

Spiritualize your body

10 sätt att ladda kroppen med energi

Spiritualize your body

10 sätt att ladda kroppen med energi

version 1.1, 2008-01-17

av **Pärilan Fritz**

parlan@myspirit.se

Hur laddar du upp dig med energi?

Vi brinner för detta – att inspirera människor att växa, ha hög energi och vara framgångsrika i sina liv.

Därför har vi sammanställt en booklet med råd och tips som kan inspirera dig att lyfta din energi till nya nivåer.

Baserat på vår 15-åriga erfarenhet av yoga, kurser i personlig växt, KBT, coaching och näringsmedicin listar vi här 10 sätt för dig att **bygga upp**, **upprätthålla** och **utveckla** hög energi och livskraft.

Spiritualize your body

10 sätt att ladda kroppen med energi

1) Frigör dig från begränsande tankar i sinnet och var autentisk i förhållande till dina känslor

Kanske det mest kraftfulla redskap vi har för att skapa mer energi i våra liv är att frigöra vår bindning till sinnets ständiga "surr" och automatiska aktivitet med tankar så som:

- jag kan inte
- jag är inte värd detta
- det är fel på mig
- jag är bara OK om jag presterar xx
- osv osv

Prägling från uppväxtmiljö, samhälle och normer omkring oss har skapat mönster som styr och hindrar oss från att leva fullt ut.

I en värld där vi använder huvudet/sinnet konstant till att analysera och organisera vår tillvaro är det lätt att "fastna" i sinnet på bekostnad av tillgång till våra känslor, intuition och hjärta.

Vi ser ibland på oss människor som i första hand **mentala** varelser eller "sinnesmänniskor" och huvudet är vår "kung".

Men oavsett hur smarta vi är i huvudet – är vi inte lyckliga i känslan kommer vi aldrig vara nöjda.

Kanske är det så att vi först och främst är kännande människor och vi behöver ha ett öppet hjärta och en fri tillgång till våra känslor för att må bra på riktigt.

I vårt samhälle med mycket stress och press är det lätt hänt att vi fastnar uppe i huvudet på bekostnad av känsloliv och den fysiska kroppen.

OK – är du med så långt?

Då ställer du dig kanske frågan nu:

- Det där har jag hört förut men vad kan jag göra rent konkret?

Undvika negativa tankar – funkar det?

Den normala reaktionen på en negativa/begränsande tanke är att vi försöker **få bort den**.

Det är vår ryggmärksreflex.

I livet i övrigt gör vi samma sak.

Myggan surrar när vi ska sova - vi försöker få bort den eller slå ihjäl den.

Eller när vi får en spricka i väggen hemma – då reparerar vi den.

Eller vi ser en stor pöl med vatten framför på promenaden som vi undviker.

I den yttre världen funkar det att ta bort, reparera och undvika problem.

Vi tror att samma princip fungerar i den inre världen.

Men i den inre världen är det en annan matematik.

När vi känner oro och försöker undvika känslan **förstärks den istället för att försvinna**.

När vi känner sorg och kämpar emot känslan blir vi mer låsta och sorgen fastnar och lagras i kroppen. När vi försöker få bort rädslan förstärks den.

Spiritualize your body

10 sätt att ladda kroppen med energi

Allt detta sägs kort och gott i detta statement: *what we resist persist*
(det vi gör motstånd mot kvarstår)

Nyckeln

Det mest effektiva sättet (och det enda sättet vi vet fungerar) är att **se, acceptera** och **uppleva** det som pågår i tankarna/sinnet precis som det är utan att lägga till eller dra ifrån.

Det är först när vi **värderar** innehållet i tankar och känslor som rätt/fel eller bra/dåligt som vi fastnar.

När vi upphör med att värdera innehållet i våra tankar/sinnet frigör vi vår livsenergi som inte längre binds till sinnet utan kan flöda fritt igenom oss.

2) Öva förmågan att acceptera allt som pågår i tanke/känsla SOM DET ÄR

Som vi gått igenom i punkt 1 är sinne/tanke/känsla helt central för vårt välbefinnande och livsenergi.

