

## JAI HJÄLPER DIG LÖSA BLOCKERINGAR

### Hela ditt inre & skapa kärleksfulla relationer!

Varför dras jag till icke fungerande män? Trots att relationen är över så tänker jag på "honom" varje dag. Han ljög, drack och manipulerade mig, ändå har jag svårt att släppa honom och fastnar lätt i det som faktiskt också var bra. Varför kan jag inte släppa känslomässigt när förståndet vet bättre?

Erika, 45 år



Jai är sedan många år verksam som Soul Manifestation Coach, Hypnoterapeut och Mirakel-arbetare inom personlig utveckling och andlighet. Läs mer på [www.loveit.com](http://www.loveit.com)

Vill du få hjälp med sådant som hindrar dig mentalt, känslomässigt eller fysiskt från att må så bra som du önskar?

**Gör så här:** Beskriv kortfattat vad du vill ha hjälp med. Glöm inte skriva ditt namn och telefonnummer. **Skriv till Jai:** Döp mejlet till "Psykotering" och skicka det till [jai@tidningennara.se](mailto:jai@tidningennara.se) eller **Tidningen Nära, Egmont Publishing AB, 205 07 Malmö.** Märk kuvertet med "Psykotering". De brev/mejl som besvaras kommer att publiceras i tidningen Nära.

#### Vad är andlig psykoterapi?

Det vi tror på skapar vår verklighet. Kvantfysiken påvisar hur vår tro och intention skapar vår inre och yttre värld. Andlig psykoterapi är ett sätt att medvetandegöra och korrigera det som inte gynnar oss. I boken *En Kurs i Mirakler* beskrivs det förenklat så här; Psykotering är den process som ändrar synen på oss själv och som innebär att vi blir medvetna om vår sanna essens, vår ande. Processen innebär också att vi går från en upplevelse av att vara en separerad varelse till att uppleva enhet med Källan. När vår medvetenhet höjs och vårt sinne helas, då helas också våra liv.

Jag ringer Erika för andlig psykoterapi och hon berättar att hon inte förstår sig själv. Mannen hon träffat har behandlat henne på flera kränkande sätt. Men också visat vad hon upplevt som kärlek. Hon har farit mellan hopp och förtvivlan tills hon inte orkade mer.

Men ändå går hon omkring och tänker på honom. Hon vill inte, men gör det ändå och känner en förvirring. Jag hör att Erika arbetat med sig själv och sin utveckling men trots att det är en vuxen kvinna som jag möter, så är det något hon inte hittar rätt i och hon tvivlar på sig själv.

#### Deprimerad pappa

När jag lyssnar på Erikas berättelse hör jag hur stor hennes längtan är att bli sedd och älskad för den hon. När jag frågar henne hur tidigare relationer varit så blir hon plötsligt medveten om hur dysfunktionella även dessa varit. Så jag frågar henne om hennes barndom och relation till hennes föräldrar.

Först säger hon att uppväxten varit bra. Men efter att vi arbetat en stund tillsammans så kommer Erika till insikt om att hennes pappa faktiskt oftast var

deprimerad. Erika blev inte sedd och älskad i sin upplevelse som barn av hennes pappa och kände sig inte trygg med honom. Ur ett vuxet perspektiv så vet hon att hon var älskad, men hon kände det inte då.

#### Avvisningar och svek

Jag ber Erika blunda och lotsar henne bakåt i tiden då hon var ung. Ett minne kommer till henne när hon var 9 år och var glad för att hon klarat en tävling bra. Hon ringer sin pappa som inte blir värst imponerad utan säger: "Det var ju inte så bra!".

I andra änden finns en 9-årig tjej som känner sig ledsen och avvisad. Jag låter därför den vuxna Erika få gå in i det minnet och hämta detta barn. Erika blir medveten om att det är detta inre barn som fortfarande försöker göra sig duglig för sin pappa.

