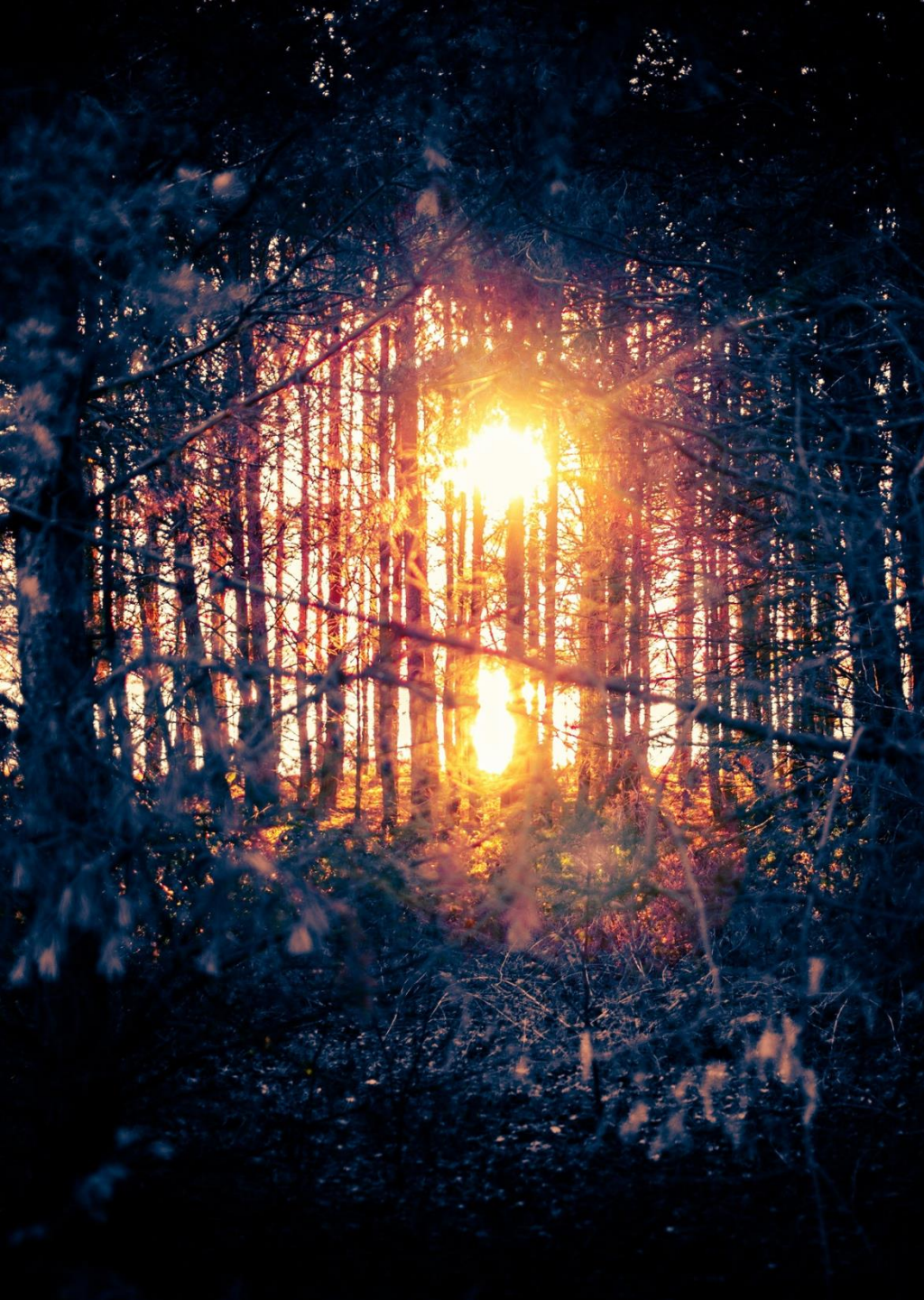




SKANDINAVISKA
ENERGIMEDICINSKOLAN

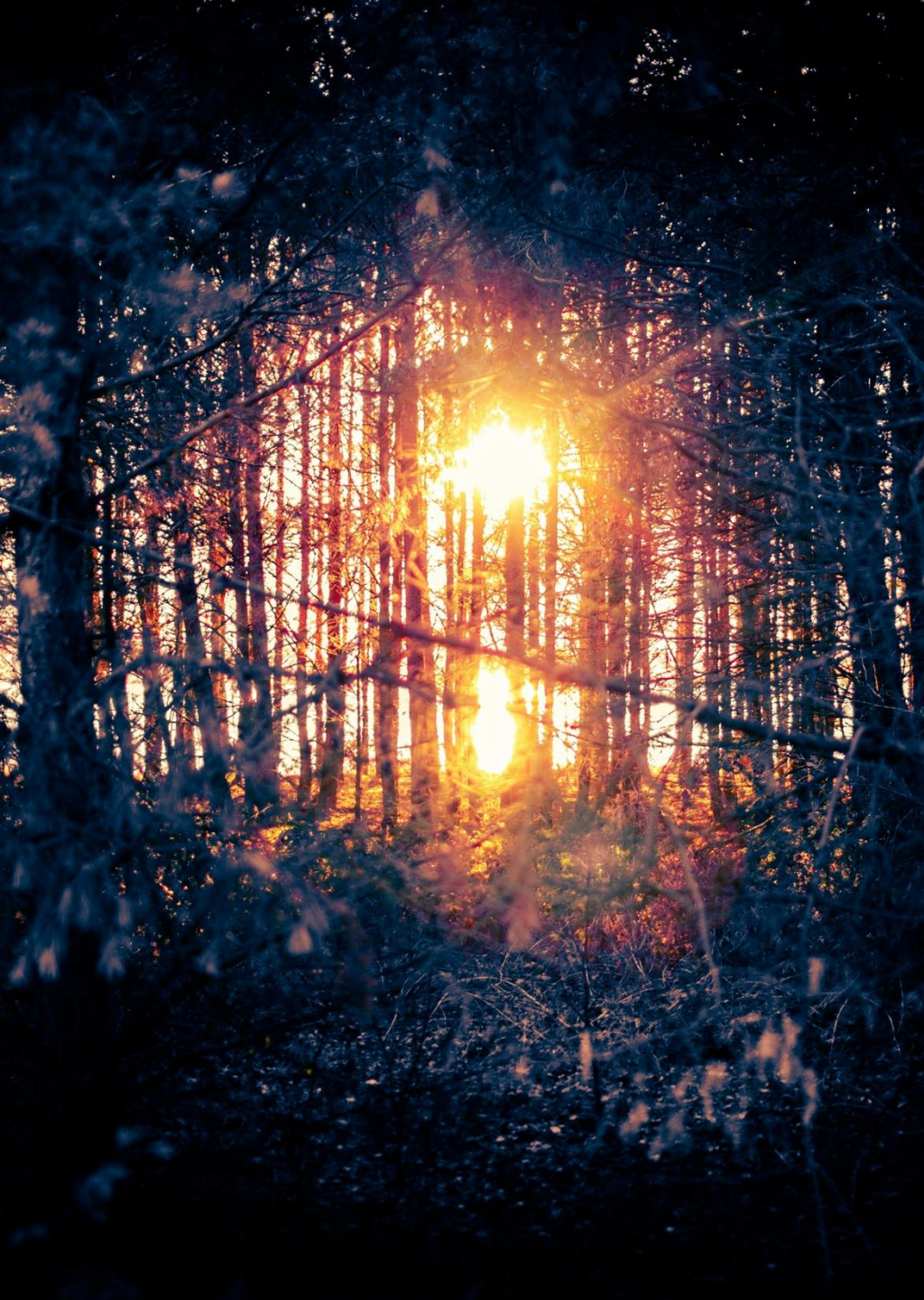
EST. 2018



En magisk resa...

Välkommen på en resa med elementen för att möta energimedicingen, livskraften, kroppen, själen och magin – i dig, som dig.

En resa att återupptäcka och minnas VEM du är.