Det är en så övergripande del att vi måste ägna även punkt 2 åt samma tema...!

Kanske tänker du: - jamen, hur kan det vara konstruktivt att se och acceptera att jag känner t.ex. hat?

Hat är ju en "dålig" känsla, vad är poängen med att känna den känslan?

Är det inte bättre att undvika den och tänka positivt?

När vi känner hat är ett säkert sätt att lagra hatet i kroppen att undvika eller förtränga känslan. Ett annat sätt är att projicera det vi känner på någon annan: - Tack vare dig känner jag hat!

Sällan tar vi fullt ansvar för det vi känner och söker alltid hitta en orsak till varför vi känner som vi gör.

Tänk om träden skulle skälla på naturen när det blåser?

Det är invant beteende i ryggmärgen och vårt undermedvetna att på olika sätt undvika tankar & känslor vi inte vill kännas vid.

För att utveckla förmågan att acceptera det vi tänker/känner behöver vi övning och tålamod.

OK-övningen (En enkel övning för att komma igång)

- 1) Slut ögonen – ta några djupa andetag, slappna av.
- 2) Notera det du tänker/känner
- 3) Oavsett vad – säg inom dig: jag känner xx och det är OK eller jag tänker xx och det OK.
- 4) Se och upplev den ständiga strömmen av tankar i sinnet, ändra ingenting – låt det vara som det är.

Öva, öva, öva.

Röda mattan övningen (speciellt när vi upplever en tung känsla)

- 1) Ta några djupa andetag, in genom näsan, ut genom munnen
- 2) Lägg din närvaro och fokus i känslan (tex i magen), flytta uppmärksamhet från huvudet ner i känslan.
- 3) Andas genom munnen på både in- och utandning
- 4) Du är nu medveten om en känsla som du tycker är tung och du inte **vill** känna. Normalt försöker vi nu ta bort, undvika eller förtränga känslan. Gör istället tvärtom, bjud in känslan helt och fullt.
- 5) Rulla ut röda mattan för känslan. När kungen av Thailand är på besök i Sverige rullar vi ut röda mattan för att han ska känna sig extra mycket välkommen. Gör samma sak, rulla ut röda mattan för känslan.
- 6) Va kvar och bara upplev känslan. Fortsätt andas in i känslan. Håll uppmärksamheten i området för känslan.
- 7) Acceptera det du känner – varken lägg till eller dra ifrån.
- 8) Vad än du upplever (gråt, smärta, ingenting, skratt, tomhet) – låt det vara som det är – ändra inget.

Spiritualize your body

10 sätt att ladda kroppen med energi

Ha tålamod – ibland funkar övningen direkt, ibland behöver vi öva några gånger innan vi märker ett resultat.

Det vi gör i dessa övningar ätt upphöra kampen MOT sinnet och istället lägga energin på att SE och ACCEPTERA sinnet och våra tankar.

Om du tror att du kan vinna kampen mot sinnet – testa detta.

Tänk absolut INTE PÅ EN ROSA ELEFANT!

Nej just det – tänkte väl det... (alltså att du inte kunde låta bli att tänka på en rosa elefant bara för att du just läste de ordern)

Acceptera sinnets snurr istället för att vara en del av det

Sinnet har ett eget liv – oavsett om vi vill det eller inte "surrar" sinnet av tankar.

Det är lönlöst att fightas med sinnet.

Istället se, acceptera och låt "surret" pågå utan att du surrar med det.

Eller som coaching-gurun Anthony Robbins säger: *where focus goes, energy flows.*

Lägger vi fokus på att "få bort" sinnet ger vi det bara energi.

Det finns otaliga tekniker som hjälper oss att träna förmågan att se och acceptera vårt inre som det är, tex:

- Mindfulness är en teknik som hjälper oss öva att betrakta det som pågår.
- Yoga är i grunden en metod och filosofi som verkligen hjälper oss att se och acceptera oss själva som vi är.
- KBT är en metod som handlar just om att synliggöra tankemönster som är destruktiva – först när vi ser och accepterar att de existerar kan vi byta ut dem mot ett annat mer konstruktivt tankemönster/beteende.

