

Lee Seger

Fri vägledning

Agneta Orlå

Fri kraft

Benny Rosenqvist

Fråga vårt medium

free
din ledstjärna

10 frågor till

Petra Ollstig

Regnbågens Böcker & Smycken

Jai & Samya Thornell

**Att komma hem
till sitt sanna jag**

**Högekänslighet
& föräldraskap**

Atlantis
ett frö till din storhet

Ania Munay

Livmoderskraften
Alla kan läka sin historia

**Så lever du ett
kreativt liv!**

Vinn!

Face tan
water &
böcker

Att komma hem till sitt sanna jag

Samya och Jai Thornell driver Love it Communications och är även grundare till The Ministry of I Am, en gemenskap av män och kvinnor, som delar sina erfarenheter, sina förhoppningar och sin styrka med varandra för att söka lösa sina gemensamma egobaserade problem. Nu är de aktuella med boken med samma namn, en modernisering av det kända Tolvstegsprogrammet samt inspirerad av En Kurs i Mirakler – en klassiker bland andlig självhjälpslitteratur. Boken riktar sig inte till människor med missbruk utan till sökare inom det andliga.

Text Agneta Orlå Foto Indhira Fredlund Bild Grisha Bruev (shutterstock.com)

Kort om ...

JAI THORNELL

ÅLDER 59 år.

FAMILJ Gift med Samya. 4 barn och 4 barnbarn.

BOR Blentarp i Skåne.

GÖR Författare, coach och lärare på Love it.

MOTTO I am that, I am.

DOLD TALANG Spelar banjo.

AKTUELL MED Boken "The Ministry of I Am".

SAMYA THORNELL

ÅLDER 55 år.

FAMILJ Gift med Jai. 4 barn och 4 barnbarn.

BOR Blentarp i Skåne.

GÖR Coach, terapeut och lärare på Love it.

MOTTO Let go and let God.

DOLD TALANG Målar mandalas.

AKTUELL MED Boken "The Ministry of I Am".



Samya och Jai, sanskritnamn de fått genom ceremonier som markerade starka skiften i deras liv, blev ett par 2005. Då hade de tidigare gått igenom turbulenta perioder på det privata planet med självtvivel, stress, ångest och skilsmässor men också upplevt en tilltagande längtan efter att hjälpa andra att hitta friden i sig själva i takt med att det egna helandet tilltog. Något år senare startade de "Love it" där de arbetar med andlig, spirituell och personlig utveckling genom kurser, utbildningar och konsultationer.

HUR KOM DET sig att ni ville skriva boken The Ministry of I Am?

– Det var en tanke som under ett bra tag hade byggt bo i huvudet på mig. För 25 år sedan gick jag på 12-stegs möten för att själv bli nykter och vänner omkring mig noterade min förändring och mitt tillfrisknande. De blev nyfikna på vad som egentligen hände på mötena och jag tog då med vänner dit. Många av dem blev väldigt berörda och uttalade en önskan om att något liknande skulle finnas för människor utan specifika alkoholproblem.

FÖR ETT OCH ett halvt år sedan började en idé gro inom mig där jag funderade på om det kanske var möjligt att på något sätt skriva de 12-stegen kopplat till En Kurs i Mirakler, eftersom jag upplever att det finns så mycket paralleller och likheter mellan dem. Jag önskade också tydliggöra kopplingen till den praktiska vägledning som de olika stegen utgör och som på ett konkret sätt kan hjälpa oss att föra oss närmare sanningen om vilka vi är. De 12 stegen behövde kombineras med mer och så småningom växte arbetsboken, verktygslådan och de personliga berättelserna fram, berättar Jai.

– Alla verktyg, förklaringar och fördjupningar som finns med i boken är sådant som vi tillsammans jobbar med och har utvecklat under de år vi jobbat med "Love it". Det vi har lärt oss är det vi lär ut och det finns med i boken, tillägger Samya.

BOKENS TITEL syftar på ministeriet av själar, det vill säga den gemenskap vi människor behöver och där möten utifrån bokens anda skänker förståelse för vad vi går igenom av utmaningar, liksom förtroende, tillit, kärlek och empati för varandra. Dessa möten uppmuntras av författarna som också ser

boken som en framväxande rörelse. Det blir en kraftfull gemenskap där vi kan känna igen oss i varandra och därmed också växa själva och där vi alla samtidigt är lärare och elever. De ville dessutom att namnet skulle kännas stort och respektfullt och skapa insikter om vilka vi i sanning egentligen är.

– Att boken behövs i dessa tider har vi fått bekräftat genom alla fantastiska recensioner som strömmar in! Vi är djupt berörda, säger Jai.

I BOKEN ANVÄNDER ni begreppet Gud, något som för många människor är behäftat med något negativt och religöst. På liknande sätt kan det vara svårt att förstå betydelsen av att kapitulera och säga "ske din vilja". Hur tänker ni kring ordet Gud själva?

– Vi måste använda ord när vi kommunicerar, så att alla förstår vad vi pratar om. Ordet Gud är så besudlat men vi behöver ändå våga återta det ordet. Att kalla det för något annat är en flykt, en rädsla. Vi människor är rädda för att bli förknippade med religion eller att ses som svaga. Men vi är inte separerade från Gud. Det är Gud som är vi, det vill säga vår själ är en aspekt av Gud. Och om jag inte tror på separationen så är jag, du och alla ett med Gud. Om ►

"Att våga sätta
ljuset på de
skuggor som
dyker upp och
se vad som döljer
sig där under, är
vår utmaning."



The Ministry of Jais 12 steg:

1. Vi medgav att vi var maktlösa inför egot och vår sömn, om inte helt, så i stora viktiga delar, att vi förlorat kontrollen över våra liv och glömt sanningen om vem vi egentligen är.

2. Vi kom till insikt om vår själ som en kraft starkare än egot och som kunde hjälpa oss att återfå vårt förstånd samt ge oss förmågan att se sanningen.

3. Vi beslöt att lägga vår vilja och vårt liv i händerna på Gud d.v.s. sådan som vi uppfattade det högsta formlösa medvetandet, då vi insåg att vår själ var ett med Gud.

4. Vi företog en genomgripande och oförskräckt moralisk självvrannsakan för att göra upp med våra skuggor, det vill säga vårt ego, som byggde på felaktiga övertygelser och ej fungerande tankar, känslor och beteenden.

5. Vi erkände inför Gud, oss själva och en medmänniska alla våra fel och brister och innebörden av dem.

6. Vi var helt och hållet beredda att låta Gud avlägsna alla dessa karaktärsfel.

7. Vi bad ödmjukt Gud att avlägsna våra rädslor och brister och lämnade över dessa.

8. Vi gjorde upp en förteckning över alla de personer vi skadat inklusive oss själva och var beredda att gottgöra dem alla genom soning och förlåtelse.

9. Vi gottgjorde alla dessa människor, så långt det var oss möjligt, utan att skada dem eller andra.

10. Vi fortsatte vår moraliska inventering och erkände genast när egot orsakade oss eller andra problem.

11. Vi sökte genom bön och meditation fördjupa vår medvetna kontakt med Gud, vår sanna existens och bad endast om Guds vilja med oss och styrka att utföra den.

12. När vi, som följd av arbetet i dessa steg, själva hade ett inre uppvaknande så förde vi detta budskap vidare till andra människor och levde efter bästa förmåga i denna högre medvetenhet.

"Om egot sitter i framsätet kommer själen att sitta i baksätet. Men det är själen som behöver köra!"

jag ser mitt sanna själv som Gud så finns ingen motsättning i att säga "ske din vilja". Då är det ingen annan som bestämmer över mig. Det handlar om att ha tillit till att den högre kraften inom mig kommer att leda mig istället för att mitt lilla jag, mitt ego, sköter gps:en, förklarar Jai.

- Betydelsen av att släppa taget är också svårt för många att ta till sig. Hjärnan behöver förstå vad det innebär att släppa taget. Om jag istället säger "Låt det vara", så förstår hjärnan det och vi kommer förbi det hindret, tipsar Samya.

OM EGOT SITTER i framsätet kommer själen att sitta i baksätet. Men det är istället själen som behöver köra!

- Det handlar om att låta min vilja komma i samklang med den gudomliga viljan, och låta själen visa mig. Vi kommer i kontakt med själens röst genom stillhet, meditation och bön. Men det handlar om att bestämma oss för att acceptera att stanna kvar i smärtan, de obehagliga känslorna, tankarna och rädslorna som då ofta ger sig tillkänna när vi stillar oss. Att våga sätta ljuset på de skuggor som dyker upp och se vad

som döljer sig där under, är vår utmaning. Den mjukare rösten kommer fram då vi slutar motarbeta och trycka undan den, tillägger Jai.

I BOKEN TAR ni upp begreppen "hobbyandlig" och nämner det "andliga mainstream-träsket". Vad menar ni med det?

- Vi dök själva direkt in i "det andliga mainstream-träsket". Vi befann oss mycket i den mediala världen, det var vår utgångspunkt, men upptäckte att det man lär sig där inte alltid går hand i hand med kärleken. Man separerar sig, man strävar, man kämpar, blir sensationsbenägen, önskar sig wow-upplevelser och man vill se upp till någon - saker som stärker upplevelsen av separation.

Med det följer projiceringar, trauman och drama på ett sätt som för oss inte var det optimala. Den världen lockade inte oss till slut, vi sökte djupare upplevelser och valde att sätta stopp för det och släppte den mediala biten, säger Samya.

VI SÖKER ALLA kärleken och sanningen. Men eftersom vi samtidigt tror så starkt på separationen, utvecklar vi en "speciell-het".

- Egot inom oss lägger beslag på andligheten. Om jag är speciell betyder det att jag måste vara separerad från andra och vårt ego blir då nöjt ett tag. Egot säger "Jag är andlig, ljus och kärlek" och lägger ett spirituellt lager över det som finns i vårt undermedvetna och det som inte fungerar i våra liv. Detta lager hindrar oss att bli verkligt hela. Men detta är inte något vi gör av elakhet. De är omedvetenhet, vi förstår inte bättre, förklarar Jai.

HUR SKAPAR VI då medvetenheten?

- Om vi tar smärta till exempel, så fort vi känner den så vill vi bli av med den snabbt. Bland de som studerar En Kurs i Mirakler är det vanligt att kalla den för en illusion, och lika vanligt är det att vi människor försöker förneka, trycka bort smärtan.

Att istället göra sig medveten om vad vi upplever handlar om att våga se. Vi är i denna världen men inte av denna världen. Vi behöver tillåta det vi faktiskt upplever, utan att djupdyka i smärtan, identifiera oss med den eller göra oss till offer. Vi behöver omfamna den och välkomna den. Att skapa

fred med den och förlåta.

Då förstår vi att det finns en gåva i smärtan som vill visa oss något. När vi blir medvetna om det kan vi utvecklas. Förnekelse är istället motsatsen till medvetenhet och acceptans. För att skapa medvetenhet, som är A och O för att kunna lämna egosönnen, behöver vi bli som höken - observatör över oss själva och iakttä våra tankar och känslor. Vi behöver vara tillåtande och sluta kämpa, utan att bli offer. Distansen till oss själva och omvärlden får vi genom att bli observatören, berättar Samya.

HUR SER NI PÅ mentala målbilder, attraktionslagen, affirmationer etcetera som är så populärt inom new age? Är det något som går stick i stäv med ert sätt att arbeta, utan att ni för den skull förnekar den skapande kraften i medvetandet?

- Vi kan ta skillnaden mellan Livscoaching, som jag har utbildningar i sedan tidigare, kontra Soulcoaching som vi arbetar med som exempel. I Livscoaching finns tre steg. Det gäller att hjälpa klienten att hitta målet i det yttre, göra upp en plan och sedan se till att klienten följer planen för att hitta målet. I Soulcoaching släpper vi istället alla dessa

punkter och vänder uppmärksamheten inåt. Det handlar enbart om sanningen om vem jag är härinne. Då behövs ingen plan alls, för det kan jag ju hitta med en gång, säger Samya och ler.

- Om jag hittar det här inne så faller det andra på plats. Det går av sig självt. Vi tränar oss ständigt att lämna över, att släppa taget i vårt företagande, där vi går från att driva företag till att driva ett spirituellt företag. Vi ser inte vårt företag som att det är vi som är arbetsgivaren utan att det är det större, Gud, som skall vara det. Det är en tuff utmaning eftersom egot så lätt går in och tar över, säger Jai.

AVSLUTNINGSVIS BER JAG

både Samya och Jai att ge några ord på vägen till våra läsare, något som kan stärka oss i den kaotiska tid vi lever i. Samya väljer att göra oss uppmärksamma på att det enbart finns två tillstånd - kärlek eller rädsla. Och Jai råder oss att tro att allt är möjligt! Självtänker jag att de bägge två, utifrån sin gärning och sitt genuina och starka engagemang är goda representanter och förebilder över vad det innebär att komma hem till sitt sanna jag. ☺

Plus mer

www.loveit.se

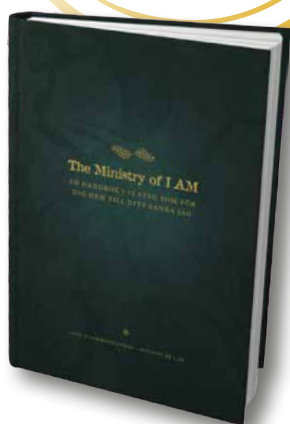
Böcker av Jai Thornell:

"Tankar för hjärta och själ" (Egmont Publishing, 2015).

"Total sanning" (Parthenon Förlag, 2012).

Vinn!

Free lottar ut 3 exemplar av boken "The Ministry of I Am", i samarbete med Love it. Gå in på free.se och klicka på "Free utlottning". Skriv gärna några rader om varför du är nyfiken på boken.



"Join the Spiritual Movement"

Boka i tid!
Tidigare kurser har blivit fullbokade

Högsta betyg av deltagarna

★★★★★

YOU ARE NOT
alone

Skapa dig ditt drömyrke och bli en av landets mest effektiva och omtyckta terapeuter.

Bli Diplomerad Hyposyntesterapeut®

Detta är en utbildning som ger dig:

- Egen djupare personlig utveckling.
- En större medvetenhet om din inre storhet.
- En förmåga att se på dig själv och din omvärld med nya ögon.
- Terapeutisk kompetens att ta emot klienter.
- En unik, snabb och effektiv terapiform att arbeta med.
- Diplom med kompetens inom Hyposyntes, Hypnos, Soulfulness, Sedona, Coaching m fl.
- En godkänd utbildning i Skandinaviska Förbundet Komplementärmedicin.
- Möjlighet till månadsbetalning

love it

Utbildningen startar den 6 maj! Läs mer om Hyposyntes och våra andra utbildningar på: www.loveit.se

★★★★★

Köp succéboken

The Ministry of I AM

"Den är verkligen en av de bästa böckerna jag läst!"

