

EXPANDERA dig själv & ditt liv.



Text, layout Carina Lindh ©, nr 01, 2009-03-10

Världen sedd från olika perspektiv. Vårt liv - vår aura.

"Jag gillar honom, men usch, henne tycker jag inte alls om."
Hur kan jag veta det? Jag har aldrig sett människorna tidigare. ELLER?

Vi gillar eller ogillar människor och vårt omdöme är många gånger snabba och brutala. Ibland tycker vi de är logiska. Och i vissa situationer hittar vi överhuvudtaget inte logiken. Vi nästan skäms över hur snabba vi är i vårt omdöme.
Hur kan det bli så?



Omdömet gäller inte bara människor. Vi är många gånger lika snabba i vårt sätt att döma och tycka, när det gäller saker, prylar, kläder, platser, hus, bostäder, djur, värderingar, situationer, känslor, upplevelser, mat, tidsepoker, sex, kulturer, arbeten, moral, etik, rädslor o.s.v.
Hur kan det bli så? Finns det någon logik?

Jag har många gånger under mitt liv hamnat i situationer, där jag efteråt letat efter logiken och t.o.m. försvarat mitt agerande, dömande och varför jag tyckte och sa så eller så. Detta trots att jag inte riktigt ens själv kunde förklara eller förstå logiken.

Situationen blev istället en rädsla av att bli bortgjord, missuppfattade, misstrodd eller det värsta - om den andra person redan hade bildat sig en uppfattning om, att jag var korkad, knäpp eller utbildad. Och ännu värre, om jag själv började tänka så, om mig själv. Jag måste vinna tillbaka min ställning!

Många gånger gick jag därför i försvarsställning och försökte övertala och övertyga den andra personen om, att jag hade rätt. Eller så försökte jag förklara hur jag tänkt. Det fanns inget utrymme, förståelse eller tillåtelse, att bara säga som det var; "Jag förstår inte logiskt varför jag gör, säger, tänker eller känner så här just nu".

Varför är det inte tillåtet?

Enkelt - vi får aldrig lära oss om energier. Att bli energimedvetna. Hur allt fungerar och hänger ihop. På den tiden visste jag inte ens, att det fanns ett ord som intuition. Begrepp som healing och clairvoyance existerade inte för mig. Och så är det fortfarande för många. Healing, clairvoyance, tidigare livsminnen m.m. är inte fullt accepterat ännu i vårt intellektuella vetenskapliga samhälle, trots att vi är födda med det och alltid levt med det i vår



EXPANDERA dig själv & ditt liv.



Text, layout Carina Lindh ©, nr 01, 2009-03-10

evighet.

Detta har lett till att **om** jag inte kan förklara, så att den andra personen förstår, döms JAG. Även om jag har djup gammal kunskap och forskat i ämnet, medan den andre visat ointresse och inte förstår.

Det mest vedertagna idag är, att du inte ska eller får känna, uppfatta och registrera saker som idag inte vetenskapligt går att bevisa.

Jag skall och får inte lita på det jag är född med. Det jag medvetet uppfattar, clairvoyant ser och förstår. Inte ens min egen healing kraft. Jag får inte ha en större medvetenhet och kraft än vad vetenskapen har maskiner till att mäta och bedöma utifrån. Maskiner som många gånger är mycket klumpigare och grövre än vårt fantastiskt känsliga instrument – kroppen.

Ännu värre är det för dig som fortfarande

" **omedvetet** kan mycket

" **omedvetet** är energimedveten

" **omedvetet** använder dina kunskaper och därmed din intuition - din känslighet.

Du har fått tag i en större medvetenhet än du just nu, idag, själv kan förstå, greppa och tillfullo medvetet använda. Du kan bli din största fiende.

Du kan bli fördömd av dig själv p.g.a. att du har lärt dig att detta ligger utanför det "normala".

Du känner dig annorlunda, utanför, missanpassad och många gånger ensam.

Allt detta på grund av att vi i vårt så kallade upplysta samhälle ännu inte medvetet öppet och naturligt talar om det vi på denna runda boll, jorden, är födda som: kropp, själ och ande.