3) Fördjupa andningen

Ibland undrar man hur vi kan överleva även om vi knappt tar ett riktigt andetag på en hel dag. Eller vecka.... Inte förrän fredag eftermiddag kommer och arbetsveckan är slut tar vi en djup suck och slappnar av i andningen.

De fysiologiska aspekterna av aktiv, djup andning är många:

- syresätter blodet
- ger avspänning för kroppen (muskler, leder etc)
- gör att pulsen går ner
- ger mindre anspänning på hjärtat
- minskar stress på kroppen generellt

De mentala/emotionella aspekterna av aktiv andning är också signifikanta:

- Sinnet/tanken reduceras i sin aktivitet – vi slappnar av och får mer kontakt med känsla och kropp
- Enligt yogatraditionen ger en aktiv andning en kontinuerlig aktivering av kroppens energisystem och upprätthåller ett flöde av energi genom hela kroppen.

Övergripande syfte med andningen:

- I yoga beskrivs andningen som "det fysiska uttrycket för själen". När vi andas aktivt öppnar vi vägen för själen att fylla oss med livsenergi. Således utgör andningen en bro mellan den fysiska kroppen och vårt inre/själen.

"I am breathing in and liberating my mind. I am breathing out and liberating my mind."
Thich Nhat Hanh

Det finns otaliga tekniker och övningar för att fördjupa andningen, tex:

- Yoga
- Motion
- Guidade Andningsövningar .- finns på CD tex
- Promenad i naturen

De flesta som gått på en yogaklass kan intyga att det är skillnad *före och efter*. Många beskriver att de upplever en högre grad av lugn och ro efter en yogaklass. En viktig orsak (troligtvis den viktigaste) att detta sker är att man ägnat 1-2 timmar till att andas aktivt och djupt.

Hitta ditt sätt att fördjupa andningen. Det är ett enkelt och effektivt sätt att höja livsenergin.

Spiritualize your body

10 sätt att ladda kroppen med energi

4) Använd dina tankar konstruktivt – uttryck din passion/syfte i en klar intention/syfte

I punkt 1 och 2 har vi talat om sinnet som en ganska lurig sak som ofta sätter krokben för oss och vi fastnar i att kämpa mot sinnet.

Det är som en åsna som sitter på vår rygg och styr oss.
Men hur skulle det vara om vi satt på åsnan och vi använde den på ett konstruktivt sätt?

Sinnet är som ett operativsystem – det kan utföra uppdrag åt oss.

Vi använder sinnet/operativsystemet när vi ska planera, analysera, skapa en strategi och förstå oss på de mekanismer som styr vår värld och hur den fungerar.

Vi kan (och bör) använda våra tankar konstruktivt och tydliggöra – genom tanken – vad vill uppnå och skapa.

Ser du här kopplingen mellan känsla och tanke?
Med utgångspunkt i **det vi vill och önskar** (*känsla*) skapar vi detta med hjälp av **tankens kraft** (*sinnet*)

| KÄNSLA/HJÄRTA | SINNE/TANKE |
|---|---------------------------|
| Vår passion/det vi vill skapa och brinner för | Formulerar klar intention |

När du skapar något skapar du det först i tanken.
En tanke eller idé kommer alltid före innan du gör en sak "Jag tror att jag ska laga mat" är den ide som föregår skapandet av måltiden.
"I dag ska jag handla det och det" föregår handlingen av det.
En konstnär får först en idé eller inspiration innan han eller hon skapar målningen. En byggmästare har först en ritning innan han bygger huset. Tanken är som en ritning den skapar en bild av det du ska göra innan du gör det.

Tankens kraft är obegränsad – det vi lägger energi på skapar vi.
Därför är det avgörande att vi lägger energi på det vi önskar skapa och använder tankekraften konstruktivt.