Veronica

"En bok som är skriven med den största kärlek och med viljan att förklara livets mysterium och att få alla läsare att förstå detta. Läs den!!!"

Eva

"Jag blir varm i kroppen när jag läser för det är just detta jag känt så länge, att det finns mer i livet. Och sen att boken sätter ord på det jag vet och känner inom mig, är en lättnad. Tack för det!"

Tilde

"En starkt berörande bok som kommer som ett svar i tiden"

Kent

Beställ på Adlibris, Bokus, CDON, Amazon eller ministryofiam.se



Förenade Reikiförbundet
info@reikiforbundet.se
www.reikiforbundet.se



Förenade Reikiförbundet i Sverige

Förenade Reikiförbundet

Reiki är en effektiv och modern behandlingsmetod med japanska rötter och fungerar lika bra på distans. Reiki används vid stress och smärta, men den är även effektiv i många andra sammanhang. Metoden aktiverar och stimulerar kroppens egen naturliga förmåga att läka och återställa sig. Efter en behandling brukar man känna sig både avslappnad och fylld med energi på samma gång – en mycket behaglig upplevelse för både kropp och själ. Skatteverket godkänner Reiki som rehabiliterande friskvård.

Vi är några av medlemmarna i Reikiförbundet som erbjuder behandlingar och kurser:



Maria Nylov
TrueSelf AB
Stockholm, Glastonbury
070-455 90 10
info@trueself.se
www.marianylov.se



Camilla Hammarström
HallimaC AB
Sundsvall
073-827 47 40
kontakt@hallimac.se
www.hallimac.se



Pia Jägare
Lovis Pia
Luleå
076-761 08 62
lovispia@gmail.com
Lovis Pia (bokadirekt.se)



Annika Heurlin
Malmköping
070-224 01 64
reikikallan@hotmail.com
www.annikaheurlin.com



Åsa Ahlström
Åsas reiki & massageklinik
Malmö
070-215 83 99
info@asasreiki.se
www.asasreiki.se



Ellinor Häggström
Lavendala
Landskrona
0723-875881
ellinor@lavendala.se
www.lavendala.se



Anne Ninnas
Phoenix Academy
Stockholm, Tyresö
072-204 34 60
anne@phoenixacademy.se
www.phoenixacademy.se



Marie "Mi" Norin
Minos Manus Häsodesign
Växjö
070-725 73 69
mi@minosmanus.se
www.minosmanus.se



Jeanette Norling
Själavärme
Strängnäs
079-075 81 99
info@sjalavarme.se
www.sjalavarme.se



Jessica Gröger
Jessica Gröger med f:ä
Borlänge, Dalarna
073-903 60 10
grogerjessica@gmail.com
www.jessicagroger.se



Hanne Tara Svensson
Be Free Now
Klippan
070-437 33 07
hanne@befreenow.se
www.befreenow.se



Gun Moss Bjerling & Peter Bjerling
Reiki-kliniken
Göteborg
070-227 61 01
info@reikikliniken.se
www.reikikliniken.se



Mia Byrge
Enjoy Life
Norrköping
073-941 03 43
info@enjoylife.se
www.enjoylife.se



Ulrika Holma
Ulma Higher Mind
Luleå, Distans, Online
070-358 66 45
ulmahighermind@gmail.com
www.ulmahighermind.se



Elisabeth Karlsson
InnerYou
Stockholm, Dalarna
073-982 66 03
inneryou16@gmail.com
www.inneryou.nu



Sofia Oceania Gustafsson
Oceania SPA
Åkersberga, Stockholm
070-766 49 42
sofia@oceaniaacademy.com
www.oceaniaacademy.com



Erla Sigtryggisdottir
Yoga Shala Kungälv
Kungälv, Distans
070-369 88 24
erla@yogashalakungalv.se
www.yogashalakungalv.se



Rosa Neves Åker
Reiki & Mind Stockholm
Lidingö
073-642 87 16
rosa.neves.aker@gmail.com



Åsa Elvegård
Reikiakademin
Stockholm, Distans
070-422 28 74
info@reikiakademin.se
www.reikiakademin.se



Catharina Kroonder
Heal by nature
Consulting Sthlm AB
Stockholm, Björkhagen
076-175 00 31
bynaturam@gmail.com
www.bynaturamagica.com



Anna-Sofia G Vesterlund
Inner Peace by Känsla
Luleå, Online
073-028 38 20
annasofia@kansla.nu
www.kansla.nu



Jessica Öster
Umeå
+358 407 691 860
jessica.oster@kolumbus.fi



Marie Sibra
Sibra Reiki, även distans
Östhammar/Uppsala
070-220 19 88
marie.sibra@gmail.com
www.sigraeiki.com



Liliann & Bengt-Arne Gustavsson
Reikicentrum
Lidköping
0701-30 44 24
info@reikicentrum.se
www.reikicentrum.se



Agneta & Christer Lindskog
Reiki-kliniken
Göteborg
070-482 67 93
christer@bjorcon.com
www.believe-in-spirit.se



Angela Aylward
Angelas GBG Reiki
Göteborg
070-670 10 54
gbgreiki@gmail.com
www.gbgreiki.se



Alma Jonsson
Balansenergia
Södertälje, Stockholm,
Distans
072-277 50 81
balansenergia@gmail.com
www.balansenergia.webnode.se



Anette Björsund
mirrorsOfTime
Visby
073-634 97 14
info@mirrorsoftime.se
www.mirrorsoftime.se



Rose-Marie Lundbäck
Reikilady Spiritual School
Norrköping
073-947 54 67
info@reikilady.se
www.reikilady.se



Pia Nilsson
Inspira By Pia
Kiruna
076-070 70 70
piainspira@gmail.com
www.inspirabypia.se



Kristin Ellingsen
Sthlm healing
Stockholm
070-314 00 99
kristin@sthlmhealing.se
www.sthlmhealing.se



Maria Lohrant
Sattviskt
Vänersborg, Uddevalla
Tel: 073-433 07 04
marialohrant@msn.com
www.sattviskt.nu



Karin Mehler
Golden Vibes
Gotland
070-466 66 18
info@golden-vibes.com
www.golden-vibes.com



Susanne Halen
Mora, Orsa
070-367 75 47
halen00@hotmail.com



Anneli Frostfjäll
Soulinspo by Anneli
Tyresö, Stockholm, distans
info@soulinspo.se
www.soulinspo.se

INRE HARMONI

Möjligheternas väg till ett friare liv

Regression
Progression
Känslöresan
Meditationer
Coaching



Ewa Hermansen · 073-777 45 80 · www.inreharmoni.com



Personlig rekreation och utveckling i anrik miljö från 1500-talet

Hos oss blir du ompysslad till kropp och själ via

- TIBETANSK FACE-LIFT MASSAGE
- AROMATERAPI
- TIDIGARE-LIV-REGRESSIONER
- LIVET-MELLAN-LIVEN-REGRESSIONER
- HOROSKOPSTOLKNINGAR
- SPIRITUELLT COACHANDE SAMTAL

Vi erbjuder Dig dessutom ett naturnära boende och näringsrik mat lagad från grunden.

Läs mer på vår hemsida
www.soulandfood.se



LYMFYOGA ONLINE

Yoga via Zoom hemma i ditt vardagsrum med mig!

Känner du dig svullen, svårt att gå ner i vikt eller är du ofta frusen?

Då är ditt lymfsystem troligtvis blockerat.

Med lymfyogan öppnar du upp lymfsystemet och aktiverar flödet mjukt och försiktigt. I din takt.

För mer info ring Madde 070-639 73 74 · www.madelenewidell.com

Livskraft & balans

samtal vid kris och sorg

Behöver du hjälp och verktyg för att gå vidare efter en förlust?

Jag erbjuder handlingsprogram, enskilda samtal och samtal i grupp för dig som är i obalans, hamnat i kris eller i sorg och vill hitta tillbaka till ett liv i glädje och balans.

BOK!
Fjärlingsvingar



Yvonne Carlsson författare, kursledare och samtalscoach

070 526 85 91 · livskraftyvonne@gmail.com · www.livskraft-balans.se



Själavärme

Healing & Andlig vägledning

Jeanette Norling

Strängnäs

079-075 81 99

info@sjalavarme.se

www.sjalavarme.se

Vivere för din kropp & själ · Charlott Edselius

- Andlig coaching · Medial vägledning
- Healing · Medialt Mentorskap
- Samtal – med själ & hjärta
- Kurser och workshops i medial och personlig utveckling



Varmt välkommen! Finns i Stockholm City & i Sollentuna samt på distans

www.viverebodysoul.se · charlott.edselius@gmail.com · 070-642 78 15

Sandra Karlsson

"Jag brinner för din andliga
utveckling"



- Atlantean Healing ·
- Kristallhealing ·
- Vägledning ·

www.spiritah.se

inkashop.se



Din shamanbutik på nätet

Mesatyger · Skallror · Trummor · Florida Water
Kristaller · Poncho · Palo-Santo och mycket mer ...



Mandala utbildningar

Öppet hus – prova på mandala

Dag kurser • Kvällskurser • Helgkurser
Övernattningsmöjligheter



Ateljé
HOLMANÄS



Ingegerd Persson

0709-588 563 • ateljaholmanas@gmail.com • www.ateljaholmanas.se

Mandalakurser i Skåne och Ateljé Holmanäs

Greenleaves Andersson

Drömterapeut • Spirituell healer
Medium • Djurkommunikatör



Kurser • Behandlingar • Föreläsningar



Hjärtat's Livsharmoni • Urshult
www.greenleaves.se • 0735-890 854



Onlinekurser

www.sannessens.se

Poddar • Kurser
Böcker • Vägledning
Reiki • Andlig portal

Solkarina Sinnligkunskap



info@solkarina.se • 076-806 97 55 • www.solkarina.se

Solkarinas andliga podd: www.acast.com/sinnligkunskap

Solkarinasinnligkunskap

solkarina.se

sinnligkunskap

Vill du bli ANDNINGSPEDAGOG?

Sofia Sjöblom • Rani Spets Edgren • Bo Wahlström

Ny utbildning på Rasbo kursgård utanför Uppsala

Start september 2021

Kontakta oss för information och prospekt!



INSPIRAKTIVA
ANDNINGSPEDAGOGIK FÖR HÄLSA, MEDVETENHET & LIVSKVALITET

info@inspiraktiva.se
www.inspiraktiva.se

Energi Platsen

Energimöten som balanserar

Välkommen till en unik plats där likasinnade kan träffas.
Vi erbjuder medial vägledning, healing, regression, meditation, yoga,
soundhealing/klang, massage, astrologi, personlig utvecklingskurs,
husrensning och seans.



Sundbyberg Stockholm • Gjuteribacken 4 ingång på baksidan

070 442 25 96 • info@energiplatsen.com Energiplatsen

www.energiplatsen.com

Dalarnas Andlig Healingcenter

kurser • föredrag • seanser • behandlingar



Min tro är att livet fortsätter efter detta liv, det är det jag försöker bevisa i mitt arbete som medium. Jag är övertygad om att alla har gåvan och möjligheten att ha kontakt med andevärlden. Vi behöver bara bli medvetna om hur.

- Distans behandlingar
- Vägledning via telefon
- Andlig healing via telefon

Boka via sms 073-807 66 48

Se nyheter och evenemang på Hemsidan

Min nya själ & energi kortlek!

Skapad från mina målade tavlor, med inspiration från andevärlden.



Mer information: **www.andlig-healing-center.se**

Anna-Karin Berg • 073-807 66 48 • ak.healingcenter@gmail.com

Högekänslighet och föräldraskap

Högekänsliga föräldrar har en speciellt god förmåga att känna in och anpassa sig till sina barn, men i överstimulerande situationer är vägen kort till stress, irritation och utmattning. Psykologen Elaine Aron, aktuell i Sverige med boken "Den högekänsliga föräldern", menar att högekänsliga föräldrar har goda förutsättningar att uppleva stor glädje i föräldraskapet – vägen går genom ökad förståelse för sitt högekänsliga personlighetsdrag och att lära känna sina egna behov.

Text Ane Frostad Foto Press Bild Evgeny Atamanenko (shutterstock.com)

När psykologen Elaine Aron för snart trettio år sedan myntade begreppet högekänslighet, trodde hon först att det var samma sak som introversion. En benägenhet att vända sig inåt och hämta energi ur sitt eget inre, samt en tendens att skydda sig mot överstimulering genom att söka mycket ensamtid. Men det visade sig att det inte var introversion som var den gemensamma nämnaren, trots att ungefär 70 procent av alla högekänsliga har den läggningen. Det hon kom fram till var att det i första hand handlar om en benägenhet att processa alla upplevelser – tankar, känslor, intryck – extra djupt och noggrant.

ORDET KÄNSLIGHET kan väcka många associationer. En del av dem är värdeladdade. Handlar det kanske om att vara speciellt snäll, omhändertagande eller omsorgsfull? Inte alls, menar Elaine Aron.

– Sådana egenskaper kan man mycket väl ha gott om utan att vara högekänslig. I det här sammanhanget syftar ordet känslig på en neurologisk finfördelning.



När upplevelsen av ett intryck, en tanke eller en känsla – egentligen vilken upp-

levelse som helst – processas extra noggrant i hjärnan blir den slutgiltiga upplevelsen extra nyanserad, detaljerad och subtil.

Att bearbeta intryck på det sättet tar mycket energi, vilket innebär att även en extrovert högekänslig person som lever ett rikt socialt liv ofta behöver total avkoppling och ensam tid mellan varven.

EN POSITIV KONSEKVENS av att vara högekänslig är att det ska lite till för att en upplevelse ska bli stark. För att sätta det lite på sin spets; man behöver kanske inte åka de värsta berg- och dalbanorna i nöjesparken för att känna att man lever, det kan räcka med att se det mjuka skymningsljuset brytas mot fönstret hemma i köket för att man ska fyllas av vördnad och kanske till och med bli gråtfärdig av lycka över livets skönhet.

Men även negativa upplevelser förstärks. Har man dessutom inte fått sin välbehövliga vila kan små irritationsmoment i vardagen, som till exempel när det händer för många saker samtidigt, få bägaren att rinna över. Då är man långt ifrån någon snäll eller omsorgsfull person likt den som beskrevs ovan.