Grundkurs i energimedicin

Modul 1: Jord – 7 maj kl 19-21.30 Kroppens gudomliga språk, behov och uttryck. Identifiera och läk blockeringar med chakrabalansering. Jordceremoni

Modul 2: Vatten – 21 maj kl 19-21.30 Känslor som budbärare, visdomen och kraften i ditt ursprung och i dina rötter. Läk med Livets träd. Vattenceremoni

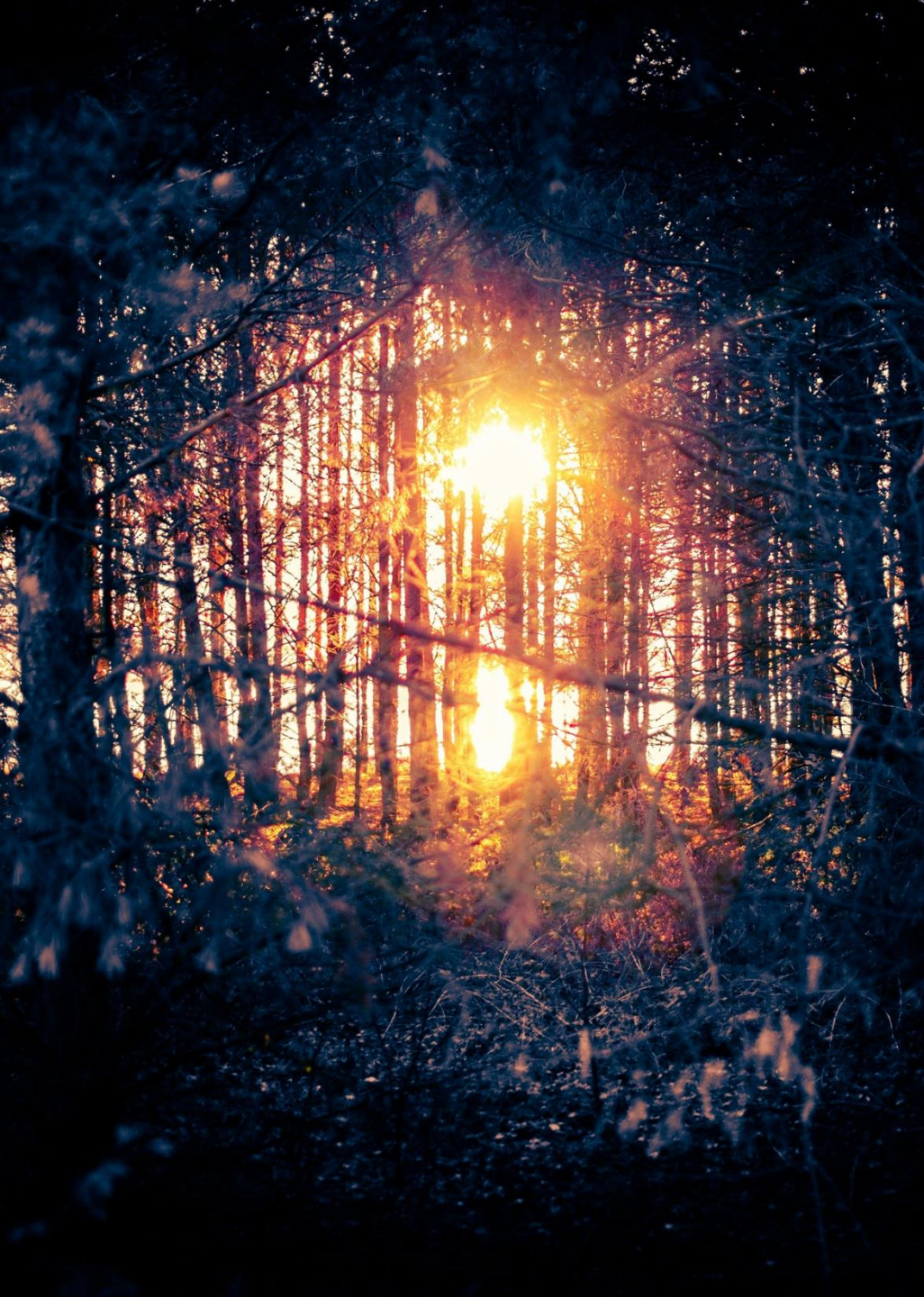
Modul 3: Luft – 4 juni kl 19-21.30 Själens dimension och magi. Återhämta förlorade delar av din själ och läk med Soul Retrieval. Bejaka livets sötma och njutning. Luftceremoni

Modul 4: Eld - 11 juni kl 19-21.30 Läk balansen mellan det feminina och maskulina. Släpp taget av det som varit och bejaka det nya. Pånyttfödelseprocess. Eldceremoni.



I chatten...

Hur har det känts att skapa din mandala?