If you do not change direction, you may end up where you are heading.
Lao Tzu

*Find your passion and purpose in life.
To have an extraordinary quality of life you need two skills: the science of achievement (the ability to take anything you envision and make it real) and the art of fulfilment (this allows you to enjoy every moment of it).
Success without fulfilment is failure.*
Anthony Robbins

5) Lägg energi på att skapa något du brinner för och AGERA!

I föregående punkt beskrev vi vikten av att ha en klar intention, men vad är nästa steg? Vi kanske har skapat en kristallklar intention som verkligen är förankrad i vårt hjärtas önskan? Men vi fastnar ändå i tvivel och vi får inte arslet ur vagnen.

Skapande och manifestation

Det finns många sätt att beskriva skapandeprocessen på.

Här är tre varianter formulerade i 3 olika sammanhang:

| Process-steg | <i>Oneness university</i> | <i>Ronna Herman</i> | <i>The Secret</i> |
|--------------|---------------------------|---------------------|-------------------|
| 1 | Intent (intention) | Desire (önskan) | Ask (be om) |
| 2 | Effort (agerande) | Action (agerande) | Believe (tro) |
| 3 | Grace (välsignelse) | Belief (tro) | Receive (Ta emot) |

- Första steget är att bli klar över vår intention.
- Andra steget är att vi gör en insats och agerar.
- Tredje steget är att vi har tillit till att vi lyckas. Vi tror på att vi kan och att livet hjälper oss att uppnå våra mål bara vi själva gör steg 1 och 2.

I all sin enkelhet är detta en kraftfull formula för att skapa det vi vill i livet. Det är bara att följa mallen och ta ansvar för att skapa ett liv som du känner dig tillfredställd med.

När vi verkar i det flödet har vi mycket energi och livskvalitet.

Sinnet/huvudet säger då:

Jamen – jag har ju en familj att försörja, jag kan inte bara lämna allt och göra något kul?

- Att försörja familjen och skapa ett underbart liv med sina nära och kära är ett syfte att brinna för.
- Allt är möjligt – sinnet/huvudet tenderar att säga motsatsen...
- Skillnaden mellan de som lyckas och det som misslyckas är oftast hårfin. Vi tror att det beror på att han/hon har massa pengar eller andra speciella förutsättningar. Men oftast är det bara att de haft en större klarhet om sin intention/vision, jobbat lite hårdare och haft lite mer tillit till att de ska lyckas.
- När vi lyssnar efter i hjärtat finner vi våra egna svar på vad vi brinner för.
- Det verkar vara så att livet inte skapar idéer och visioner utan att det samtidigt finns möjlighet att förverkliga dem. Det är här steg 3 ovan kommer in – tillit och tro på att det är möjligt.

Spiritualize your body

10 sätt att ladda kroppen med energi

6) En stark och frisk kropp i rörelse ger energi i kropp, tanke och känsla.

Kropp och känsla hänger ihop. När vi rör oss (motion) ändrar vi vår energinivå och känsla. Vårt mående är direkt kopplat till vår fysiska hälsa, vår hållning och grad av energiflöde i kroppen.

Människan mår bra av rörelse och motion – det främjar energiflöde i kroppen och påverkar i allra högsta grad vårt känsloliv.

Vi tror att vi ska vänta in "bra känslor" och att de dyker upp av en slump då och då. I själva verket är det hur vi tänker, rör oss och andas som **skapar** det vi känner.

Vi är alltså inte passiva i detta utan i allra högsta grad *in charge* och kan påverka hur vi känner.

Fysisk rörelse är ett otroligt effektivt sätt att ändra ett känslotillstånd. När vi är trötta och nedstämda kan fysisk rörelse med aktiv andning ändra vårt sinnestillstånd och generera energi till att ta tag i livet utifrån en bra känsla.

Hitta dina egna sätt att generera energi i stunder av tvivel, nedstämdhet och låg energi.

Sinnet/huvudet säger då:

Jamen – jag är ju 60 år, jag har inte energi att motionera. Eller – jag har inte rört på mig på 10 år, ingen idé att börja nu.

