

Hvordan skaper vi våre øyeblikk og vår fremtid?



Av Torill Schönberg
torill.schonberg@hjemme.no

Vi er alle skaperen i livet vårt, og kan slik sett snu det meste. Det er allment kjent og anerkjent, også innen vitenskap og forskning, at vi kan tenke oss syk. Dårlig psykisk helse, kan føre til fysisk dårlig helse, over tid.

godt til rette, og tenk deg at du nå er i en begravelse. Har du opplevd en, så hent gjerne denne frem i minnet ditt igjen, og kjenn hvordan du føler det inni kroppen, mens du er der. Tillat deg å kjenne på sorgen, frykten og ellers hva du måtte få inn. Kjenn deretter hva dette gjør med kroppen din, ditt humør, og ditt velvære...

Tenk deg så inn i en ganske annerledes

Du fikk her møte to vidt forskjellige følelser, som DU fremkalte fra minnet i kroppen din og sinnet ditt. Du kjente både smerten og gleden bre seg i kroppen, fysisk, ikke sant? Dette skjer fordi vi ikke bare minnes med sinnet, men alle hendelser ligger også lagret i kroppen vår, på celleplan. Slik kan vi hoppe fra den ene bevisstheten, til den andre. Slik er det også du kan velge bevisst å skape dine øyeblikk og din fremtid.

”Det er allment kjent at vi ved dårlig psyke, kan tenke oss syk. Det legevitenenskapen ikke helt har turt å formidle, er at vi også kan tenke oss sterke, friske, lykkelige og vellykkede.”

Skapingen vår skjer altså i stor grad gjennom tanken - Din tanke, ditt ord og din væren, ER ditt liv. Det handler om små og store valg. Bak ethvert valg, ligger det en konsekvens/ resultat/ utfall. Når du lærer deg å bli våken for HVA du nærer med tanken og handlingene dine, da kan du også bevisst snu det. Skaper gjør vi uansett, bevisst eller ubevisst.

For å vise deg effekten av dine tanker, skal jeg her ta et eksempel. Så, sett deg

setting, der du har det helt fantastisk, og livet er en dans og en lek. Hent gjerne frem minner fra noe du har opplevd, som du syntes var helt fantastisk. Har du ikke slike egne erfaringer, så tenk deg at du vandrer barbert på en blomstereng mens du nyter solen i ditt ansikt, brisen i ditt hår, og lukten av blomstene... mmm det er vakkert å leve... Kjenn hva dette gjør med kroppen din, ditt humør, din livslyst og velvære.

Slik er du din egen skaper, og skaperen av ditt eget liv.

Det er, som nevnt, allment kjent at vi ved dårlig psyke, kan tenke oss syk. Det legevitenenskapen ikke helt har turt å formidle, er at vi også kan tenke oss sterke, friske, lykkelige og vellykkede. Jeg sier IKKE her, at en skal erstatte legetimen med tanken, men snarere kombinere disse to alternativene. Sammen vil de utfylle hverandre.

Når du kjenner frykten i deg for en situasjon eller hendelse, så kjenn etter i kroppen, hvor i kroppen sitter denne frykten og hva er det i deg som blir trigget? Kjenn på det, la det flyte av sted, samtidig som du aksepterer det. Det er jo en like naturlig del av deg som et hvilket som helst organ. Alt dette er jo deg, akkurat nå. Når du kjenner slike frykter, se derfor på hvor i deg dette sitter og hva det er linket opp mot i deg, og aksepter det og elsk det, samtidig som du gir slipp på det, og endrer ditt fokus. Du kan rett og slett sette en ny standard i kroppen og sinnet ditt, bare ved å være deg bevisst din skaping. Ja, for skaper gjør du, enten ubevisst (og det er like fullt en skaping), eller bevisst. Det er

enn dager, om du er ”flink” nok å tenke positivt).

La oss ta et annet eksempel: Se for deg at du henger i en tråd inne i en tunnel. Du kan bevege deg i alle retninger – opp, ned, til høyre, til venstre, frem og tilbake. I denne tunnelen er det mange bilder, som DU har malt. Noen er i frykt, andre i kjærlighet og glede. Disse bildene har du malt, som et sett valg du kan gjøre i dette livet, gjennom DIN FRIE vilje (som vi jo alle har). Bildene er rett og slett et sett valg, som du fritt kan velge mellom.

Om du velger å se på et bilde fylt av frykt (som DU har malt), så trekkes du

der du skriver inn 5 eller 10 ting hver dag, som du er takknemlig for. Slik velger du bevisst å sette fokus på det positive, og vil dermed skape deg mer av det, nettopp fordi du velger det som fokus. Slik endrer du hva du nærer med din tanke. Om du synes det er vanskelig å finne 10 ting, ja, så begynn med 5. Ingen grunn til å føle at du må streve for dette. La det bare komme helt naturlig.

En liten oppsummering:

- Velg ”bilder” du ønsker å se mer av i ditt liv.
- Før ”takknemlighetsbok” over alt du er takknemlig for.

”Alle valg har et resultat. Velger vi å være i de vonde opplevelsene, bremser vi kroppens vibrasjon og drar dermed til oss mer av dette. Om tanken din er trygghet, velvære og lykke, ja, så er det også dette du ser mer av i ditt liv.”

det det hele handler om. Være bevisst!

Alle valg har et resultat. Velger vi å være i de vonde opplevelsene, bremser vi kroppens vibrasjon og drar dermed til oss mer av dette. Det du nærer med din tanke blir det rett og slett mer av. Om dette er manglende selvtillit eller frykt for at du ikke er bra nok, ja, så er det nettopp det du ser mer av. Om tanken din er trygghet, velvære og lykke, ja, så er det også dette du ser mer av i ditt liv.

Når du vet dette, så kan du velge å snu hver negative tanke til en mer hensiktsmessig tanke, som bringer deg mer av det du ønsker. Dette skjer ikke umiddelbart i det ytre rundt deg, men det skjer en umiddelbar endring inne i deg. Du øker kroppens energivibrasjon. På det ytre plan vil det sakte endre seg i tråd med din tanke (men trenger ikke ta mer

mot dette bildet, og slik får du erfare nettopp det å se nærmere på frykten i deg (for alt er jo i DEG). Om du i neste øyeblikk velger å se mot et bilde malt i kjærlighet, der du har malt lykke og trygghet, ja, så trekkes du mot dette også... på samme måte som med det andre bilde. Bare med den forskjellen, at nå er det lykke og trygghet du erfarer. Slik kan du, når som helst endre hva du trekkes mot. Slik sett er det ingen grunn til å fortvile over de tidligere valgene du har gjort, men bare rett og slett endre dem.

En måte å støtte opp under deg selv, mens du endrer ditt valg av ”bilder” du vil se nærmere på, og oppleve mer av, kan du også være bevisst å ha et positivt syn på DEG SELV og dine muligheter. Skriv gjerne en ”takknemlighetsbok”,

• Møt hver nye dag med ønskene og intensjonene for akkurat DEG, akkurat denne dagen.

• Husk å takke deg selv, for alt du har gitt og gir deg selv gjennom dine valg. (Også ”negative” valg har bidratt til din vekst og forståelse – kanskje nettopp de.)

• Kjenn at det er trygt og godt å være nettopp deg.

(Legg gjerne inn flere punkt om du kjenner for det. Her er det ingen grenser.)

Kjærlig hilsen i Lys,
Kjærlighet og Kraft.

*Torill Schønberg er Åndelig Veileder og Energiomformer (energitransformasjon).
Mobil : 988 00 815*