ENLIGT ELAINE ARON handlar det inte bara om att högekänsliga är lite mer känsliga än andra utan det handlar om att de har ett väldigt annorlunda nervsys-

tem. Med hjälp av hjärnscanning kan man se att hjärnan hos högekänsliga har mer aktivitet i områden för reflektion, empati (spegelneuroner), medvetenhet (tankar och känslor som man är medveten om) och associativt tänkande.

Den vetenskapliga termen för högekänslighet är sensorisk bearbetningskänslighet (SPS, sensory processing sensitivity) och forskarna menar i dagsläget att det i grunden handlar om en överlevnadsstrategi för flocken. Inom alla djurarter som studerats har man hittat ungefär samma fördelning om 20 procent högekänsliga. Dessa individer är extra uppmärksamma på eventuella faror och varnar de andra, men de är inte lika snabba på att agera mot farorna. De tar längre tid på sig att utvärdera riskerna först. Därför är det bra att andra tar hand om den delen och att inte alla har den högekänsliga läggningen, menar Elaine Aron.

– Det är bra att vissa kan vara mer impulsiva och spontana. Samtidigt finns det studier som visar att andelen högekänsliga kanske ökar. Det hela är nog mer komplext än vad vi vet idag och forskningen är i sin linda.

PÅ 1990-TALET kom Elaine Aron ut med sin första bok "Den högekänsliga människan" som blivit en storsäljare i många länder.

Där går hon igenom bakgrunden för upptäckten av personlighetsdraget och den viktigaste forskningen (den svenska utgåvan har en uppdaterad forskningsdel). Därefter har hon skrivit om både högekänsliga barn och relationer, förutom en handledning om högekänslighet för terapeuter och en bok om självnedvärdering och människors tendens att jämföra oss med varandra.

Efter snart trettio år har det nu blivit dags för henne att ta sig an det högekänsliga föräldraskapet. "Den högekänsliga föräldern" kom ut i USA mars 2020 och på svenska i höstas.

HUR ÄR DET DÅ för någon som är högekänslig att bli förälder? Att få barn är för många både den mest omtumlande och den mest fantastiska upplevelsen man kan gå igenom. Plötsligt har man någon i sin vardag som man älskar mer än sitt eget liv, men som också tar all ens uppmärksamhet. Det är normalt att fyllas av en viss osäkerhet. Vad är rätt, vad är fel, var ska jag dra gränsen?

– De här känslorna är ännu mer utmärkande hos högekänsliga föräldrar, som funderar och reflekterar mycket över minsta lilla sak i sitt föräldraskap, säger Elaine Aron.

– Alla föräldrar tycker att det är svårt med barnuppfostran. Men enligt vår forskning tycker

” Om du är
högekänslig
behöver du vara
mer varsam med
din tid än andra.

högekänsliga föräldrar det i ännu
högre grad än andra. Men den
goda nyheten är att dessa hög-
känsliga föräldrar också säger
sig vara mer öppna för sina barn
och kan anpassa sig efter dem
på många sätt.

- Högekänsliga personer har
en tendens att vara mycket mer
medvetna än andra om subtila
sinnesintryck från omgivningen.
Det här gör dem ovanligt effek-
tiva ihop med levande ting som
inte kan tala för sig själva: väx-
ter, djur, de mycket gamla och de
mycket unga, och personer med
svårdiagnostiserade åkommor,
för att inte tala om utländska
besökare som inte kan språket.
Det är helt klart en enorm fördel
när man har med spädbarn och
småbarn att göra (och även med
tonåringar, som kan prata, men
som ibland bara vägrar).

HOS HÖGEKÄNSLIGA personer är
medvetenheten om det subtila
sammanflätat med emotionell
mottaglighet och förmåga till
djup bearbetning. I en studie av
psykologen *Jadzia Jagiellowicz*,
som beskrivs i "Den högekänsliga
föräldern" jämfördes hur snabbt
högekänsliga och icke-högekänsliga
kunde komma fram till vilket
landscapsfoto som var likadant
som det som de hade fått se ett
ögonblick tidigare. Deras hjär-
nor skannades medan de utförde
uppgiften. Ibland var det lätt att
se skillnaderna mellan andra foton ►



Högekänslighet

Sammanfattningsvis – en fördel för både dig och barnet

DOES är en akronym som används för att beskriva de fyra grundläggande aspekterna vid högekänslighet. Bokstäverna D, E och S i DOES ger dig stora fördelar: förmågan att bearbeta saker på *djupet*, att vara *emotionellt* mottaglig och att vara medveten om det *subtila* samverkar på ett underbart sätt. Sen har vi O:et, som är din speciella utmaning – en benägenhet att lätt bli *överstimulerad*.

Vinn!

Free lottar ut 3 exemplar av boken "Den högekänsliga föräldern", i samarbete med Egia förlag. Gå in på free.se och klicka på "Free utlottning". Skriv gärna några rader om varför du är nyfiken på boken.



Plus mer

www.hsperson.com
www.egia.se
www.hsforeningen.se

” Om du behöver hjälp så gör du det.
Det gör dig inte till en sämre eller mindre kapabel förälder.

och de båda som överensstämde med varandra, men ibland fanns det bara en liten skillnad – en extra höbal i en rad eller en extra staketstolpe. När det var små skillnader i fotona rädde markant högre aktivitet i de högekänsliga personernas hjärnor än i de andra försökspersonernas.

EN FÖRMÅGA ATT uppfatta subtila detaljer tillsammans med en god anpassningsförmåga verkar alltså vara en stor fördel med högekänslighet i föräldraskapet. Föräldern uppfattar även barnets mest subtila signaler, känner in och lyssnar uppmärksam och är intresserad av att följa barnets behov. Den största utmaningen däremot, är att man som högekänslig blir lätt överstimulerad. Och vad är väl mer överstimulerande än ett barn som skriker samtidigt som man har tusen saker att fixa och dessutom bråttom någonstans? Då ligger irritationen nära.

ELAINE ARON PÅPEKAR dock att högekänslighet inte i första hand handlar om att bli störd av stora mängder stimuli. Även om man är högekänslig kan man tolerera mycket starka ljud och även uppskatta det. Det är en rad faktorer som samverkar för att hålla stimulansnivån i balans, och får man gott om vila kan man klara av mycket mer än man kanske tror.

– Du kan tänka på dig själv som ett batteri (vilket vi på sätt och vis är, med tanke på vårt elektrokemiska nervsystem). Om du använder din energi för att anpassa dig smidigare till ditt barn kommer ditt batteri

att ta slut snabbare än det gör hos en förälder som inte anpassar sig.

– Alla föräldrar har ont om tid, högekänsliga eller ej. Men om du är högekänslig behöver du vara mer varsam med din tid än andra. Enligt forskning har du, i egenskap av högekänslig person, lättare för att bli överstimulerad. Därför behöver du också mer tid för vila och återhämtning. Utan den tiden blir du lätt irriterad och rentav olycklig – och där rök den anpassningsförmågan.

ANDRA VANLIGA KÄLLOR till överstimulans i föräldraskapet är "kaos" i hemmet och den stora emotionella mottagligheten som högekänslighet för med sig. Dessutom uppstår sociala utmaningar när man har barn.

– Att känna allting djupare är en form av stimulans. Men för många är det allra svåraste den oundvikliga sociala stimulansen. Sedan är det alla besluten. Jag har lyssnat till unga föräldrar som våndats i timmar över vilken barnvakt, barnläkare, barnomsorg eller förskola de ska välja. Inga sådana här beslut är triviala.

EN VIKTIG NYCKEL till att må bra som högekänslig förälder är att inse att man inte kan göra allt själv. Särskilt om man är ensamstående är det nödvändigt att ta hjälp från andra, menar Elaine. Ett barn som har en trygg anknytning till sin förälder kan också lätt knyta an till andra. Elaine Aron tror att många högekänsliga föräldrar inte vågar lämna över ansvaret av plikt känsla. Detta tycker hon

är viktigt att ändra på.

– En anknytning måste omfatta två personer – barnet och den som tar hand om barnet. Därför borde fokus snarare ligga på hur det fungerar för vårdnadshavare och spädbarn som en enhet. En ständig kontakt med en och samma person, fungerar bra i en del fall, men sällan, tror jag, för en högekänslig förälder. Kanske är det mindre sannolikt att det blir "välanspassade" barn av en förälder som utövar nära föräldraskap på rutin samtidigt som han eller hon skriker inombords.

I "DEN HÖGEKÄNSLIGA föräldern" ger Elaine många goda råd om hur man kan undvika att bli överstimulerad som förälder och hur man kan träna sig i att bli bättre på att ta emot eller anlita hjälp från andra. Hon listar olika situationer som det kan vara bra att ta hjälp med och vad som är viktigt att tänka på när man gör det.

För att bli bra på det kan det ibland vara nödvändigt att först ta sig igenom ett stadium av skuldkänslor och jämförelser. Man kanske tycker att andra föräldrar verkar klara så mycket mer. De jobbar hela dagarna, sen kommer de hem och tar hand om sina barn och dessutom hushållet, till synes utan några som helst problem. De kanske till och med jobbar hemifrån, med ena ögat på barnen, när du skulle följa barnen med båda ögonen och ändå behöva vila. En del gör karriär i kometfart – och lyckas ändå vara, eller verka vara, perfekta föräldrar. Du är annorlunda.

– Jag vet att det kan vara

svårt att förklara, framför allt för en partner eller för andra föräldrar, och i synnerhet om du behöver hjälp i hemmet även om dina barn har barnomsorg en stor del av tiden. Det finns alltid så många sysslor, ärenden, inköp och måltider att fixa med. Plus att du behöver tid för avkoppling. Du har antagligen precis lika svårt att förklara dina behov för dig själv. Det verkar så självcentrerat. Du måste själv tro på att du behöver det här innan du kan övertyga andra om det.

- Om du behöver hjälp så gör du det. Det gör dig inte till en sämre eller mindre kapabel förälder. Som du säkert vet har det inte varit norm för föräldrar att uppfostra barn i isolering mer än ungefär sedan mitten av förra seklet, och då bara i vissa industrialiserade samhällen. Innan dess uppfostrades barnen

av mer än en person - ett gift par som arbetade tillsammans, en större familj, kvinnor som skötte gemensamma uppgifter med alla barnen i närheten, äldre barn som tog hand om yngre, eller föräldrar i ett litet samhälle som helt enkelt höll ett öga på varandras barn när de var ute och lekte snarare än att varje förälder kretsade runt sitt eget barn.

Genom att lämna gamla beprövade metoder har vi skaffat oss problemet att allt arbete ska utföras av den förälder som ensam håller ställningarna på hemmaplan. Med alla tidsbesparande apparater som finns blir listan aldrig kortare - bara mer komplicerad.

I BOKEN TAR hon också upp tekniker för känsloreglering och avslappning, samt hur vi kan hantera ångest, ilska, skam och

frustration som lätt kan uppstå i föräldrarollen, ibland beroende på vår egen uppväxt och anknytningsmönster, och alla sociala relationer som rollen medför, även med lärare eller andra viktiga personer i barnets liv. Hon tar också upp situationer som lätt kan uppstå i relationen med vår partner när det gäller allt från fördelning av arbetsbörda till uppfostringsfrågor eller känslomässiga utmaningar, samt hur vi bättre kan bemöta barnet när konflikter uppstår.

HON PÅMINNER SPECIELLT om att vårda de positiva känslorna - glädjen, alla skritt tillsammans med ditt barn. Och hur du som högkänslig förälder kan vara extra följsam i ditt barns nyfikenhet.

- Det är en stor njutning att lära ut saker till ett barn, och

tack vare att du bearbetar allt på djupet så kan du antagligen ge djupare, mer kreativa och underhållande svar på deras frågor - när du inte är trött.

- För att kunna njuta av de positiva känslorna krävs det förstås att du är utvilad! Det är alltid själva grunden: Högkänsliga föräldrar är bäst när de är utvilade, och de tycker att föräldraskapet är som svårast när de inte är det. Känsloreglering är ett fysiskt arbete för nervsystemet, och ditt nervsystem får jobba hårdare med det. Det tar in hela situationen och hyser större empati med barnets känslor, liksom med dina egna. Du är byggd för att vara utomordentlig på det. Se bara till att ge dig själv chansen. 🍀



Välkommen till Sveriges förening för högkänsliga

Sfh är en ideell förening med syfte att öka kännedom och förståelse för högkänslighet på individ- och samhällsnivå.

På vår webbplats kan du ta del av fakta, forskning, göra ett självtest, få boktips, hitta aktiviteter och terapeuter. Vi ordnar föreläsningar online och fysiska träffar runt om i landet.

Välkommen att bli medlem!

www.hspforeningen.se



COACHNING FÖR HÖGKÄNSLIGA

Föreläsningar
Workshops
Coachning

Våren i Halland på eveolve.se



Peacify

För dig som är högkänslig

Frigörande samtal • Föräldracoaching
Fikaträffar • Kurser • Föreläsningar

www.peacify.se

Online/Malmö. 15% rabatt med koden "Free221". Boka före 30/6 2021.

Bildtolkningscentret

Irene Ståhl övertog Bildtolkningscentret (utbildningsdelen) efter Kristina Wennergren våren 2012. Undervisningen sker i Saltsjö-Boo, Nacka. 4 veckoblock och 2 helger per termin samt distansutbildning/hemarbete mellan blocken.

1,5-årig utbildning till diplomerad bildtolkare

Start 19–23 april 2021 samt september 2021

- Bildtolkning
- Bildanalys
- Symboltolkning
- Färgernas betydelse
- Egenterapier
- Mindfulness
- Etik och moral
- Intervjuteknik
- Ansvar och tystnadsplikt
- Marknadsföring m.m.

Bildtolkningscentret
Irene Ståhl AB
Norrholmsvägen 86
132 31 Saltsjö-Boo
073-680 91 96

trollslandanflyger@yahoo.se
www.bildtolkningscentret.se





Tomas Frankell och Malin Berghagen startar tillsammans en meditationslärarutbildning i augusti 2021



NY BOK!



Läs mer om Tomas nya bok, utbildningen och andra program runtom i Sverige och Spanien på www.devaneews.com

 **Tomas Frankell**

Utbilda dig till holistisk energiterapeut ny start varje höst

Vår holistiska energiterapeututbildning är uppdelad i tre steg. Steg ett och två kan du gå helt separat, men alla helgerna behöver ha genomgått för att gå steg tre.