- Det är väldigt mycket ett mind-set – vad vi tänker att vi klarar av sätter gränser för vad vi faktiskt klarar av. "- Jag är gammal och skröplig" är inte direkt en affirmation som ger oss MER vitalitet och energi.
- Vi kan så mycket mer än vad sinnet/huvudet vill tro.
- Efter våra egna förutsättningar kan vi absolut hitta motion/rörelse som passar oss – bara vi vill och agerar.

7) Skapa en omgivning/miljö som främjar din livsenergi – sätt färg på livet!

Det finns de lärare som menar att vår omgivning har en påverkan på vår energinivå som kan sägas motsvara ca 20% av vårt totala välbefinnande.

Feng Shui lyfter fram visdomen om hur vi skapar harmoni när vi beaktar de fem elementen, väderstrecken, färgen, formen och materialet i förhållande till en miljö.

Inom Feng Shui betonas vikten av hemmet som en plats där vi skall få kraft och energi. Ett bra tecken är om man upplever att man får tillbaka sin energi och känner att man kan slappna av inom 20 minuter från att man kommit hem. Då är det sannolikt bra Feng Shui i hemmet.

Om man inte får kraft och energi av att vara hemma är det antagligen något som ej är i harmoni i hemmet. Samma princip gäller förstås på arbetsplatsen.

Feng Shui används för att skapa harmoni i hemmet och hälsa och personlig framgång i livet. På samma sätt används Feng Shui för att skapa harmoni och framgång för ett företag.

Du kan använda tankegångarna i Feng Shui till att klä dig i färger som ger dig energi. Givetvis kan vi lyssna till intuitionen om färgval men vi kan även räkna ut vilka färger som stärker oss utifrån österländsk astrologi.

Våra yogakläder och träningskläder är designade utifrån Feng Shui principer.

Några Feng Shui tips:

- Rensa i röran – ge bort eller släng det som inte ger dig energi. (Ger dig energi genom att du har praktisk användning av den eller för att den är vacker)
- Städa regelbundet – låt inga hörn vara samlingsplats för påsar, skräp, saker och damm.
- Skapa en lyckopunkt placerat i centrum av huset lägenheten där du har något fint. Ett eget altare som genererar energi ut i resten av huset/lägenheten.
- Använd intuition och skaparglädje för att göra fint och trivsamt på alla sätt.
- Ta reda på ditt balanserande element – det element som du har **minst** av enligt österländsk astrologi. Använd det balanserande elementet till att klä dig i de färger som representerar det elementet.

Ett hem med bra energi ger dig hela tiden energi tillbaka och stödjer dig på livets alla områden. I vår erfarenhet är Feng Shui ett mycket viktigt område som har en stor påverkan på vår livsenergi, hälsa och välbefinnande.

Räkna ut ditt balanserande element

Här kan du gratis räkna ut ditt balanserande element

<http://www.myspirit.se>

8) Ladda dig med energi genom bra mat och intryck du får energi av

Du är vad du äter heter ett populärt TV-program.

Och det är just så – vi bygger upp (eller ner) vår kropp med vad vi äter i ordets vidaste bemärkelse. Förutom mat "äter" vi även intryck, musik, färger och omgivning.

Människokroppen är så bra konstruktion att den klarar av (nästan) vad som helst. Vi kan äta junk-food eller nästan inget alls och ändå tar det många många år innan vi slits ut.

Detta är dock inget skäl till att **inte** göra sitt bästa för att ladda kroppen med den bästa energi vi har att tillgå.

Det verkar ibland som om vi är mer noga med våra bilar än med våra kroppar.

Vi är noga med att välja rätt oktan, olja och gör regelbunden service medan kroppen får vara en lagringsplats för allt möjligt skräp vi stoppar i oss.

Det finns en mängd hälsoläror att följa – testa gärna dom.

Testa och känn efter vad som funkar för dig.