Modul 2

Vatten

- Känslor som budbärare
- visdomen och kraften i ditt ursprung och i dina rötter
- Vattenceremoni
- Läk med Livets träd

VÄST: VATTEN

Tankar och känslor

- Känslor är flöde
- Känslor bär budskap
- Tankar är skapande... göra oss friska och sjuka; placebo, psykosomatiskt
- Vatten bär minnen från det förflutna
- Att stå i sin kraft, överlämna och släppa taget – likt träd släpper sina löv om hösten



Från rädsla till kärlek

Dominerande tankemönster
i väst är rädslostyrt.

Personlig och andlig utveckling handlar
om att skifta från rädsla till kärlek;
från ego till själ/Universum.
Möta rädslan och egot med kärlek.

Att vända världen rätt igen.



*Vi ser inte världen som den är
– utan som vi är.*

/Talmud



SKANDINAVISKA
ENERGIMEDICINSKOLAN

EST. 2018

8

*Life doesn't happen to you
- It happens for you.*

/Talmud



SKANDINAVISKA
ENERGIMEDICINSKOLAN

EST. 2018

9

Från rädsla till kärlek

- Villighet (commitment – hängivenhet)
- Öppenhet
- Att vända inåt istället för utåt
- Avstå förväntningar
- Vara i det som är
- Ge tid och utrymme
- Be om hjälp (andligen och fysiskt)



Från rädsla till kärlek

- Intentionen kärlek
 - Överlämna – surrender – ge upp
 - Be / Tacka
 - Affirmera / Mantra
 - Andas
 - Meditera
 - Känn känslorna
 - Närvaro
- FÖRBLI Med och Hos dig själv "låt min själ förbli hos mig"
Du är den du har väntat på.



*A miracle is a shift
in perception
from fear to love.*

/Marianne Williamsson



SKANDINAVISKA
ENERGIMEDICINSKOLAN

EST. 2018

12

Att praktisera tillit/oräddhet betyder att vi först eliminerar fattigdomen, terrorismen och kriget som råder inom oss.



Vi eliminerar vårt beroende av att ha rätt och hanterar vår uppfattning av varje problem inom oss innan vi faktiskt adresserar själva problemet.

/Alberto Villoldo

*Dear Universe: help me choose
love instead of this.*



Hjälp mig att välja kärlek här och nu.



När vi inte får svar

- Omedveten
- Kontrollerande
- Ovillig
- Otålig
- Svaret är inte det du önskar



Havet och vattnet

Hur är din relation med vatten?

Rörelse... det enda vi vet är att livet är
i ständig rörelse och förändring



Havet och vattnet

Känslornas vatten...

Rädslan för att drunkna, tappa kontrollen.

Känslorna för oss bortom tankarnas logik och kontroll.

Havet och vattnet

An iceberg floating in the ocean. The visible part above the water is a small, smooth, white peak. The submerged part is a much larger, jagged, and dark blue mass of ice, illustrating the concept of the visible tip of the iceberg.

Känslornas vatten och djup ... ligger bortom det medvetna, i själen och det omedvetnas domän. **Det som sker på ytan kallar oss på vägen inåt, neråt, i djupen.** Till djupen och våra rötter. Där vår livskraft, vårt guld, Livets källa bor.

Känslor

Känslorna berättar vad som

- stöder överlevnad

- och vad som hotar överlevnad

Om vi fokuserar på djurs känslor
så kan vi börja förstå våra egna...