Steg 1:

- Grundkurs i energimedvetenhet/healing

Steg 2:

- Fördjupningshelg i healingtekniker
- Helgkurser i djupgående energimassage
- Grundkurs i mental kinesiologi

Steg 3: Den holistiska energiterapeututbildningen Startar varje höst. Den är för dig som vill utbilda dig till diplomerad holistisk energiterapeut. Under utbildningsåret fördjupar vi oss i att arbeta med olika energiverktyg och processarbeten.

Energi
terapeuterna

Framtidens medicin kommer att handla om att höja sin energifrekvens!

Anmälan och mer information:

0735-46 00 19 · ulrica@energiterapeuterna.se · www.energiterapeuterna.se





Ligger din kunskap vilande?

Min gåva är att visa hur du kan få tillgång till din.

Boka mig för en privat session, behandling eller kurs. Jag utbildar inom traditionell Japansk reiki och Esoteriskt mediumskap för personlig och andlig utveckling.

Kommande kursdatum;
 Reiki I 6-7/3, 13-14/3, 12-13/6
 Reiki II 27-28/3, 17-18/4
 Reiki III 14-16/5

Esoteriskt mediumskap
 Block 1 29 - 30/5

Sofia Oceania
 Galaktiskt medium & Reiki master Tel: 070-766 49 42
 Kurser / utbildningar: oceaniaacademy.com
 Sittningar / behandlingar: oceania.se

Levande Föda Skeppsgården AB

Levande Föda

Kom på kurs i vår nyrenoverade kursgård!

Sedan 1988

Living Food

Skeppsgården AB

Hos oss på Levande Föda i Skeppsgården kommer du i kontakt med alla dina sinnen, ökar din förmåga till perception, klarseende, klarhörande, klarkännande och klarvetande.

Många kommer hit som vill lära känna sina andliga och mediala sidor. Här fylls du av ljusmat och solenergi.

Levande Föda är maten för en framtida mer upplyst människa, som vill utveckla alla sina potentialer och hitta sin livsväg och uppgift på jorden.

Boka in era kurser på telefon eller mail.

Besök oss gärna på
www.livingfood.nu



Skeppsgården, Valdemarsvik • 0493-414 25 • mail@livingfood.nu

Änglar & Vild magi

Vårens event äger rum 22 mars kl 17.30-20.30 och sänds online.

Anmäl dig på gcnetwork.se Välkommen!



Channie

Om "Änglar & Guider"

Channie håller kurser och föredrag. Hon har även skrivit tre stycken böcker om sitt liv med kontakter med andra världar.



Carina Solöga Högman

Om "Den Vilda magin"

Carinas böcker Djurens Språk och Växternas Språk hjälper oss att förverkliga våra drömmar och ger oss tillgång till den Vilda magin.

Golden Circles Network är en mötesplats, ett oberoende medlemsnätverk med inriktning på personlig utveckling. Genom inspiration och kunskap utvecklas medlemmarna i sin egen riktning.
www.gcnetwork.se



GOLDEN CIRCLES
 NETWORK

Atlantis

ett frö till din storhet

Den mystifierade civilisationen Atlantis var allt – födelse och undergång, godhet och ondska, alla nyanser av skugga och ljus. Atlantis gick från den mest makalöst magiska till den mest destruktiva civilisation som någonsin skapats på jorden. Minnet av Atlantis alla nyanser lever fortfarande inom dig och skapar ett hav av känslor och reaktioner som du kanske inte helt förstår. Men Atlantis gudomliga godhet lämnade aldrig jorden, den har bidat sin tid, har väntat på att åter få vakna och föra mänskligheten in i en ny tid av kärlek, helande upptäckter och harmoni. Atlantis har förberett dig. Är du redo?

Text Maria Nylov Bild Per Gregory (shutterstock.com), Quangpraha (pixabay.com)



Länge har den mytiska civilisationen Atlantis pockat på min uppmärksamhet. Genom visioner och budskap, minnesbilder och kanaliseringar

har Atlantis fått allt mer substans även i mitt medvetna jag. Ganska motvilligt först måste medges men till slut fick även journalisten i mig tillräckligt med bakgrundsfakta, verifieringar och "trolighetsbevis"...

Det är fantastiskt att vara en del av ett kosmiskt energinätverk med sådana urgamla anor som Atlantis. Över hela världen berättas att minnen från Atlantis vaknar, sorger bearbetas och släpps, andliga och mediala förmågor som vi knappt kunnat förstå oss utvecklas. Allt för att användas av oss idag i godhet och ljus. Du är en viktig del av detta nya spännande – det finns en anledning till att du läser denna text.

SÅ VÄLKOMMEN IN i den mest hemliga delen av din själ, in i djupet av den du är, in i dina minnen av storslagenhet och litenhet, av vildaste frihet och gastkramande läsningar. Här har du gömt så mycket om dig själv så att ditt liv på jorden knappt räcker till för att förstå. Men vi hjälps åt. När Atlantis dimmor lättar upptäcker du din själs viktigaste minnen av storhet och trauma som format dig och ditt liv idag. Läs med öppet hjärta utan att döma dig eller någon annan. Historien bara ÄR. Utan rätt eller fel eller facit. Historien om Atlantis har format jorden och mänskligheten. Historien har lämnat kvar karma, minnen och relationer som är bortom

tid och rum. Så historien har egentligen aldrig lämnat dig, den har funnits kvar i dina olika inkarnationer och bara väntat tills det blev rätt läge att bli berättad.

OCH OM DU TVEKAR så ja. Din själs historia handlar om Atlantis. Kanske både Lemurien och Atlantis men definitivt Atlantis. Orden som lett dig till denna del av artikeln är som ett sorts filter, ett magiskt filter som blir synligt för den som kan se. Orden gäller dig så därför läser du detta. Atlantis magi i praktiken ...

Vi börjar från början. En förfrågan har sänts ut till alla själar i universum. En förfrågan om frivilliga till ett nytt experiment på planeten jorden. Som ett gudomligt mass-sms med en klickbar länk för den själ som ville byta sitt ordnade liv mot ett i början väldigt oorganiserat utforskat liv på jorden ... Tänk vilket mod att vara med i första vågen. Vilken nyfikenhet och upptäckarlust.

DE FRIVILLIGA FÖRSTA själarna landar på en kontinent mitt i Atlanten. Flera olika klimatzoner samsas och växtligheten är rik och varierad. Här finns höga berg och magiska vattenfall, djupa skogar och ängar där älvorna dansar. På ena sidan den stora kontinenten finns Amerika och på den andra Europa och Afrika. Alla djur är fredade och har egna uppdrag från sina hemplaneter.

Om du tillhörde de modiga första som anlände var du näst intill helt eterisk och transparent. Även om din form var mänsklig hade du med dig din förmåga att skifta

form. Du behövde inte sätta fötterna på marken utan du kunde obehindrat glida omkring. Du hämtade först näring ur luften och vattnet men började snart att utforska det som växte omkring dig. Intuitivt visste du vad du kunde äta och vad din kropp behövde för att vara i balans. Du lärde dig vad fysisk njutning var och hur din kropp reagerade på att stimuleras.

I ATLANTIS LÄRDE du dig både om enhet och om separation, om att vara skild från sitt ursprung, sin helhet. Här i din ursprungliga perfekta form och skapelse fick du välja mellan maskulin och feminin form. Din själ är alltid fri att välja inför varje ny inkarnation men här mötte du den kraft som än idag dominerar vårt liv på jorden – separationen mellan två aspekter av en helhet. Här väcktes både känslan av att sakna något, som en del av sig själv, och längtan efter att bli hel. Den ständiga drivkraften mot förening fick spegla den enskilda själens separation från Skapelsens stora hjärta och den ständiga längtan tillbaka till ursprunget, till kärleken, till sig själv, till en partner. Allt för att vi som själar ska växa och förstå den ständiga kosmiska dansen – ihop och isär, ihop och isär ...

OAVSETT NÄR DU anslöt till Atlantis första gången så var du en del av den makalösa gyllene eran. Vi lade grunden för jordens framtid här, den framtid som du är med och skapar idag. Tusentals år med total harmoni, med gränslös utveckling av mediala förmågor och

helande krafter, med ett lyckorus av överflöd och livsmening för alla. Alla var inkluderade, alla växte utifrån sina egna drömmar, alla gjorde exakt det de mest av allt ville och alla strävade i varenda minsta detalj efter balans och harmoni. Utopiskt kan vi tycka idag men du som var med där du vet att det fungerade. Och det kan vi skapa igen ...

DU KAN HA underbara minnen av tempel och kristaller, av havets magiska väsen och av att ta långpromenader med din enhörning. Du kanske saknar de sprudlande vattenfallen och morgondimmans älvor som sjunger lovsånger till livet. Du kan få plötsliga aningar om att du egentligen kan så mycket mer, att du egentligen kan sväva, skapa fysiska former med ljus, prata med alla väsen och få en kristallstav att på ett ögonblick skapa en öppning i berget. Kanske saknar du förmågan att kommunicera telepatiskt, att teleportera dig, att leka med energier från olika dimensioner, att göra det osynliga synligt för andra.

I Atlantis utvecklades dina kunskaper om stjärnor och planeter, din förmåga att skapa förfinades, din förståelse för naturens läkekraft grundlades. Du är född med stora gåvor i det liv du lever idag men troligen använder du bara en bråkdel.

En ny gyllene tid håller sakta på att skapas på jorden. Här och nu i din tid uppgraderas jordens frekvenser. Du anar det inom dig, känner det i ditt hjärta. Kanske oroar det dig eller skapar en fladdrande förväntan om förändring men du bär kunskaper och minnen som nu kommer till användning.

Du bär kanske också känslor av rädsla, ilska, sorg, skam och skuld. Det är känslor som du kan förlösa, förtränga eller leva ut. Om du vill förlösa dem läs här lite om bakgrunden till de mer besvärliga känslorna utan att döma. Bara läs och släpp taget om de känslor som orden kan skapa i dig. Vi börjar.

EGOT UTVECKLADES I slutet av den gyllene eran och väldigt smygande började behovet av att få egna fördelar på bekostnad av andras bästa få fäste. Allas behov täcktes redan men några präster upptäckte att de ►

Atlantis historia

☞ En kontinent i Atlanten mellan Nord- och Sydamerika, Europa och Afrika som gradvis minskade genom atomexplosioner, istid, erosioner och naturliga förändringar på jorden till en mindre ögrupp. Det som rent fysiskt finns kvar idag av själva landmassan är Madeira, Azorerna och Kanarieöarna.

☞ Startar för cirka 260 000 år sedan och går slutligen under cirka 10 000 f.Kr.

☞ Lemurien och Atlantis överlappade varandra under en period innan Lemurien försvann.

☞ Innan Atlantis gick under emigrerade grupper till andra platser och byggde upp nya civilisationer med tempel, labyrinter, symboler och den heliga energin.

☞ Många får förnimmelser om Atlantis på Malta, i Grekland och i Spanien, både på fastlandet och öarna, men det finns även spår i Skottland, England, på Irland och i Sydamerika.

☞ Atlantis fick sitt namn från Atlasbergen som i nutid sträcker sig igenom Tunisien, Algeriet och Marocko. Bergskedjan fortsätter ut i Atlanten och skapar milslånga förhöjningar och djup. Atlasbergen bär fortfarande energin och i bergen finns en sorts energifickor som vibrerar av den ursprungliga rena högvibrerande atlantiskraften.

☞ Atlanten var och är ett viktigt hav för Atlantis och både Medelhavet och Nordsjön är förlängningar av Atlanten. På botten finns lämningar och i vattnet simmar väsen från förr.

☞ Du kan alltid hitta kraftplatser nära dig som bär Atlantis närvaro. Vatten är annars det element som alltid bär energin. Genom att kalla på Atlantis t ex vid en källa eller ett glas vatten från kranen kan du aktivera energin medvetet. Vulkaner bär också Atlantis ursprungliga energi och alla vulkaniska berg över hela jorden är förbundna med varandra så ta det som är närmast.

Observera att tidsangivelser och placering bygger på en kombination av forskning, kanalisering och mest trovärdiga antaganden.



"Nu är tiden rätt att ta tillbaka Atlantis visdomar och höga medvetandenivå."

kunde få andra att jobba åt dem, själva anstränga sig mindre men ändå få mer. Voilå, egots inträde var början till slutet.

Sedan gick det bara utför. Med egot bröts omtanken om allas bästa och det blev en kamp om makten över de mäktiga kristallerna och de magiska kunskaperna. Templen infiltrerades ibland men de flesta förblev intakta till slutet och höll stånd emot de negativa krafterna. Ljusets rikedom och renhet, den spirituella intelligensen och den mest hemliga kunskapen om energi bevarades inom en snäv krets av prästinnor och präster.

ATLANTIS UTVECKLADES under de sista 10 000 åren till två parallella riken som i princip bara bestod av ett fåtal öar. Det nya destruktiva riket, vi kallar det mörkrets för tydlighetens skull, växte gradvis fram med allt du kan tänka dig av manipulation, falsk information, inlindade hot om våld och repressalier, löften om rikedom och berömmelse, löften om upphöjda positioner och makt. Många lurades in i mörkrets rike i tron att det var för allas bästa, i tron att de gamla etablerade templen tappat greppet eller ljög, i tron att den ursprungliga källan fanns i ett annat universum. Andra valde frivilligt, levde som spioner, stal ljus av andra för att luras. En del råkade bara hamna fel, kidnappades, förslavades, lockades ...

Oavsett så växte mörkrets rike både genom ursprungliga Atlantis-medborgare och genom att invadera andra riken. Många lovande tekniker lockades till riket och de blev speciellt skickliga i atomenergi. Flera av dem inkarnerade sedan i Nordamerika och utvecklade atombomben under andra världskriget. På denna mörka plats pågick de värsta experiment på människor och djur du helst inte vill föreställa dig.

ATLANTIS LJUSA RIKE insåg till slut att risken för att förlora ljusets magi och teknik till onskans företrädare var för stor vilket skulle ha kastat hela världen in i en spiral av massförstörelse, mörk icke-jordisk dominans och noll gudomlig utveckling. Genom ett kontrollerat avslut där många redan i

hemlighet emigrerat till andra platser på jorden iscensattes undergången för att rädda resten av världen. Öarna bröts sönder och sjönk i havet, vulkanerna sprutade eld och aska, tsunamis sköljde landet rent från allt levande. Kaos och undergång. Sedan tystnad och stillhet över ett fridfullt Atlanten.