Några tips om kost

- Se till att få i dig rikligt med omega-3 fettsyror (tex från linfröolja). Det är otroligt viktig byggsten för kroppen och det är en myt av vi blir feta av fett. Bra fetter så som Omega-3 kan till och med hjälpa oss hålla vikten då det främjar ämnesomsättning mm.
- Ta extra tillskott av mineraler, vitaminer och antioxidanter av bra kvalitet.
- Välj färskt tillagat istället för konserverat. Tester har visat att mat på konserv har 0 hz i energi – det är "död" mat.
- Välj frisk mat med bra energi – gärna KRAV och/eller råvaror som du vet har odlats/vuxit i frisk natur.
- Undvik alla "E627" och onödiga konserveringsmedel, tillsatser och annat onaturligt.
- Undvik mikro – denna form för uppvärmning ändrar molekylen naturliga uppbyggnad och forskning i bla Ryssland har påvisat hälsorisker med denna teknik.
- Släng ut alla light-produkter och sötningsmedel så som aspartam etc.
- Använd smör istället för lättmargariner. De är gjorda på flytande olja (tex rapsolja) som upphettas för att bli fasta och bredbara (eftersom vi konsumenter önskar det). Tyvärr förändras fettsyrekedjans sammansättning av upphettningen och är inte längre lika nyttig för kroppen.
- Minska kaffeintaget – det är inte bara koffein som är mindre men en mängd kemikalier från odling och rostning som finns kvar.
- Minska intag av vitt socker, vitt mjöl, jäst, fast-food och läsk. Dessa är alla slembildande produkter som blir som klister i mage/tarm och innehåller begränsat med näringsämnen dessutom.
- Drick mycket vatten, gärna renat, gärna joniserat (basiskt)
- Njut av god mat!

Tips om vad vi "äter" i form av intryck

- Se film som ger dig energi
- Lyssna på musik som ger dig energi
- Kom ut i naturen – ger en naturlig läkning för kropp och själ
- Lyssna på din känsla – hitta saker och omgivningar som **ger dig energi**

Spiritualize your body

10 sätt att ladda kroppen med energi

9) Visualisera det du önskar

I punkt 4 och 5 beskrevs vikten av att använda tanken konstruktivt och sätta klara intentioner/mål.

För att förstärka och försäkra oss om att lyckas med våra intentioner är det oerhört kraftfullt att använda visualisering – att se det vi vill ska ske/skapas INNAN det förverkligats.

If you can see it – you can conceive it.

Poängen är, vi gör detta hela tiden.
Dessvärre ofta på autopilot.

Exempel

| <i>Vi/sinnet tänker</i> | <i>Vi ser (inom oss)</i> |
|-------------------------|--|
| - jag hinner inte | Ser oss själva stressa och missa tåget |
| - jag kan inte | Ser oss själva misslyckas |
| - jag förlorar igen | Ser oss själva förlora matchen/spelet |
| - det är fel på mig | Ser oss själva bli avvisade |
| - jag kommer bli sjuk | Ser oss själva sängliggande och missa jobbet dagen efter |

Vi skapar hela tiden bilder av hur framtiden kommer te sig.
Utifrån rädsla/mönster genererar sinnet och det undermedvetna automatiska bilder av vad som ska hända.

Det sker så automatiskt att många är helt omedvetna om det.
Det första steget är att bli medveten om och sinnet hela tiden "målar fan på väggen" och hittar på anledningar för oss att vara rädda och tveka på vår förmåga.

När vi börjar se detta automatiska flöde i sinnet/undermedvetna kan vi börja göra medvetna val där vi aktivt skapar bilder av hur vi verkligen VILL att framtiden ska se ut.
Vi ersätter destruktiva bilder av vår framtid med konstruktiva.

Konstruktivt användande av bilder/visualisering

| <i>Vi/sinnet tänker</i> | <i>Men vi ser (inom oss)</i> |
|-------------------------|--|
| - jag hinner inte | Ser oss själva i lugn och ro hinna med tåget |
| - jag kan inte | Ser oss själva klara av uppgiften |
| - jag förlorar igen | Ser oss själva vinna matchen/spelet |
| - det är fel på mig | Ser oss själva vara omtyckta och uppskattade |
| - jag kommer bli sjuk | ser oss själva vakna upp nästa morgon med massor med energi och hälsa. |

Spiritualize your body

10 sätt att ladda kroppen med energi

Visualisering och tankens kraft inom idrott

Inom elitidrott är detta en central del och ofta skillnaden mellan de som är vinnare och de som inte är det.