**The physiology of motherhood
is the physiology of love.**

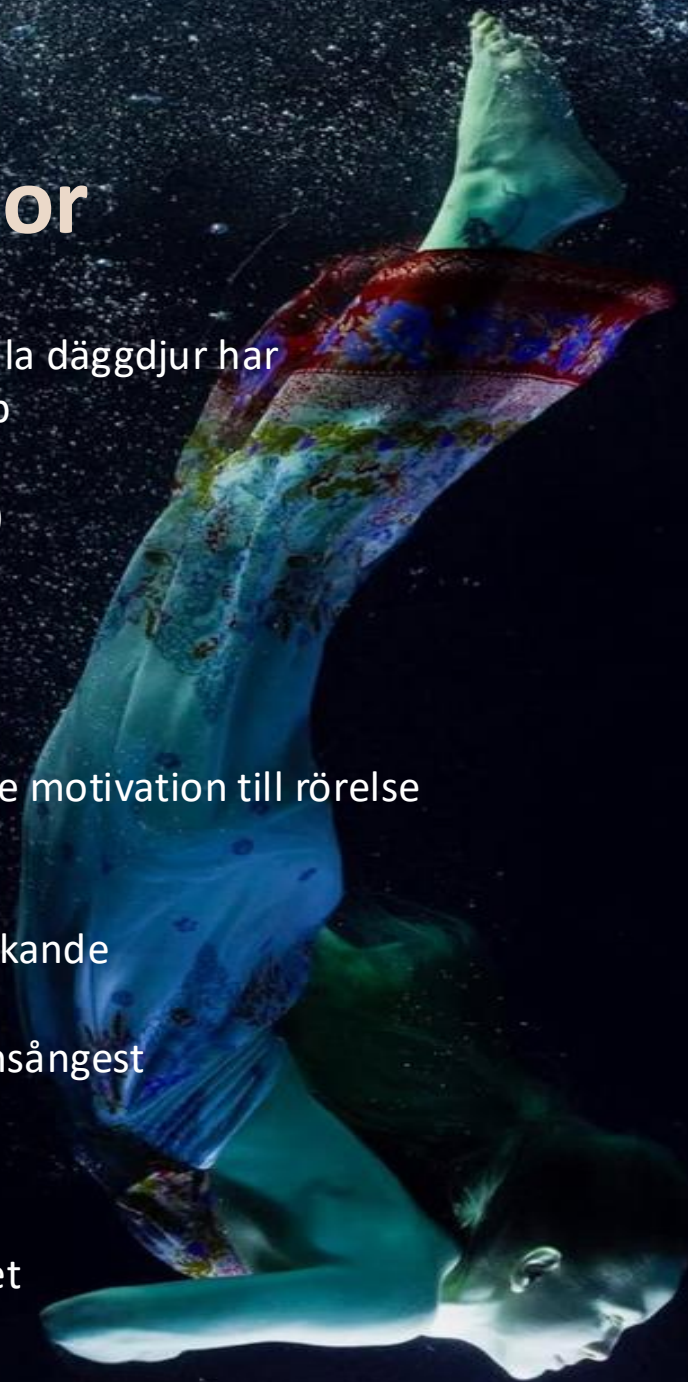
Jack Panksepp



Sju grundkänslor

Sju primära känslsystem som alla däggdjur har gemensamt enligt Jack Panksepp

- OMHÄNDERTAGANDE (CARE)
Kärlek, omtanke, närhet
- LUST (LUST)
Kåthet, reproduktion
- LEK (PLAY)
Glädje, lekfullhet, inneboende motivation till rörelse och kroppskänedom
- SÖKANDE (SEEKING)
Entusiasm, nyfikenhet, utforskande
- SORG (GREIF)
Ensamhet, ångest, separationsångest
- RÄDSLÅ (FEAR)
Oro, stress
- RASERI (RAGE)
Frustration, ilska, aggressivitet



Depress emotions

Express emotions



Om depression

Panic (loss) VS Seeking (pleasure)

Minska depression

- Minska psykisk smärta
- Öka entusiasmen för livet
- Lek, som ger positiva sociala känslor

Mänskliga relationer är det allra bästa för att minska depression



Visdomen är gömd i djupen

Vattnet leder dig hem
till dig, din Kropp, dina känslor och
den feminina källan i dig.

Hon leder dig in i mörkret och ner
i djupen, så du kan komma hem,
läka och **vara hela du**.
Känna kärleken.

