

# EXPERT

## sidorna

Fråga experterna...

**Q** Det känns som att jag bara går runt i cirklar. Hjärnan går för högvarv och jag kan aldrig helt slappna av. Jag är lyckligt gift med en fantastisk man och jag vet inom mig att vi är rätt för varandra. Vi har en jättefin dotter som jag har en bra relation med. Jag har alla ingredienserna för ett lyckligt liv, och ändå så känner jag mig ledsen, stressad och orolig, och det har blivit värre den senaste tiden. När orostankarna sätter igång tvivlar jag till och med på att min man är rätt man för mig, och om jag är en bra mamma. Varför gör jag så här?



**Cissi Williams**  
Certifierad NLP  
Tränare, Osteopat

Vi har tusentals med tankar inom oss, varje dag. När vi inte lär oss hur vi kan tämja dessa tankar, genom att välja vilket spår av tankar vi vill fokusera på; negativa

eller positiva, oroliga eller tillitsfulla, då kan det lätt hända att hjärnan tar över och går upp i högvarv. Våra tankar är skapande, och den energi vi göder tankarna med genom våra känslor gör att dessa tankar till slut börjar manifesteras i våra liv. Om du har tankar att du är lyckligt gift, och har en jättefin liten dotter och göder dessa tankar med positiva känslor, så börjar det snart att skapa en positiv energi inom dig och du börjar känna dig gladare och starkare. Om du istället tillåter dig att tvivla, och då börjar oro dig, så blir du mer stressad och den här negativa energin börjar strömma igenom dig och ut i ditt liv.

Så hur kan du förändra det här? Först och främst genom att lära dig att tämja ditt inre, så att du lär dig att stilla dina tankar, och tömma dig själv på negativ energi samt fylla på med positiv energi. Du kan göra det genom att meditera varje dag. Meditation gör att du lär dig hur du kan stilla ditt inre och det

är mycket lättare att byta spår från ett negativt spår till ett positivt spår när hjärnan är lugn och inte uppe i högvarv. Meditation gör även att du renar ditt inre varje dag – att du helt enkelt tömmer dig själv dagligen på 'slaggprodukter', dvs tömmer dig på negativ energi. Vi vet alla att kroppen behöver tömmas på slaggprodukter regelbundet, och det är samma sak med vårt inre sinne.

Vi har alla tvivel inom oss. Det är en del av sinnet, och många tror att de ska kunna bli av med tvivlet och först när de blir av med tvivlet så kan de känna inre ro och lugn, och veta exakt vilka steg framåt de ska ta. Men livet fungerar inte så. Vi alla har tvivel, och det är viktigt att inte göda tvivlet med onödig energi. Du säger själv att du vet inom dig att din man är rätt för dig, så fokusera på det. Tvivel göder bara en negativ, konfliktfylld energi, och vill du verkligen ta med dig det in i er relation? Fokusera på det som leder till ett positivt resultat.

Du har inte berättat om det har funnits tidigare händelser i ditt liv där du har varit ledsen, orolig och stressad. Om det finns gamla, oläkta

sår, kanske från barndomen, eller senare, så kan det vara dessa gamla oläkta sår som nu börjar tömma sin energi inom dig – just för att du nu är i en mer stabil och lycklig miljö (ditt undermedvetna känner då att du nu är redo att ta itu med det här). Om så är fallet så se till att du får hjälp med att läka dessa inre sår. Du kan göra det genom flera olika terapier och metoder – många finns med i det här numret av inspire. Lyssna till ditt inre och låt det guida dig till vad som känns rätt för just dig.