DE SVÅRA TIDERNÄ i Atlantis var bara som en droppe i en evighetens ocean av gränslös kärlek men de kan ha skapat inre stormar i dig. Havet ligger nu framför dig, stilla och inbjudande. Det skimrar av gyllene ljus och himlen speglar sig i vattenytan. Havets väsen håller det rent och bevarar dess hemligheter tills du kan dyka ner i det. Din själ har sin egen unika historia men dörren till din atlantiska visdom är nu öppen och du är välkommen in.

NU ÄR TIDEN rätt att ta tillbaka Atlantis visdomar och höga medvetandenivå för att åter skapa en värld där vi lever i samförstånd och respekt för allt liv. Stora förändringar har vi redan sett med finansiella och politiska kriser, extremt väder och naturkatastrofer men också med en längtan efter frihet, demokrati och ett annat sätt att samexistera i världen.

Under 2012 avslutades både den Atlantiska eran om 260 000 år och en astronomisk period om 26 000 år. Under 2021 går vi på allvar in i en ny era där fokus ligger på att skapa och bygga upp. Tiden vi lämnade och tiden vi lever i nämns i Mayakalendern och profetior om övergången till en ny tid som nedtecknades och berättades om för tusentals år sedan. Vi är där nu. Redo för en ljusare nutid.

Plus mer

www.marianyflow.se

"Edgar Cayce on Atlantis", Edgar Cayce (Little, Brown and Company, 2000).

"Discover Atlantis" Diana Cooper (Findhorn Press Ltd, 2007).

NATURENS MAGI

Den shammanska vägen för dig som vill fylla på din energi och hitta dig själv genom naturen.

Kurs i vackra Dalarna! Under tre dagar tar vi hjälp av naturen och småfolken som vägvisare.

En retreat och en fördjupad kontakt med dig själv för att återigen komma i kontakt med den urgamla visdom som vi alla bär inom oss.

Läs mer på www.inrekraft.org



- Meditationer • Trumresor
- Kraftdjuren • Utesittningar
- Guidade resor och ceremonier



Åsa Bergman
Kroppsterapeut & livsguide



2021 - 2022

BACK TO THE ROOTS

THE SHAMANIC PATH AT GAIALIFE

WWW.GAIALIFE.SE



Atlantean Healing

Kurser och behandlingar utvecklade av Birkan Tore.



Prova på hos Katharina Arnesen
Avancerad Atlantean Healing terapeut och lärare
katharina@arnesen.se

katharinaarnesen.com

HOLISTIC FENG SHUI with SPIRIT

Behöver du en nystart? bryta vanor? eller bjuda in ny energi i livet?
Vill du hjälpa människor att leva ett välbalanserad och effektivt liv?

Då ska du kika lite extra på våra utbildningar

Grundkurs i holistisk feng shui startar 13 mars 2021

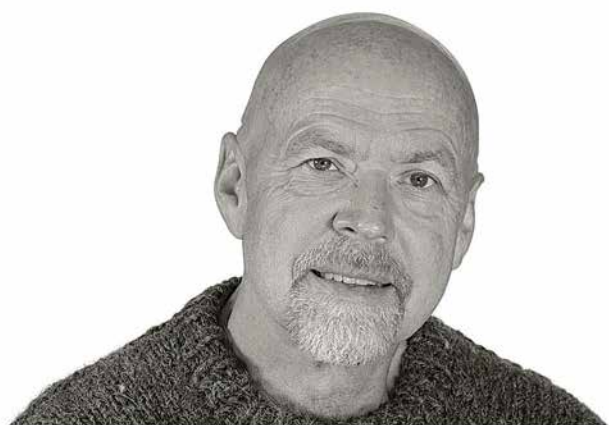
NYHET! Fördjupnings kurser on-line för Feng Shui konsulter!
Närmare information finns på www.holisticfengshui.se/aktuell



Alla kurser är ON-LINE
med löpande antagning; börja när du vill!



www.holisticfengshui.se



THOR MIDWIND

Nymånehealing på distans!

Natthealing och Måndagshealing

thor.midwind.se

Donera gärna till: swish 123 22 32 296 BG 682-7695

Lilla Själens

Vill du hitta din röst och lära känna den?

Här får du chansen att verkligen lära känna Din röst. Hur låg den kan vara såsom hög. Både i sång och tal. Släppa på hämningar som kanske har styrt dig att inte våga låta eller tala. Då kan detta vara rätt kurs för dig!

"Älska Din röst" - från ditt första andetag till kraftsång

Vi kommer att sjunga på bokstavs-kombinationer som inte betyder något, bara för att ha rätt fokus. Vi sjunger oss igenom alfabetet. Vi tränar in jojk och kulning för att du ska kunna uttrycka dina känslor. Vi har intoningar och meditation.

23-25 april • 14-16 maj

Plats: Romma Bystuga i Leksand, Dalarna.

Boende: Air-bnb i byn (kommer delvis att ingå i priset).

Maten intas i bystugan - frukost, lunch och middag.

Pris: 8600:- för två helger. Max 6 personer.



För intresseanmälan och info, kontakta Eva Kock, Leksand

073-952 02 19 • eva.kock@telia.com • www.lillasjalen.se

SHANDITHI

gränslös harmoni

Den svenska rörelsemeditationen som aktiverar kärlek, glädje och harmoni

www.shandithi.com



Det är din förmåga att föreställa dig något annat som förändrar ditt liv – Jag tror på din förmåga!



KONSULTATIONER & EVENTS ONLINE
CORONA-ANPASSADE KURSER & RETREATS

Meditation • Healing • Atlantis • Överflöd • Tidigare liv • Feminin kraft • Orakel

TrueSelf AB Maria Nylov

info@trueself.se • www.marianylov.se

TrueSelf

Maria Nylov

 **TRUESELF**
MARIA NYLOW

★★★★★

»Jag älskar upplägget, att det är så vackert och pedagogiskt«

★★★★★

»Redan första övningen blev ett stort skifte för mig«

★★★★★

»Gemenskapen i FB-gruppen är enormt värdefull«

★★★★★

»Jag kan knappt vänta tills jag får börja arbeta som Andlig Coach«

ANDLIG COACH

Succe för vår nya webbutbildning!

Detta är en diplomerande webb-utbildning där du antingen kan bli **ANDLIG COACH** för att hjälpa andra öppna upp för sin egen enorma potential – eller så går du den för att kunna coacha dig själv in i ett liv

som är mjukare och mer kärleksfullt att leva. Kurslärare är **LEE SEGER** och **SANNE SOLEIL**.

Nästa kursstart är den **23 APRIL** med sista anmälningsdag 4 april.



Utbildningen bygger på de 13 steg som **DITT MAGISKA JAG** beskriver. Steg som skapar en stabil plattform inom oss, och som hjälper oss att stå stadigt i de förändringar som nu sker. Som läsare av *Free* får du 500 kronor i rabatt. Uppge rabattkod **FREE** i kassan.

LÄS MER OCH ANMÄL DIG PÅ ANDLIGCOACH.SE





Foto: Simona Cincanze

Skuggor på vägen till det gudomligt feminina

Vi lever i förändringarnas och omvälvningarnas tid. Upplösning och uppluckring av det ordnade, det fasta, det säkra och det trygga sker i högt tempo. Det är en tid som kräver att vi söker styrka och vägledning på andra håll, på andra sätt och genom andra metoder än vi är vana vid. Det gamla och det invanda sviker oss, det ger oss inga fungerande livbojar längre. Vi befinner oss på gungfly och det svajar rejält.

Det är det gudomligt feminina som söker kontakt med oss på detta sätt. Hon sköljer över oss likt en oerhörd jättetsunami och ber oss enträget att lyssna. Hennes kraft och visdom är sedan länge försummad, och vi har behandlat henne med förnekelse och nonchalans under eoner av tid. I detta nu kan hon på grund av den arrogans, förnekelse och brist på respekt vi visat henne enbart uppträda i sin oförfinade, råa och smärtsamma form. Hennes aktuella skepnad har vi alla i vårt oförstånd varit medskapare till genom vår brist på medvetenhet.

Hennes budskap är att få oss att förstå att vi är gudaväsen, gudar och gudinnor allihop. Hon vill få oss att inte identifiera oss med det yttre, det materiella eller någon annan. Hon påminner oss om att vår identitet inte är vår fysiska kropp och att döden är en illusion. Att vi ser oss som åtskilda och tror på separationen menar hon är ett tecken på att egot har oss i sitt våld.

DENNA VANFÖRESTÄLLNING kan inte annat än skapa en vansinnig värld, där vi i det yttre ständigt möter fler och fler mörkerskuggor både kollektivt och individuellt. Skuggor som

speglar det förnekade, det ratade och förtryckta inom oss alla. Deras egentliga mission är att befria oss från illusionen vi lever i, men då vår förmåga att hantera detta budskap är otränad, missar vi helt att dra lärdom av dessa skuggor. Vi flyr dem i tron att det är något vi bör undvika, istället för att inse att det är de som är vår räddning. Om och om igen fortsätter våra rädslor att föda mer energi åt fler skuggscener på grund av vår okunskap att känna igen och avslöja dem. Vi ser dem enbart som förödelse, olyckor, otur och missräkningar.

LÖFTET SOM GES oss innebär att om vi står emot den ångest, oro och förtvivlan vi kan uppleva och istället tar vara på ögonblicket i nuet, så kan vi om vi lyssnar djupt, skönja att det är gåvor som väntar på att förmedlas till oss. Då börjar vi förstå att vi i osäkerheten kan hitta styrkan, i förvirringen bärkraftiga vägar och i det oklara klarsynen.

För att kunna bli mottagliga för denna vägledning, lämna egot därhän och istället bli ett med gudomen, behöver vi vara en öppen kanal i ett flöde av känslor, emotioner och sinnesin-

tryck. Vi behöver påminna oss om att det alltid finns en ordning och en mening bakom det upprörda och det till synes kaotiska.

VÅR UTMANING ÄR att tänka, känna och uppleva allt som uppenbarar sig, att vänta ut dolda symboliska budskap istället för att genast agera och projicera utåt, eller sopa saker och ting under mattan, när osäkerhet och frågor ger sig tillkänna. Det är det feminina inom oss alla, som visar oss på modet att kunna leva i och genom de utmanande känslotillstånden, alldeles oavsett vilken känsla som gör sig gällande. Att inte fly dem utan våga stanna kvar i det obekväma, det ångestladdade, det utmanande. Att omfamna det och intressera oss för vad som ligger fördolt, nyfikna på vad det har att berätta utifrån förvisningen om att vi annars går miste om något värdefullt.

JU MER VI förträngt kollektivt och individuellt desto starkare bli konsekvenserna till dess att vi frivilligt söker kontakten med gömda aspekter av vårt eget psyke. Det är då vi börjar utveckla harmoni, balans och autenticitet.

Det innebär att vi om och om igen behöver tillåta oss själva att "gå havande" ett längre eller kortare tag, och låta tidvattnet på det inre planet både stiga och sjunka tills det är dags att föda fram det nya. Att låta tillblivelsen ta den tid den behöver, utan att forcera fram, jaga eller kämpa. Att istället receptivt låta oss ledas och bli instrument för en vis kraft, långt klokare än vad vårt intellekt och ego kan frambringa.

TROTS DE DRAMATISKA kaosskapande födslovändor vi noterar nu både på ett inre och ett yttre plan behöver vi lära oss att låta det gudomligt feminina leda. Vi har redan sett vad egots herravälde innebär och vilken skada som skett. Hittar vi vägen till det sant feminina är en ny positiv dimension av verkligheten på väg att gestaltas för oss.

"Det finns en ordning och en mening bakom det upprörda och det till synes kaotiska."

Mira Mård

– andlig coach, lärare, inspiratör och författare

Mira förvaltar sitt andliga arv, som har sina rötter i ett mångkulturellt arv. Det schamanska livsperspektivet, färgat av den samiska, finska och ryska traditionen, har varit en del av hennes liv sen hennes barndom. Under 25 år i den andliga branschen har hon alltid brunnit för att introducera de gamla visdomarna i en modern värld, för att överbrygga klyftan som separerar anden från varandet och förhindrar våra drömmar från att bli verkliga.

VI LÄR OSS, SÅ LÄNGE VI LEVER. Och på sätt och vis blir vi aldrig fullärda. Varje grupp, varje cirkel jag skapar lär mig något. Att jobba med människor och vägleda dem i en transformativ process är läkande och skapar fantastiska möten, berättar hon.

En driftig och mångfasetterad kvinna som alltid delvis står med en fot i andevärlden och en fot i det verkliga varandet. Rädsla är en värdelös mästare, enligt Mother Pinetree, Miras andliga mentor och det är något som Mira påminner sig själv om ofta.

JUST NU ÄR MIRA aktuell i "Eldfödd - vi är döttrar till häxorna de inte brände". En multiförfattarbok som berör på djupet. Miras kapitel "Frihetens Dans" tar

"Fastän jag alltid har varit den jag är, har jag inte haft tillgång till vem jag är – fullt ut."

upp det vi bär med oss från tidigare liv. Vi behöver våga minnas vilka vi har varit och förvalta den visdomen som vi en gång haft, säger Mira. Det är befriande att möta alla sina jag och därmed förstå varför vi gör de valen vi gör. Vi kan välja att bryta en cykel, eller så kan vi välja att fördjupa den genom att anamma den i varandet här och nu.

MIRA LEVER SIN DRÖM, istället för att drömma den och är idag VD för Hilaria i Utsund AB i idylliska Dalarna. Där hon också driver Utsunds Kurscenter och vill bygga en oas för människor i lärande och läkning.

Hon jobbar efter en devis från sina förmödrar: Med människor och För människor. Hon har alltid varit i kontakt med andevärlden och ser att en andlighet i vardagen är en av nycklarna till att känna sig hel.

MIRA BRINNER FÖR transformativa sessioner och utbildningar i Mother Pinetrees anda, som ger människor möjlighet att våga stå i sin kraft. Cirkeln är helig och det är viktigt att varje deltagare



får vila i sin kraft och lära känna den ordentligt för att förvalta den väl på sin framtida väg.

MIRA HAR TIDIGARE skrivit "Mother Pinetrees Visdom" och "Andedjuren Talar" och jobbar nu på texter till de kommande multiförfattarböckerna "Banbrytare" och "Unfuckwithable".

Planen är att publicera den tredje boken i Mother Pinetree-serien 2022.



**#1
BESTSELLER**



Kontakt

info@hilaria.se
www.hilaria.se

@Hilaria.se

Hilariabymi



Utsunds Kurscenter öppnar ny sovsal lagom till sommarsäsongen 2021. Du som vill hålla kurs är välkommen att kontakta oss för lediga datum.

sierska.se

Har du frågor?