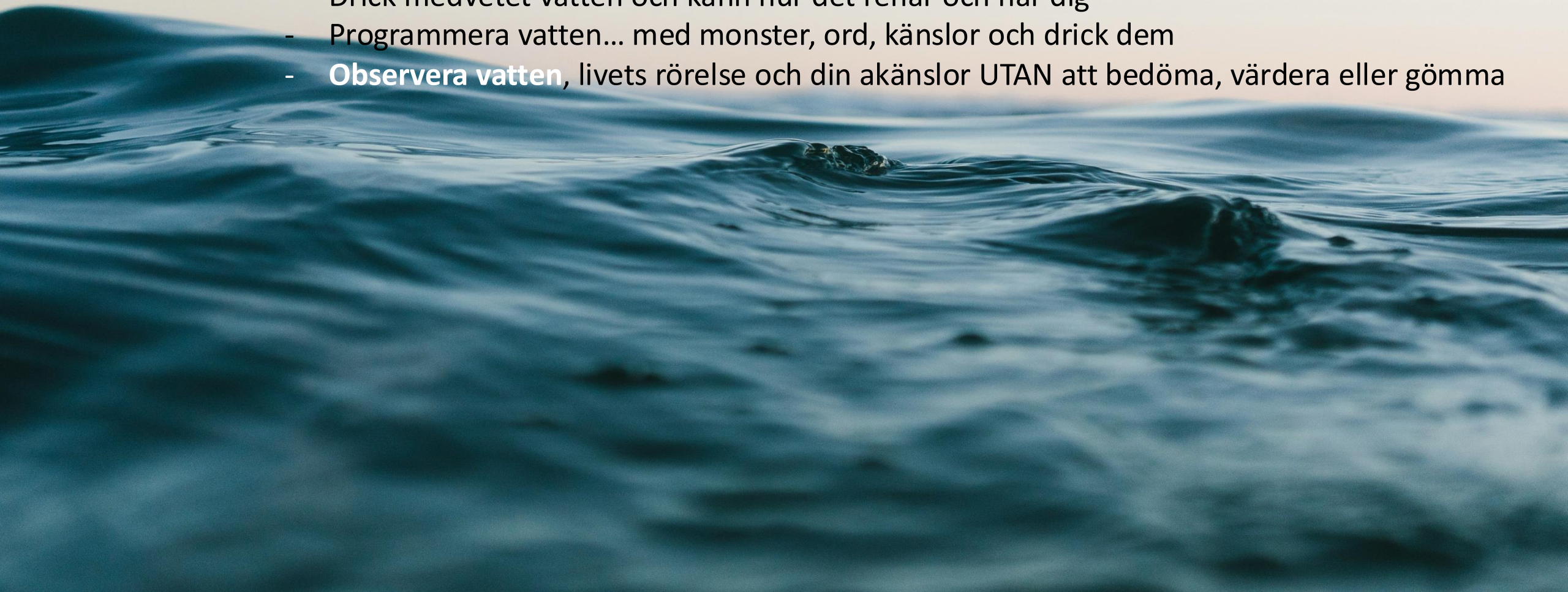
Du är välkommen UTAN agenda,
bortom tankarna, till själens domän.
Magi, visdom och mystik.



Lev MED vattnet

Låt vattnet hela, rena och bistå dig kommande vecka.