Beteendet har hon sedan tagit med sig in i det som skulle vara kärleksrelationer, där hon stått ut med avvisningar och svek och ändå försökt rädda den andre och göra relationen glad. Hon har tagit på sig ansvaret för andras mående.

När Erika nu tagit hem sitt inre

barn får hon ge sitt inre barn massor av kärlek och bekräftelse. Hon var och är okej. Det handlade aldrig om henne, det handlade om hennes pappa som inte mätte bra. Erika ska nu få vårda sitt inre barn och ge det kärlek och omsorg för att hela det som varit.

#### Hittar inre lugn och frid

Erika hittar sitt lugn och tillsammans med mig så känner hon nu lugn och frid. Så vi arbetar vidare och jag låter Erika färdas bortom tankar, känslor och kropp så att hon kommer i kontakt med sin kärna, sin själ. Därifrån kan hon sedan uppleva att hon är hel, komplett, värdefull och älskad. Hon blir medveten om att det som är hennes essens inte har några problem eller defekter och utifrån detta perspektiv så kan nu Erika se på sitt liv som mänskiska och därmed så helas också tron om att hon inte duger eller är bra nog.

#### Vara med sitt inre barn

Härifrån får Erika också ta in sin föräldrars och syskons lidande i sitt hjärta och omfamna med kärlek. Det blir en vacker helande stund och energin är nu helt förvandlad. Från brist till fullkomlighet. Från omedvetenhet till medvetenhet. Från rädsla till kärlek. Erika satte sitt inre ljus på skuggorna och de löses upp.

– Wow, jag trodde verkligen inte att min uppväxt påverkat mig som den gjort, säger Erika. Jag ska nu vara med mitt inre barn, sonas och förlåta det som finns som skuggor inom mig så jag kan lära mig kring relationer och faktiskt hela livet. Längtan efter det som finns i relationer med andra, finns redan inom mig. Jag känner mig jättenöjd.

Erika ska nu få vara med sin inre 9-åring och hela relationen med henne. Hon ska också få sätta ljuset på mer kring sin uppväxt för att se hur det kan ha påverkat henne.

Erika har svårt att glömma mannen hon haft en relation med, trots att han betett sig kränkande mot henne.



#### Jais tips till dig som har ett liknande problem

- **I en bra uppväxt** finns det alltid inslag av dåliga situationer eller beteenden som präglat oss. Våga titta på dessa utan en rädsla av att det som var bra ska försvinna.
- **Det som präglar oss** och som vi inte gör upp med kommer att följa med oss in i vuxenlivet och skapa problem för oss på ett omedvetet plan.
- **Våga göra upp** med barndomen och ta fram ditt inre sårade barn och låt det få komma hem i ditt hjärta.
- **Du måste inte göra upp** ansikte mot ansikte med dina föräldrar. Du kan göra denna förlåtelse och soningsprocess inom dig själv.
- **Du är inte din uppväxt**, dina misstag eller dina beteenden. Du är en vacker själ! Låt den få lysa även när du arbetar med det som är svårt.

#### EFTER EN VECKA ...

##### Återkoppling från Erika:

– Jag har fått insikt om hur viktigt det är att inte åsidosätta mig själv och mina känslor. Att ta mina egna känslor på allvar och lyssna på dem och inte gå över gränsen. Jag har också förstått hur min barndom faktiskt påverkat mig och mina kärleksrelationer. Nu ska jag arbeta med min självkänsla och värdegrunder ännu mer.

##### Jais kommentar:

– Vi lägger ofta längtan efter kärleken utanför oss själva. Men vår inre litenhet kolliderar med andras litenhet och vi upplever då brist och kärlekslöshet. Vi behöver därför hitta kärleken till oss själva inom oss och det kan vi göra genom att sätta ljuset på vårt inre, våra skuggor och smärta. Först då kan vi hitta fungerande kärleksrelationer med andra.