Vill du få svar?

Kärlek

Medium

Svartsjuka

Sierskor

Ekonomi

Häxor

Våra mycket kunniga medium har gåvan sedan generationer!
Vi hjälper dig dygnet runt med livets alla frågor.

060-14 01 90
0939-108 80 79

Har du Comviq/Tele2 kontantkort
ringer du: 0939-440 40 50

Nu kan du även
betala direkt med
betal/kreditkort!



0939= www.sierska.se c/o wp, box5123, motala, 19:80/min.

060= 21:-/min. minimum deb. 5 minuter. Debitering vid faktura startar först när du blir ihopkopplad med valt medium. Ingen kostnad för information eller för att lyssna på presentation.

TDAB, Norden 550, 25279 Helsingborg.

Vid frågor om tjänsten eller fakturor ring kundtjänst 060-14 01 99



Medium är online
på sierska.se



Få SMS när valt medium är
online på www.sierska.se

Träffa alla våra duktiga medium, spådamer
och häxor på www.sierska.se



Direktkod 340

Som en typisk
vädur och dessutom
tupp i det kinesiska
horoskopet, är Gilla
ärlig och ganska rakt
på sak!
Jag tycker om
människor!



Direktkod 425

Mitt namn är Anne
och jag är medial
sedan barnben.
Jag är ett Clairvoy-
ant medium.
Till min hjälp an-
vänder jag pendel,
numerolog och har
lång erfarenhet av
att lägga Tarot!



Direktkod 325

Jag heter David, som
medium känner jag
av din livssituation,
vad som kommer
och hur du går vidare
i dina relationer,
kärlek, sorg, barn
vänner, djur, jobb
eller ekonomi.



Direktkod 285

Mitt namn är Liza-Le-
ena, och jag har jobbat
med vägledning via
tarot i 25 år. Större
delen av min släkt är
samer från Lappland.
Har arvt min mediala
förmåga ifrån många
kunskapsrika shama-
ner i släkten.



Direktkod 435

Amelia känd i såväl
Norge som i Sverige.
Har arbetat som
professionell livsväg-
ledare och livscoach
i den privata sektorn
och företag.



Direktkod 380

Välkommen till mig
Miee. Tillsammans
med Änglarna och
guiderna vägleder jag
er omsorgsfullt lugnt
och tryggt.
Jag kommunicerar
igenom tal skrift och
bilder, omsorgsfullt
lugnt och tryggt.



Unfolded Mind

Tänk om det fanns en lösning!

Tänk om det fanns ett sätt för dig att bli bättre.
Må bättre. Prestera bättre. Leva bättre.

**Dimensionell vägledning • Energimedien
Coaching & Mentorsamtal • Kostrådgivning
Kommunikationsprofilering • Kurser
Föreläsningar • Böcker**

Monica Poshman

Ledare • Personlig utvecklare • Författare
Är verksam i Täby Stockholm och på distans

www.unfoldedmind.se

STRÅLANDE LIV

MEDIALA TJÄNSTER I JÖNKÖPING

HELENA BENGTSOON

- Medial vägledare
- Tarottydare
- Samtalssterapeut
- Healer
- Regressionsterapeut

NY BOK!



www.stralandeliv.se • stralande.liv@gmail.com

Vendela's Telefonbyrå

Har du en livsåskådning som bejakar att livet är mer än det fysiska och det materiella? Kan du tänka dig att det finns något efter döden? Då har du hittat rätt. De medier som tjänstgör på telefonbyrån använder sin mediala förmåga under samtalet för att möta dina behov på bästa sätt, de är seriösa och har som mål att vara till hjälp för dig som ringer. Du kan känna dig trygg när du ringer till oss, våra vägledare har tystnadsplikt och vi följer Etiska Rådets riktlinjer för betalsamtal.

www.vendelastelefonbyra.se

0939-114 70 17

08-505 236 40 fakturabetalning

*"När du ringer till oss möter du medier
som jag känner och litar på.
Jag rekommenderar dem varmt!"*

– Vendela Cederholm



Samtalet kostar 20 kr/min och kostnaden kommer på din telefonräkning. Du som ringer ska vara minst 18 år. Kontakta oss på kundtjänsten om du vill betala på annat sätt. Tel 08-21 46 02 vardagar 9–17.

Livmoderskraften

Alla kan läka sin historia



Ania Munay är praktiserande shaman och medicinkvinna. Med drygt 30 års erfarenhet av andlig utveckling och healing utbildar och vägleder hon idag andra att hela sin historia och leva sin dröm. Nu är hon aktuell med den självbiografiska trilogin Livmödrars kraft & visdom. Det är hög tid för den feminina kraften att komma tillbaka, säger Ania. Vi är i den tiden nu som förfäderna talat om. Vi har tystats alldeles för länge.

Text Josefin Lassbo Foto Christine Friberg



Ania Munay har ett ovanligt visitkort. Där står "shaman och medicinkvinna". Hon är en pionjär inom new age och en av Sveriges första Reiki Masters. Hon är även utbildad kbt- och familjeterapeut. Under 16 år drev hon framgångsrikt Lotusgården, en läkarmottagning där komplementär vård förenades med traditionell läkevård under samma tak.

IDAG HAR ANIA drygt 30 års erfarenhet av andlig utveckling och healing. Tillsammans med sin man Magnus driver hon Gaia Life kursgård i Fjärås. Där håller de utbildningar, retreats, ceremonier och helande resor till olika platser i världen utifrån det shamanska förhållningssättet.

- Det här är den tid förfäderna talat om. Det är dags för många sanningar att komma upp i ljuset och den feminina kraften att vakna igen. Vi har tystats alldeles för länge, säger Ania Munay.

- Med min historia önskar jag ge läsaren insikt att vi kan läka våra sår och förändra våra mönster. Vi måste alla lära oss att dansa med våra skuggor. Men det finns ingen kvickfix, man kan aldrig springa ifrån sina skuggor. Ju mer ljus, desto skarpare skuggor. Det handlar om att lära sig dansa med dem, säger hon.

ANIA FÖDDES i en vanlig arbetarfamilj på Hisingen i Göteborg, där man inte pratade om andlighet trots att medialiteten fanns i båda föräldrarnas blodslinjer i många generationer.

Hon var ett högkänsligt barn. Uppvuxen i en dysfunktionell familj var vardagen fylld med oro, missbruk, medberoende, psykiskt och fysiska övergrepp. Med svåra traumatiska händelser i bagaget fick hon som 30-åring diagnosen posttraumatisk stress, utmattningssyndrom och panikångest.

- Jag valde att inte kliva in i den traditionella sjukvården där endast psykofarmaka fanns att tillgå. Istället lärde jag mig att använda mig av min känslighet, mitt klarseende och helande förmågor.

MED SIN SJÄLVBIOGRAFISKA trilogi Livmödrars kraft & visdom, vill Ania inspirera och ge kraft till andra människor att ta ansvar för sitt eget liv och läkande.

- I det stora perspektivet har det med samhället att göra, med miljön och att skapa fred på jorden. Vi behöver komma till insikten att fred inte kan skapas i omvärlden så länge vi har kaos, krig och konflikt inom oss själva. Var och en av oss behöver göra sitt inre arbete för framtida generationers skull.

Livmödrars kraft och visdom handlar om den feminina kraften, livmodern som ett kraftcentra i människor som stängts ned. Nu börjar den aktiveras igen. När den reser sig i såväl kvinnor som män, kan de inte längre kontrolleras och manipuleras, utan har kraften att själva manifesteras sin framtid.

I BÖCKERNA VÄVS hennes personliga längtan efter och kamp för kärlek och barn, ihop med hennes växande in i en andlig verklighet via klardrömmar och ut-ur-kroppen upplevelser. Passionerade kärleksmöten, vardagskamp och svek blandas med starka andliga initieringar, magiska möten och insikter,

som hon hoppas skall inspirera läsaren till transformation i sitt eget liv.

- Jag vill visa att det finns mer än vad vi kan se med blotta ögat, att andlighet är en viktig del i människors hälsa och välmående i livet. Du får aldrig mer än du klarar av. Hur jävlig din historia än ser ut, finns något vackert i den! ►



KORT OM ANIA

NAMN Ania Munay.

ÅLDER 61 år.

FAMILJ Maken Magnus, två döttrar, 5 barnbarn, fyra katter, tre hundar och en klan av får, höns och ankor.

BOR Fjärås.

YRKE Shaman, healer och författare.

DOLD TALANG Lagar soppa av en spik.

AKTUELL MED Den självbiografiska trilogin Livmödrars kraft & visdom.

"Jag vill visa att det finns mer än vad vi kan se med blotta ögat, att andlighet är en viktig del i människors hälsa och välmående i livet."

Bokutdrag på följande uppslag.

Den röda jorden

Munari kunde nu tydligt se att Moder Jord hade sänt kvinnan som låg och sov i rummet bredvid. Ania, som hon hette, bar på en urgammal kunskap från jordens begynnelse och att hon bar på kunskap från stjärnorna var också mycket tydligt. Hon såg att den unga kvinnan bar på en djup rädsla som kunde vara ödesdiger om hon inte lärde sig att möta och transformera den. Det var hennes uppgift att hjälpa till att frigöra kraften från rädslans grepp. Munari övervägde om hon skulle ta med sig Ania till cirkeln av kvinnor. Innan hon tänkt färdigt tanken såg hon hur en stjärna föll på himlen. Det var ett svar tydligt nog men hur skulle de andra i cirkeln reagera om hon tog med sig en vit kvinna?

MUNARI STOD BÖJD över mig när jag vaknade efter min starka dröm. Först blev jag livrädd när jag såg ett kolsvart ansikte framför mig: "Vi ska iväg, så skynda dig att ta på dig", sa hon. Jag tog på mig kläderna och skyndade efter Munari som redan var ute ur huset. Vi halvsprang genom bushen. Det var inte det lättaste att se var jag satte mina fötter och när Munari slutligen saktade ner var jag helt slut. Det var svårt att hinna med denna bushkvinna även om hon var mer än dubbelt så gammal som jag själv. Vi gick genom ett snårigt buskage och jag rev mig på både armar och ben men jag bet ihop. Det var spännande att se vart Munari skulle föra mig. Plötsligt stod jag framför öppningen till den grotta som hunden hade visat mig natten innan. Detta kunde inte vara sant.

Munari gav mig ett tecken att jag skulle följa efter henne. Vi gick in i grottan och jag mindes den energi jag hade känt på natten i min dröm. Nu var det helt tyst och stilla därinne. Munari fortsatte längre in i grottan där jag inte hade varit förut. Vi kom fram till ännu en öppning som vi fick krypa på alla fyra för att överhuvudtaget kunna ta oss igenom och jag kunde känna den klara nattluften på andra sidan öppningen.

EN GRUPP AV fem kvinnor stod där i en cirkel. De sjöng och vaggade fram och tillbaka. Alla var barbröstade och målade med vit färg som såg ut som aska i olika symboler på kroppen. De tystnade och alla stirrade på mig. Munari började prata på sitt eget språk samtidigt som hon gestikulerade

med armarna. Alla tittade på mig igen och jag hade svårt att läsa av vad de tyckte och kände men av minerna och rösterna att döma kunde jag inte tro annat än att de inte var förtjusta över att ha mig där. Munari kom fram till mig och sa att jag skulle ta av mig mina kläder och ställa mig i mitten av cirkeln. Jag kan inte påstå att jag blev överväldigad över detta besked. Det kändes pinsamt. Samtidigt var jag medveten om att det var en del av deras kultur. Så där stod jag i en cirkel med sex kvinnor och lät mina kläder falla till marken, och som om inte det var tillräckligt, snöret från min tampong hängde snyggt mellan mina ben.

EN AV DE ÄLDSTA kvinnorna kom fram till mig och ryckte i snöret och sa något. Jag tittade bedjande på Munari som sa att jag skulle vara helt naken, att blodet som var heligt, skulle flöda fritt och lämnas som en gåva till jorden. Nu ville jag bara sjunka genom jorden. Känslor av skam och förnedring for genom mig. Jag konstaterade bara att herregud vad jag var fylld av skam kring mitt eget kön och en total självförnekelse över mig själv som kvinna. I det ögonblicket fick jag en insikt som jag aldrig skulle glömma. Detta med vikten av att älska eller åtminstone förlika mig med mig själv precis som jag är.

DET VAR PÅ INGET sätt en kränkande eller förnedrande handling gjorda av dessa kvinnor mot mig. Känslan av förnedring utspelades bara inom mig, utifrån de minnen som det förflutna spelade upp i mitt inre drama. Den äldre kvinnan som såg ut att vara minst hundra år gammal kom fram till mig. Hon lade sin egen hand på sin livmoder och den andra på min, sedan tittade hon mig djupt in i ögonen som om hon sökte något i djupet av min själ. Hon talade på sitt eget språk som jag inte förstod ett ord av. En av de andra kvinnorna kom fram med en lerskål med en grävilt smet i. Den gamla doppade fingret i skålen och målade olika mönster och symboler på hela min kropp. Jag fick senare veta att det var bland annat aska och månblod de hade målat med. Min blick sökte Munari men hon blundade och vaggade fram och tillbaka och sjöng med märkliga ljud. En annan kvinna hade en kvist som hon borstade marken med så att den blev fri från sten och stickor, sedan blev jag visad att jag skulle

lägga mig ner på marken. Jag kan inte påstå att det kändes något vidare skönt att lägga mig ner där på den hårda markens yta men till min förvåning var marken varm och jag lade mig bekvämt till rätta. Jag visste inte vad som skulle hända, mitt hjärta bankade i bröstet och jag sa tyst till mig själv att det som hände var något mycket stort. Jag tittade upp mot den stjärnfulla himlen där jag såg hela Vintergatan.

EN ALLDELES SPECIELL stjärna fångade min uppmärksamhet eftersom den lyste starkare än alla de andra och i ett ögonblick blinkade den till som om den ville säga mig något. Jag slöt mina ögon och andades för att lugna mig själv. Oron i min kropp ville inte lägga sig. Kvinnorna runt omkring mig fortsatte att sjunga och göra en massa konstiga ljud. Ibland var det någon som gav ifrån sig ett ljud som fick mig att hoppa högt. Energierna blev starkare och starkare och luften jag andades kändes tung som bly. Det började surra i huvudet och i min kropp och ju mer jag kämpade emot desto starkare blev ljudet i mina öron och desto svårare blev det att andas. Sången och ljuden runt mig blev som en del av mig själv. Jag kunde känna en viss trygghet i att höra kvinnornas olika läten. "Slappna av Ania", viskade en röst i mitt vänstra öra. Rösten fick mig att hoppa till. Det fick mig att slungas ur min egen kropp med en stor kraft. Det tystnade i mitt huvud och jag hörde inte längre kvinnorna. Jag var ensam, helt ensam i den svarta natten.