Ett bra exempel på betydelsen av tankens kraft är det som kallas för *Bannistereffekten*, efter löparen Roger Bannister, som var den förste att springa en engelsk mil under fyra minuter.

Det intressanta är att ett flertal experter på 50-talet hävdade att det var fysiskt omöjligt att springa sträckan under fyra minuter. Bannister lyssnade inte på dessa utan utmanade fyraminutersgränsen och lyckades. När det väl är bevisat att det gick att springa under fyra minuter var det inte mindre än 50 löpare som under de två närmaste åren som sprang lika fort.

Tips om hur du skapar med bilder/visualisering

- Rita/måla en bild av din intention.
- Desto tydligare och klarare intentionen är formulerad, desto bättre resultat. (både i ord och bild)
- Genom att visualisera intentionen förstärks den betydligt.
- Önskar vi exempelvis en bil blir det mycket mer effektivt om vi visualiserar den tydligt in i minsta detalj. Man kan göra detta i sitt inre men ännu hellre i form av en teckning eller målning.
- Viktigt är att använda färger i visualiseringen och ännu mer effektivt är att visualisera 3-dimensionellt.
- Du ger ut ett recept till livet/naturen: - tack för att du "bakar" det här till mig.
- Var noga med att uttryck "receptet" klart och tydligt och se redan hur resultatet inträffar.
- Och – VIKTIGT! – Visualisera i dåtid som om det du önskar redan inträffat. Se dig själv i den situation där du redan klarat av och lyckats i din intention/vision. Vad känner du? Hur ser du ut? Upplev att du uppnått din intention. I bilden – se/hör dig själv säga : "- jag är så tacksam och glad att jag nu lyckats med xx".
- Ta fram ditt desire! Passion, VILL det du ber om på riktigt, i hjärtat och med hela ditt väsen. ÖNSKA starkt att din önskan uppfylls.

(Läs punkt 4 och 5 igen och läs mer om hur du lyckas med din intention.)

Nothing contributes so much to tranquilizing the mind as a steady purpose-a point on which the soul may fix its intellectual eye.

Mary Wollstonecraft Shelley

Spiritualize your body

10 sätt att ladda kroppen med energi

10) Nuet – här finns all energi vi kan föreställa oss

*The mind cannot become the Buddha
The body cannot become the Buddha
Only what cannot become the Buddha
Can become the Buddha
Zen*

Människan tenderar att tänka:

- om jag bara hade pengar, då skulle jag bli lycklig.
- om jag bara blir klar med det där, då kan jag slappna av och må bra.
- om jag bara hade den relationen, då skulle allt vara bra
- om jag bara slapp känna denna ångest, oro, sorg, då skulle allt vara bra
- om jag bara såg ut som han/henne, då skulle jag vara lycklig
- om jag bara kunde slippa känna smärta, då skulle mitt liv vara bra

Sällan träffar vi människor som är nöjda där dom är, som dom är, här och nu.
"- Om jag bara" för oss hela tiden från nuet till en önskad verklighet någonstans i framtiden.

Vi är hela tiden på väg på bekostnad av att verkligen kunna njuta av och uppleva livet fullt ut som det är.

Anandagiri, en underbar lärare i Indien fick frågan:

- vad är upplysning?
- Det är att äta en banan, svarade Anandagiri.

Han förklarade sedan att sinnet är så upptaget med tusen saker att vi kan inte ens kan äta en banan med full närvaro och medvetenhet.

Upplysning är att vara helt och fullt här och nu och uppleva varje nu fullständigt.

Själva idén/tanken om att vi måste ändra oss eller uppnå ett visst mål för att kunna vara nöjda bygger på antagandet att vi är ofullständiga som vi är.

