfödda flickebarn längs med vägarna. De två mammorna skickade mejl till varandra, samt foton, och upptäckte att flickorna såg otroligt lika ut. Det följdes av DNA test, som visade att de med 85 % säkerhet var systrar, vilket är en otroligt hög siffra med oidentifierade föräldrar. Mrs Funk sade i en intervju, som finns att läsa i *The Guardian*, 22 augusti 2006: *“It’s an awesome thing, a miracle. In the sea of humanity, these kids found each other (Det är en otrolig händelse, ett mirakel. I det mänskliga havet, så hittade dessa två barn varandra).”*

De två familjerna insåg att dessa två flickor, som bägge hette Mia, var identiska tvillingar. Här har vi två små själar, som föds som identiska tvillingar,



och delar ett otroligt starkt band, för att sedan säras på bara några veckor efter födelsen, och adopteras bort till andra sidan världen, i olika familjer som bor i totalt olika amerikanska stater. Men redan innan de har fyllt tre år så har deras undermedvetna sinnen på något sätt lyckats länka sig samman med varandra via det kollektiva undermedvetna, så att de kan träffas igen. Otroligt! Flickorna pratar nu med varandra varje dag på telefonen och familjerna försöker träffas så ofta de kan.

Jag är säker på att ni alla har haft en upplevelse av det kollektiva undermedvetna. Har du någonsin varit med om att telefonen ringer och du bara vet vem det är innan du svarar? Eller när du bara känner på dig att någonting har hänt någon du älskar, utan att du egentligen kan ha haft tillgång till den informationen? Kanske har du någon gång tänkt på en person som du inte har sett på flera år, och sedan samma dag så stöter ni på varandra, eller så ringer den personen dig? Vi är alla länkade på det undermedvetna planet, och ju mer du älskar någon desto starkare är länken mellan er.

Om man nu föreställer sig att vi har ett kollektivt undermedvetet, som länkar samman oss alla med varandra, så kan man lättare se hur vårt eget undermedvetna kan använda sig av det här kollektiva undermedvetna för att dra till oss andra människor, situationer och händelser som kan hjälpa oss att utvecklas, genom att tillåta att vår yttre värld blir en spegling av vår inre värld – vårt inre undermedvetna.

### Hur är det möjligt att förändra sina tankar?

- En av ingredienserna är att lära sig att stilla sitt inre, och länka sig samman med en inre källa av frid, glädje och harmoni som existerar inom oss alla. Det hjälper oss att sluta det frenetiska tänkandet, och istället bli mer medveten om de inre tankar vi har, så att vi lättare kan välja de tankar vi vill fokusera på.
- Genom att veta att i varje situation har vi ett val: vi kan välja att reagera med rädsla eller vi kan välja att agera med kärlek.
- När vi gör en vana av att tolka en händelse med en attityd av: *Vad kan jag lära mig från det här? Vilka positiva lärdomar finns det här för mig?* När du gör det så öppnar du dig för en högre nivå av visdom, som gör det lättare för dig att notera det positiva som finns i varje händelse, i varje stund.

- Förändra de saker du kan förändra, acceptera det du inte kan förändra, och utveckla visdom inom dig för att kunna inse skillnaden. Till exempel, du kan inte förändra en annan person, men du kan förändra hur du väljer att uppleva den personen. Så acceptera personen, och förändra hur du tänker om den här personen eller situationen.

## Nyckelingredienserna till ett glädjefyllt liv!

- **Glädje är någonting som existerar inom oss. Det är vårt naturliga, inre tillstånd. När du tar bort allt 'stök', all röra inom ditt inre sinne, när du slutar tänka för mycket, då länkar du dig helt naturligt med ditt inre tillstånd av glädje. Du kan göra det genom att meditera, leka med barnen, måla, fysisk träning, älska, gå på promenad i skogen, skriva – vilken aktivitet som helst som tillåter dig att bara vara.**
- **Förlåt dig själv och andra. Förlåtelse är det snabbaste sättet att finna inre frid och glädje.**
- **Välj kärlek istället för rädsla.**
- **Välj glädje istället för att ha rätt.**
- **Lita till att det finns en högre mening med ditt liv.**
- **Bli medveten om allt du redan har i ditt liv som du kan vara tacksam för.**
- **Följ din inre passion. Din passion kommer att leda dig till vägen som du var född att vandra. Din passion kommer att leda dig till de gåvor du har inom dig som du är menad att dela med dig av till resten av världen.**