JAG FRYSER, DET är kallt. Var är mina kläder? Var är jag någonstans? Det är många frågor som jag vill ha svar på. Mörkret skrämmer mig lite, det känns otryggt att vara här. Jag känner en närvaro runt mig men jag kan inte se klart. Det är som om jag har en slöja för ögonen. Jag vill få bort det som hindrar mig att se. Jag vill se. I samma andetag blir jag rädd, vill jag se? Vad är jag rädd för? Jag hör något som prasslar bredvid mig. Nej, tänker jag i samma andetag, bara det inte är en orm. Jag hade inte mer än tänkt tanken förrän jag ser en orm komma ringlande emot mig. En stor tjock orm. Ett skrik fastnar i min strupe. Istället hör jag mig själv skratta och sedan säga: "Jaså det är detta du är rädd för, ormen." Det var min röst men den lät ändå främmande på ett märkligt sätt som om det var någon annan

som använde mitt språkrör. "Vadå rädd för ormar?" Jag börjar kommunicera med mig själv samtidigt som jag försöker analysera vad som händer.

DU ÄR RÄDD för den feminina kraft som finns i djupet inom dig och som du bär i din livsmoder. Så länge du ger den näring med rädslan kommer den att förbli destruktiv och kämpa emot dig. "Vadå rädd för min feminina kraft? Jag förstår inte?" Förnekelsen ligger så djupt inom dig att du har glömt bort den gudomliga kraft som är kopplad med Gudinnan, den kraft som transformerar allt som står i vägen för den högsta sanningen, den att allt är ett. "Men säg mig då, vad jag ska göra för att sluta förneka den kraften? Jag vill inget hellre än att bli hel!"

"Bejaka din livsmoders tempel där din sexuella kraft och skapandekraft har sin boning. Älska dig själv på alla plan och i alla dimensioner. Välkomna, lita till och tacka för det som Gudinnan ger dig."

Jag hör inte längre på för ormen är nu bara en meter från mig. Jag vågar inte röra mig. Ormen stirrar in i mina ögon. Hjärtat bankar, det är svårt att andas. Hjälp vad ska

jag göra? Då hör jag mig själv säga: "Tack för att du har kommit till mig". Ett lugn sprider sig genom hela min kropp och jag kan känna att jag menar det jag säger och jag ler.

PLÖTSLIGT ÄR ORMEN borta och jag befinner mig i en grotta. Det är samma grotta som jag har varit i tidigare, men denna gång brinner det en eld. Det är varmt och skönt och till en början har jag svårt att se klart där inne men så småningom ser jag tydligare. Någon gömmer sig där inne i skuggorna, jag kan känna en stark närvaro. Min första känsla är rädslan över vad som gömmer sig i mörkret, sedan minns jag orden igen, att inte ge näring med rädslan. Istället säger jag: "Jag välkomnar dig, visa dig." Ur skuggan kommer en man. Mitt hjärta bankar i bröstet. Det är svårt att urskilja mannens ansikte så jag ber honom att komma fram i skenet från elden. Jag rycker till, det är samma man som jag har sett i drömmen tidigare. Egentligen blir jag inte förvånad, någonstans visste jag att det skulle vara han men vem är han? Jag hinner inte mer än tänka tanken förrän jag hör: "I am the son of the Goddess." ☺

Plus mer

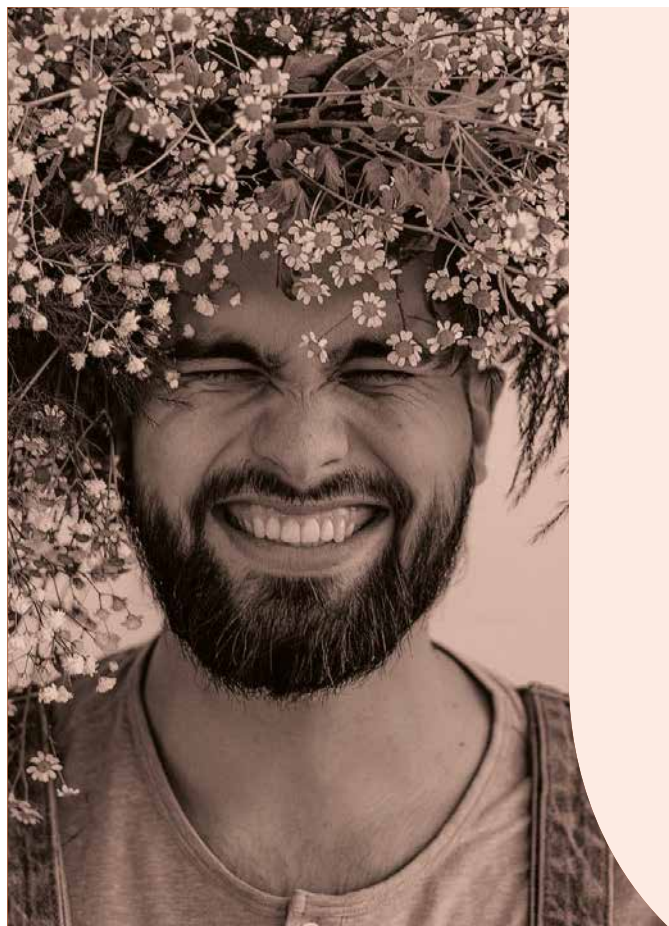
www.lassboforlag.se

www.gaialife.se

"Den röda jorden", Ania Munay (Lassbo Förlag, 2020). "Skuggdansen" Ania Munay (Lassbo förlag, 2020). "Alla Gudars Moder" släpps hösten 2021.

Vinn!

Free lottar ut 3 exemplar av boken "Den röda jorden", i samarbete med Lassbo Förlag. Gå in på free.se och klicka på "Free utlottning". Skriv gärna några rader om varför du är nyfiken på boken.



Liv & lust

Lassbo Förlag är ett modernt hybridförlag som producerar och publicerar fack- och skönlitteratur inom personlig- och andlig utveckling, ledarskap, hållbarhet, livsfilosofi och självupplevda berättelser.

Vi vill göra skillnad genom att ge ut böcker som guidar sin läsare närmare livspulsen och bidrar till att människor utvecklas. Böcker som öppnar för det som legat i det fördolda, som ger kunskap, inspiration och metoder som är praktiskt användbara, som fungerar och som kan göra verklig skillnad.

Lassbo Förlag

FÖR BERÄTTELSEN I DIG

www.lassboforlag.se



Vägledning för kropp och själ

- Medial vägledning *Även digitalt!*
- Medialt coachande samtal
- Andliga budskap
- Husrensning



Elisabeth Ellidottir - Certifierat medium, Medial coach
info@innerstadrommar.se
www.innerstadrommar.se



Spådom - Tarot - Healing
Heart Spirit Metoden
Kärlekens magi
Coaching - Stöd

Tel. **Ann 0939-114 71 07** Kr 19,90 pr min.
www.stjarnhealing.se, www.spadamann.se, www.spadamann.webs.com

Agneta Orlå
– för kraften inom dig



Horoskop-
konsultationer
Drömtolkning
Skuggarbete

www.agnetaorla.se

STJÄRNREGN

Medial vägledning • Tarot
Tidigare liv • Drömtydning
Djurkommunikation
Borttappade saker
Bortsprungna djur



Pehr



Mikael



Viola



Lennart



Stina



Carina



Lia



Jeppe



Ninna



Johanna



Jessie



Monika



Lucinda



Anne



Anette



Helen

0939 1943

19.90 kr/min

Nya öppettider 07.00–01.00 varje dag

www.stjarnregn.se

fri vägledning

Lee Seger

LEE SEGER är terapeutisk healer och författare till "Ditt Magiska Jag", "Lee Seger Healingkort" och "Revan i horisonten". Hon ger utbildningar till Andlig Coach och Terapeutisk Healer. Lee skriver här om helande och förändring.



De långsamma rörelserna

Man behöver titta bakåt för att kunna se framåt. Med ett lite annorlunda perspektiv på förändring kan vardagen bli mjukare, de egna valen viktigare och andras åsikter mer oviktiga. Det kan till och med bli så att rymdskeppen får komma att symbolisera Vattumannens ålder ...

För ungefär tjugo år sedan drömde jag en väldigt spektakulär dröm. Jag var i någon form av skola för vuxna, typ en folkhögskola, det var på kvällen och jag gick ut från byggnaden ut på gården. Det var mörkt ute och alldeles stjärnklart.

Jag stod och funderade över livet och tittade upp mot den vackra himlen när en stjärnformation från höger lösgjorde sig och asaguden Tor kom åkandes i sin vagn, dragen av sina bockar, rakt ovanför mig. Han svängde sin hammare och även om det inte åskade kände jag kraften i hans framfart. Efter att ha passerat mig försvann han ut till vänster.

Efter det lösgjorde sig två fiskar, även de från höger, som simmade över himlavalvet och försvann ut till vänster precis som Tor hade gjort. Därefter kom det ett rymdskepp, i en klassisk flygande-tefat-form. Det svävade också från höger över himmeln men stannade rakt ovanför mig. Både Tor, fiskarna och rymdskeppet var gjorda av stjärnor.

Min tolkning

Det hela var mycket mäktigt och jag förstod redan i drömmen att jag blev visad olika skiften och perioder som varit gällande för oss här i norr.

Först hade vi asatron som symboliserades

av Tor, sedan den kristna eran under fiskarnas tidsålder. Tekniskt sett så tillhör egentligen asagudarna också fiskarnas tidsålder, men vi kan vara lite generösa med tolkningen och tänka att det stod för tiden före, det vill säga vådurens tidsålder. Rymdskeppet blir sedan vattumannens tidsålder - som vi just nu har vandrat in i.

Ett långsamt skifte

Varje tidsålder är på ungefär 2 000 år och redan ett par hundra år innan ett skifte sker, så påbörjas processen. Här i Europa kunde vi se skiftet mellan Fiskarnas och Vattumannens tidsålder ta sin början på 1700-talet, med en rörelse som syftade till att frigöra sig från den okunskap som gjorde att kyrka och kungahus kunde ha absolut makt.

Tankar släpptes fria, uppfinningar drev samhällen framåt och tanken var att det skulle komma en större del av populationen till gagn. Vilket det ju också har gjort, om vi jämför hur vi lever idag i jämförelse hur man levde på medeltiden.

Sen blev det förstås inte ordning på allt som hade varit önskvärt, men om man tittar med ett perspektiv av astrologiska tidsåldrar, så hade det inte varit möjligt eftersom vi fortfarande var kvar i fiskarnas. Dessutom i en övergång då ytterligheter gärna visar sig.

Det gick helt enkelt inte att göra större förändringar än vad som gjordes, och kanske behövde vi se resultatet som vi nu står inför - för att verkligen hänga med i svängarna?

Jag vet

Om Fiskarnas tidsålder handlade om andlighet och om tro så handlar Vattumannens om nyfikenhet, klarsyn och kunskap. Vi går in i en tid då det inte längre handlar om andras upplevelser eller kanaliseringar - alltså vad andra säger åt oss att vi ska tro på, utan om det vi själva upplever.

Vi kommer att vilja grunda våra beslut och vår tro på vår egen inre värld, på det vi själva upplevt och som för oss vuxit till en sanning. Om fiskarna säger jag tror, så säger vattumannen jag vet.

Ett högre medvetande

Var kommer då rymdskeppet in i detta? För mig symboliserar det vårt växande medvetande, den klarsyn som kommer av att släppa taget om ärvda programmeringar och sätt att se på livet.

Vi har gått från att tro att jorden är platt och att vissa har rätt att äga såväl andra människor som deras åsikter. Makt över andra har varit viktigare än empati, vänlighet och omsorg. Samtidigt har fiskarnas energi hjälpt oss att öppna våra hjärtan och på så sätt förbereda oss för det vi nu har framför oss. Allt är som det ska ur ett högre perspektiv.

För att lyfta oss över det negativa med detta arv behöver vi kunskap. En klarsyn som bara kan komma av en inre utveckling. Med de nyfikna energierna från Vattumannen är det upp till var och en att klättra upp på våra inre berg för att se oss själva, livet och vad som pågår på lite avstånd.

Väl uppe på berget tror jag till exempel att det blir lätt att tänka sig att vi inte är ensamma i detta vårt universum. Andra världar och dimensioner blir mer självklara, rymdskeppen blir så att säga tydligare.

200 år framåt

Jag tycker själv att det är viktigt att se det här längre perspektivet, att Vattumannens tidsålder påbörjade sin transformation redan för trehundra år sedan. Det ger mig en förståelse för att det inte är en viss dag, ett speciellt datum som gör att vi förändras.

Utan det betyder att med de förändrade energiernas hjälp har vi all möjlighet att dag för dag skapa en ny verklighet, och om två hundra år kommer verkligheten då att se helt annorlunda ut. Men morgondagen och veckan därefter behöver vi ta ansvar för nu - annars är det inte mycket som sker.

VISST ÄR DET spännande med dessa långsamma rörelserna, och att vi dag för dag är en del av dem!
Massa kärlek, Lee



Foto: Torbjörn Lagerwall

Tarot Stjärnan

TAROTLINJE


Karin

Serafia

Tarot och medial vägledning.

Vi navigerar dig fram i livets frågor.

Vi på Tarotstjärnan har öppet

Mån-Tor 8:00-24:00

Fre-Sön 8:00-01:00

0939 1960

19,90kr/min

0939 1147411

15min/250kr

www.tarotstjarna.se

Tarot

Medium

SKUGGEDAMEN®

Är alltid där för dig.

Kärlek, arbete, hälsa,
familj osv.

Jag har alla svaren
i mina kort



0939-100 25 20

19.90 min

Skuggedamen, Box 16096, 200 25 Malmö

TAROTKUNGEN.COM

Spå dig anonymt, ställ vilka frågor du vill.
Vi är specialiserade på kärlek och relationer.

Fullständig tystnadsplikt.

Hittar även bortsprungna djur och borttappade saker.

0939-2000 620

0939-440 40 99*

* endast Comviq kontaktkort

Samtalet kostar 19,80 kr/min, Box 189, 701 43 Örebro.