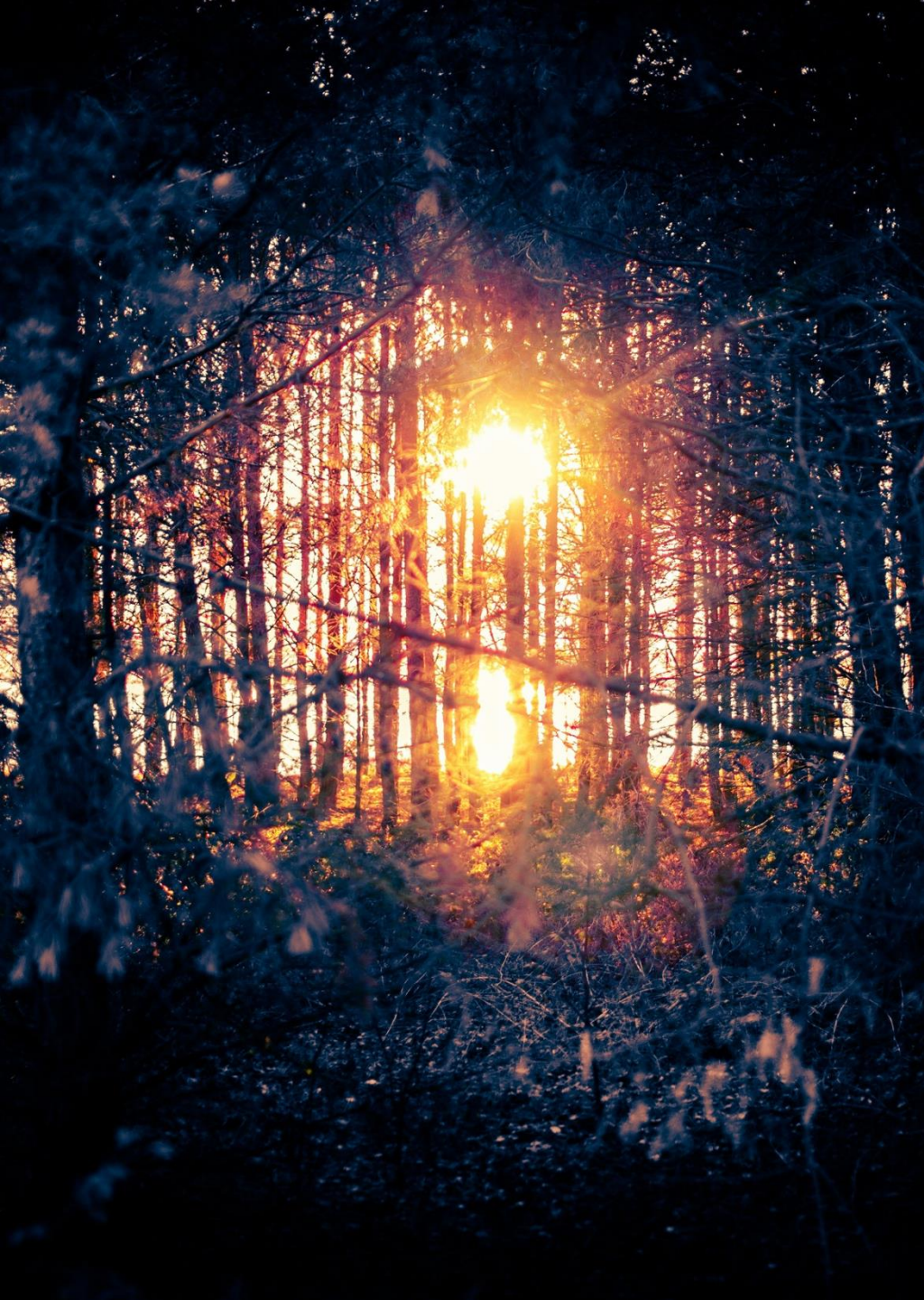
- Duscha medvetet och KÄNN hur vattnet helar och renar dig
- Tvätta medvetet händerna i vatten och känn hur det håller dig
- Drick medvetet vatten och känn hur det renar och när dig
- Programmera vatten... med monster, ord, känslor och drick dem
- **Observera vatten**, livets rörelse och din akänslor UTAN att bedöma, värdera eller gömma



Vattenceremoni

Börja med att svara på frågorna nedan och plocka sedan organiska föremål som symboliserar dina svar på frågorna nedan (du kan t ex samla blommor och växter och göra en krans av allt det du finner ELLER samla lösa organiska föremål) och ge dem till vatten, en sjö, en back, ett hav... betrakta vad som sker i vattnet och låt vattnet tala till dig. Kanske doppa fötter, händer, ta ett bad... Låt vattnet hela och läka din relation till dig och dina känslor. Betrakta vad som sker (eller inte sker) med föremålen (eller kransen) i vattnet och låt vattnet och det som sker tala till dig. Återvänd gärna dagligen till platsen vid vattnet och låt vattnet fortsätta bära budskap till dig (sannolikt är inte dina föremål kvar så länge)

- Vilka känslor är du trygg med?
- Vilka känslor fastnar du i?
- Vilka känslor undviker du?
- Vilka känslor trycker du ner?
- Hur kan du bejaka DIG och det du Känner, bortom tankar och dömande?



Till nästa modul

- Lyssna gärna på valda delar från modul 2 igen
- Gör chakrabalanseringen minst en gång till (antingen den som hölls på modul 1 eller den som ingår i kursen Balansera dina chakran).
- Gör en vattenceremoni
- Lev med vatten t ex
 - Duscha medvetet och KÄNN vattnet rena dig
 - Drick medvetet vatten och låt det RENA & NÄRA dig
- Meditera gärna dagligen – men undvik att göra det på ett bestämt sätt, känn in vad din meditation / kontakt med kropp och själ är dag för dag.

Meditation

Livets träd,

För dig ner till Livets källa.
Så att du kan fylla på och läka
i djupen bortom tankar och
det medvetna sinnet.