Vi är inte "hela", vi kan inte acceptera oss själva som vi är.

Detta antagande skapar en ständig kamp – men en kamp för vad?

Oavsett om vi är ateister eller har ett andligt perspektiv på tillvaron.

Oavsett om vi tror vi skapats av Big Bang eller av en universums intelligens/gud.

Vad tjänar det till att kämpa i vårt inre?

Istället för att springa ifrån oss själva kan vi hitta oss själva genom att vara "kvar" i oss och se och acceptera oss som vi är.

Being is lost in becoming

I nuet finns all energi vi kan tänka oss.

Ta hand om dig – skapa livet som ett mästerverk, ditt mästerverk.

Spiritualize your body

Pärlan Fritz

Entreprenör & coach

parlan@myspirit.se

www.myspirit.se

www.myspirit.se

Spiritualize your body

10 sätt att ladda kroppen med energi

Anmäl dig till nyhetsbrevet Spiritualize your body

<http://www.myspirit.se/Medlem.aspx>

Räkna ut ditt balanserande element

<http://www.myspirit.se>

© Pärlan Fritz

Texten får kopieras, distribueras, skickas i nyhetsbrev och läggas ut på andra hemsidor etc så länge som innehållet **inte** ändras och **all** text är med samt källa anges. All annan användning är otillåten.

Pärlan Fritz

Pärlan är examinerad Kaospilot, yogalärare, diplomerad Feng Shui konsult och en av grundarna till varumärkena DRAKENS te och My Spirit.

Pärlan har utövat yoga sedan 1995 och har coachat och verkat som konsult för företag i 10 år.

Han skriver ett gratis nyhetsbrev - *Spiritualize your body* - med tips om hur du kan skapa hög energi i kroppen och förgylla livet.

Länkar och boktips

- Feng Shui böcker - <http://www.myspirit.se/Search.aspx?q=feng>
- Yogaböcker - <http://www.myspirit.se/Category.aspx?CatID=37>
- Mindfulness böcker - <http://www.myspirit.se/Search.aspx?q=mindfulness>
- Böcker meditation - <http://www.myspirit.se/Search.aspx?q=meditation>
- Yogamusik - <http://www.myspirit.se/Category.aspx?CatID=15>
- Yogakläder & träningskläder - <http://www.myspirit.se/Category.aspx?CatID=2>
- Fler artiklar yoga, hälsa, välbefinnande - <http://www.myspirit.se/Arkiv.aspx>

© Pärlan Fritz

Texten får kopieras, distribueras, skickas i nyhetsbrev och läggas ut på andra hemsidor etc så länge som innehållet **inte** ändras och **all** text är med samt källa anges. All annan användning är otillåten.

Pärlan Fritz

Pärlan är examinerad Kaospilot, yogalärare, diplomerad Feng Shui konsult och en av grundarna till varumärkena DRAKENS te och My Spirit.

Pärlan har utövat yoga sedan 1995 och har coachat och verkat som konsult för företag i 10 år.

Han skriver ett gratis nyhetsbrev - *Spiritualize your body* - med tips om hur du kan skapa hög energi i kroppen och förgylla livet.

Vad menar vi med my Spirit?

Den unika inre *view-point* utifrån vilken vi upplever och skapar livet. Denna *view-point* är mer eller mindre färgad/begränsad av vår personlighet/kropp/ego. Genom att spiritualisera kroppen kan vår inneboende potential framträda och lysa mer och mer.

Det kallas **karisma**, **bra utstrålning** och **hälsa** på vanlig svenska.

Vår ambition med märket my Spirit är att skapa yogakläder, träningskläder, yogamattor, yogatillbehör med bra energi som stödjer oss att blomstra i vår egen potential.

Mer om ordet Spirit

Utifrån yogafilosofin (och de flesta andra traditioner från äldre kulturer) är människan inte bara kött och blod men också någonting mycket mer. Namnet för detta "mer" varierar: vår inre natur, själen, jaget, högre jaget, inre personligheten osv.

www.myspirit.se