Änglarnas Rike

Samtalet kostar 19,80 kr/min. Box 189, 701 43 Örebro

0939-200 88 40

Vi skapar andekontakt och hittar dina skyddsänglar.

Vi spår din kärlek. Hur blir din framtid med din partner?

Vi tyder dina drömmar och ger intuitiv medial rådgivning.

Ring och spå dig anonymt hos en medmänniska med tystnadsplikt.

Behöver du hitta energi i
vardagen eller komma tillrätta
med obalanser i kroppen?

Ring oss så hjälper vi dig

0939-200 56 06

Samtalet kostar 19,80 kr/min, Box 189, 701 43 Örebro.

SPÅ DIG

Är du nyfiken
på din framtid?

Vi spår om det du önskar:
tex kärlek, pengar, jobb och hälsa.
Vi har lång erfarenhet och tystnadsplikt!

0939-202 21 25

Samtal 19,80-/min. Box 189, 701 43 Örebro

HoaHoa-linjen

Kaos i livet?

Ring och få svar direkt.

Vi använder oss av tex tarotkort, pendel, synskt

medium, chakrabalansering eller astrologi.

Kan hitta bortsprungna djur.

0939-200 99 80

Samtalet kostar 19,80 kr/min, Box 189, 701 43 Örebro

Det kan förekomma att
vissa rådgivare svarar på
flera av de annonserade
tjänsterna.

Sierskor

Lång erfarenhet av
tarottydning,
kommunikation med andar
och healing.

Tveka inte att ringa oss,
vi har tystnadsplikt och
du får vara anonym.

0939-200 33 80

Samtalet kostar 19,80/min.
Box 189, 701 43 Örebro.

Erfarna Mediala Rådgivare Tarotdrottningen.se

Förstå din framtid, nutid och tidigare liv.

Spå din kärlek, ekonomi, arbete och hälsa.

Tyd dina drömmar eller skapa andekontakt.

Välkommen att ringa oss!

0939-200 22 70

0939-440 40 04 (endast Comviq kontaktkort)

Våra professionella rådgivare hjälper dig dygnet runt.

Samtalet kostar 19,80/min, Box 189, 701 43 Örebro.

Fråga vårt medium

Benny Rosenqvist

Vårt medium svarar på dina frågor om det andliga. Fatta dig gärna kort! Sänd din fråga och ditt förnamn till e-post: red@free.se. Ämne: "Fråga vårt medium" Bennys senaste bok: "Ljusfolket" (Egmont Publishing).



Känner mig vilsen

FRÅGA Hej Benny! Jag har kommit till en punkt i livet där jag känner mig allt mer vilsen. Min relation sen 30 år har tappat gnistan helt och jag funderar ofta också på om jag kanske skulle ta och byta jobb. Helt enkelt behövs förändring på ett eller flera plan. Jobbar med min självkänsla vilket får mig att må bättre.

Innerst inne så känner jag att det blir bra i framtiden oavsett hur det är nu. Så jag har hopp. Bör jag lämna och starta om för att finna mer ro? Då menar jag både sambo-relationen och jobb?

Anette

"Vilken resa du kommer att göra. Med nya vänner och ny kunskap."

BENNY SVARAR Kära Anette. Du har själv stora insikter märker jag. Min guide säger att du är inne i en transformation och att det är en medvetandehöjning om dina behov. Du har inte kärlek nu, men vill ha det och kommer att få det snart. Du behöver inte konstruera ett slut, det blir när det är färdigt med din nuvarande sambo.

Jobbet: snart kommer du att finna en ny väg där du trivs och utvecklas fantastiskt. Vilken resa du kommer att göra. Med nya vänner och ny kunskap. Ibland utvecklar livet oss när vi behöver det. Och du är där. Lycka till. Kram Benny

Orolig för mina släktingar

FRÅGA Hej Benny! Kan du sprida ljus över min systerdotter och hennes man? Vad som skall hända med dem. Var de ska bo, vad de ska arbeta med och hur de ska komma in i det svenska samhället. De har flyttat från ett land till ett annat och det är så mycket som ska fungera. Oroar mig nästan ständigt.

"Tacksam moster"

"De är glada att de är här i Sverige."

BENNY SVARAR Kära "Tacksam moster". Oro är aldrig bra. Det har aldrig löst något och det stämmer sällan att man behöver vara det. Dina släktingar är glada att de är här i Sverige nu. Mannen kommer först att få ett jobb där han jobbar med mycket tekniska

ting utan att bli smutsig om händerna. Systerdottern kommer först att jobba med omvårdnad och sedan som arbetsledare inom omsorgen. Först hyr de en lägenhet, sedan kommer de att köpa ett kedjehus. Trivsel uppstår. Lycka till Kram Benny

Finns det någon ljusning?

FRÅGA Hej Benny! Jag har under många, många år kämpat på mot många odds. Dödsfall, otrohet, sjukdom, ekonomiskt utsatt, svek med mera. Det känns som det går troll i detta.

Finns det någon ljusning eller är detta min lott i livet? Ska jag fortsätta med min butik eller lägga ner?

Mariahj

BENNY SVARAR Kära Mariahj. Oj, vad du gått igenom mycket. Men vilken livskunskap du har fått. Nu kan en riktig kärlek komma in i ditt liv. Rent psykiskt kommer du att bli starkare. Ekonomiskt hitta nya vägar. Din butik kommer att gå bättre och du kommer att få erbjudande av en som vill köpa den. Så du är ju på rätt väg i livet. Du har haft den mörka tiden så nu kommer den ljusa in i ditt liv och den har du redan välkomnat. Lycka till. Kram Benny

Har tappat glöden

FRÅGA Hej Benny! Undrar om livet har någon trevlig överraskning kvar för mig eller om det bär sakta men säkert mot den sista hållplatsen i ens liv? Jag känner att jag av olika anledningar har tappat glöden.

"Främling"

BENNY SVARAR Kära "Främling". Ja visst är det underligt att livet överraskar oss hela tiden positivt om vi tar en hållplats till med bussen och stiger av vid rätt ställe i livet. För på något konstant sätt så vänder det alltid, och det känns som att du ska öppna ditt hjärta för en ny kärlek, en ny vänskap och stora insikter om vad mycket du lärt dig i livet redan. Och att du kan koppla av lite mer nu och börja njuta av allt du lärt dig. Glöden kommer du finna i ditt hjärta. Den finns där redan. Lycka till. Kram Benny

MIXAT

Vill du dela ut Free?

Att dela ut Free kostar från 150 kr/år inkl. moms. Kontakta oss på pren@free.se eller **070-287 15 50** för mer information. Du kan även registrera dig på www.free.se. Klicka på Prenumerera, Bli budbärare.

Få Free hem i brevlådan!

Prenumerera på Free och få den hem i din brevlåda. Du får 6 nummer för 180:-. Bankgiro **251-4487**. Skriv "Prenumeration Free". Kom ihåg att ange ditt namn och adress. Du kan även registrera dig på vår hemsida www.free.se

KURSER • UTBILDNINGAR

Sommarkurser vid havet,
Gullnäsgråden

Ta hand om dig själv och ladda dina batterier! Mycket naturskönt på ön Tjörn, nära Strömstad. Erfarna kursledare. Kurs i Aktiv avspänning, andning och egenvård, Mindfulness och yoga retreat samt stuguthyrning B&B. Volontärplats. Välkommen till en pärla i Bohuslänska skärgården!

Läs mer på www.gullnas.se

Lisa Danåsen Wikström, **0739-84 38 15**

EN PLATS
FÖR DIG?

Vill du också synas på radbandets sida för bara 650 kr + moms?

**Ring och
boka plats!**

070-629 71 89

Nästa nummer

utkommer den 4 maj

Förundranseffekten

Kan vi bli smartare, mer kreativa, mindre stressade, friskare och på köpet mer ödmjuka och miljömedvetna av att betrakta en hisnande vacker naturupplevelse, lyssna till ett fantastiskt musikstycke eller känna aha-upplevelsen när vi får ny kunskap? Vi har träffat *Sara Hammarkrantz* och *Katrin Sandberg* som i sin bok "Förundranseffekten" tar upp den nya, spännande forskningen om hur förundransupplevelser kan hjälpa oss till ett mer harmoniskt liv.

Aromaterapi från början

Ingrid Kutschbach är en av Sveriges främsta aromaterapeuter, doftkonsult och lärare. Under flera år drev hon Aromaterapiskolan i Göteborg. Idag jobbar hon internationellt med sin konsultverksamhet. Ingrid är nu aktuell med boken "Aromaterapi från början" med handfasta råd och användbara recept för ditt naturliga välmående i vardagen. Oavsett dina förkunskaper vill hon inspirera dig till att utforska denna magiska värld av dofter från naturen som ger balans till kropp och själ.

Hållbarhetens lov

Livet på jorden befinner sig i en gigantisk förvandling. För att möta detta evolutionära kliv behöver vi definiera dagens samhällssystem, förändra vårt sätt att leva och skapa en tydlig bild av hur vi vill att våra liv ska se ut. Det menar samhällsentreprenören *Karin Malmgren* som i sin bok "Systemstopp – omstart för en hållbar framtid" beskriver hur vi kan leva hållbart inom livets många områden. Som utgångspunkt tar hon avstamp i sitt yrkesliv som handlat om paradigmskiftet på organisationsnivå i Centraleuropa och kunskapscentret Ecotopia på Österlen som hon byggde upp och öppnade 2012.

Uppstigning

från mysterium till möjlighet

Alla pratar om uppstigning men det är ett komplicerat begrepp och många förstår inte vad det egentligen betyder. Är det något som gäller för alla eller bara ett fåtal? Vad innebär det för dig i ditt liv? Bara genom att leva på jorden idag har du valt att vara delaktig i denna spirituella evolutionsresa. Men tar du del av alla belöningar, lyckas du undvika de värsta fällorna? Uppstigning är en process som kan ske utan att du vet om den men när du väljer att involvera själen, anden och kroppen kan ditt liv bli berikat på många oväntade sätt. *Maria NyLOW* reder ut begreppen och visar dig hur din resa kan expandera ditt medvetande, ditt hjärta och din själ.

Ett liv i siarkonstens tjänst

Mer än trettio års erfarenhet gör *Rosie Björkman* till en av de äldsta traditionsbärarna av siaryrket i Sverige. Den svenska tradition som hon varit medskapare till har lagt grunden för och inspirerat den efterkommande generationen. Vi har samtalat med Rosie om hennes spännande liv och om den aktuella nytgåvan av tarotleken med bok "Jolanda den Tredje – tarot och häxkonst" som hon skapade för drygt tjugo år sedan tillsammans med konstnären *Hans Arnold*.



VÄLKOMMEN IN I TAROTKORTENS MAGISKA VÄRLD!

Jolanda den tredje Tarot är ett samarbete mellan häxan och sierskan **ROSIE BJÖRKMAN** och konstnären **HANS ARNOLD**. Sedan den gavs ut första gången år 2000 har den blivit en av de mest populära tarotlekarna i Sverige och har även getts ut på engelska.

Tarotkorten är ett holistiskt kunskapssystem och ett globalt, allmängiltigt bildspråk som beskriver varje enskild människa som mikrokosmos i makrokosmos, i alla hennes aspekter och relationer. I *Jolanda den tredje Tarot* visar häxan och sierskan Rosie Björkman oss in i tarotkortens magiska symbolvärld och ger oss vägledning i hur vi kan använda tarotkorten för att bättre se och förstå vad som händer i och omkring oss. Med visdom, humor och lekfullhet bjuds vi på en gnistrande regnbågsblandning av kunskaper från många olika andliga traditioner som väcker upp vår egen omedvetna visdom.

LEK

9789189033863 **269:-**

Leken har 78 kort. Ett häfte medföljer som ger en kortfattad introduktion och nyckelord om varje kort



BOK

9789189033856 **249:-**

Mjukband 415 sidor

SET

9789189033870 **499:-**

**JOLANDA DEN TREDJE -
TAROT & HÄXKONST INNEHÅLLER:**

Tarotleken *Jolanda den Tredje Tarot*, 78 kort i färg

Boken *Jolanda den Tredje – Tarot & Häxkonst*, mjukband 415 sidor med bland annat utförliga tolkningar av varje kort och exempel på läggningar



TAROTshop
www.tarotshop.se

Telefon: 08-440 76 72

Naturligt rena produkter

– utan hokus-pokus



* ORIGINALT SEDAN 2001 *

IONOSIL®

Elektrokolloidalt silver

– effektivt mot mer än bara bakterier
Vattendesinficeringsprodukt som effektivt dödar bakterier, svampar, virus och parasiter.

Styrka 10 ppm. Flytande form.
Säljs i förpackning om 500 ml, 1 liter, 5 liter samt i praktisk 10 ml engångsförpackning.

SILVER CERAT

MED EKOLOGISK MANDELOLJA

Silver Cerat är ett läppbalsam som effektivt fuktar och smörjer läpparna. Innehåller ekologisk mandelolja och är helt fri från parfym och parabener.

SILVER GEL

200 ml

En uppmjukande och uppfriskande gel med kolloidalt silver, hyaluronsyra och Aloe vera.

Silver Gel återfuktar och mjukgör din hud effektivt.

Hyaluronsyra är ett kroppseget ämne som hjälper huden binda fukt samt hålla den smidig och elastisk.

Aloe vera är känd för sina mjukgörande, fuktgivande och lugnande egenskaper.

Absorberas snabbt av huden. Vegansk produkt.

200 ml i praktisk pumpflaska.



IONOSIL®
KOLLOIDALT SILVER



Se hela vårt sortiment och läs mer på www.ion-silver.com

KONSUMENTKONTAKT 046-712360 • info@ion-silver.com



facebook/ionsilverab



instagram.com/ion.silver



ION SILVER

grundades 2001 av Anders Sultan. Det var efter att ha läst om kolloidalt silver på nätet under mitten av 90-talet och ha förstått vilken potential det hade, som nyfikenhet och önskan väcktes om att göra denna kunskap tillgänglig för alla. Det var ett tankefrö som grodde som blev till en idé och en vision, som så småningom kom att resultera i en hel produktserie.

ION SILVER är idag Nordens största producent av kolloidalt silver. Vårt sortiment har sedan starten utökats med ett flertal produkter, alla med intentionen att producera och presentera de bästa och renaste produkterna på marknaden.

Vårt fokus ligger på en hållbar framtid och vi kommer alltid att kämpa för att människor ska ha en självklar rätt att få må bra med hjälp av effektiva och ofarliga produkter.

Vi kallar det hälsofrihet!

Anders Sultan

ANDERS SULTAN