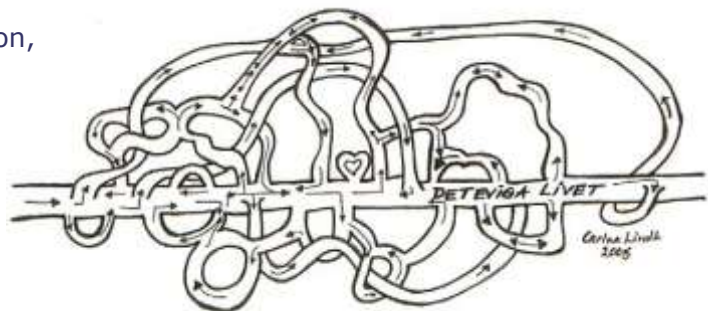
Vilket inte har något att göra med religion, filosofi eller övernaturliga saker.

Utan bara *människans sanna natur*.

Att vi är flerdimensionella.

Och allt handlar om BILDER.

BILDER vi bär med oss i vår aura, energikropp och fysiska kropp. Vår aura som innehåller information, minnen och kunskap om HELA VÅRT LIV. Inte bara detta jordeliv. Utan hela vårt **EVIGA LIV**. Det är utifrån den plattformen, vår eviga livsålder, vi har olika möjligheter och mognad, att bedöma och tackla situationer i vårt nuvarande jordeliv.



EXPANDERA dig själv & ditt liv.



Text, layout Carina Lindh ©, nr 01, 2009-03-10

Ett liv eller flera liv?

Det är många som ställer sig den frågan idag. Vissa gör dessutom en stor sak av att försöka övertyga varandra och få rätt i...

- Vi lever bara ett liv!
 - Nej, vi lever många liv!
 - Nej, vi lever bara ett liv.
 - Nej, vi lever många liv!
 - Nej, vi lever bara ett liv...
- Och så kan vi hålla på i all evighet.

Jag ser det väldigt enkelt.
Vi lever ett liv och det livet, vårt eviga liv, innehåller massor av hållplatser och en sådan hållplats kan vara just detta jordeliv. Men ser vi på det eviga livet så har vi både rest och stannat på olika platser, i vårt eviga liv. Precis som vi gjort och gör i detta jordeliv.

Jordelivet

Vi föds på en plats och så växer vi upp. Vi förflyttar oss under vårt liv och då kan det hända, att vi väljer andra kläder, annan mat och t.o.m. livsstil än det vi är vana vid hemma.

När vi t.ex. åker till Spanien i januari med 25 graders värme är det skönt att gå lättare klädd, även om det fortfarande är minus 10 grader hemma i Sverige, där du bor i vanliga fall. I Spanien väljer du baddräkt så du kan bada och sola. Du går barfota i skorna. Hemma skulle du valt en tjock varm jacka och varma skor.

Trots att du rester är du i grunden samma person och tar med dig dina erfarenheter från Sverige, liksom många värderingar, kunskaper och färdigheter. När du kommer till Spanien skiftar du kläder och gör det komfortabelt för dig där. Du vet att du har ditt hem i Sverige, trots att du just nu befinner dig i Spanien. Du tycker inte det är konstigt, att du faktiskt kommer ihåg att du kommer från Sverige.

Efter din vistelse i Spanien har du nya erfarenheter med dig hem. Du har vidgat din syn. Detta tar du med dig hem till Sverige, när du återvänder. Du är inte längre exakt samma människa, när du kommer hem. Du har ju lärt dig nya saker och fått nya värderingar. Du kan till och med jämföra spanska förhållanden med svenska. Du kan mixa, men också hålla isär vad som är spanskt och svenskt. Du har



EXPANDERA dig själv & ditt liv.



Text, layout Carina Lindh ©, nr 01, 2009-03-10

fler erfarenheter, kunskaper och intryck än andra personer, som ännu inte upplevt landet.

Några du träffar hemma har varit i Spanien eller är nyfikna och öppna för att höra om dina upplevelser. Ni kan dela erfarenheter och synpunkter. Ni förstår varandra direkt och det den ena berättar känner den andra till eller lyssnar intresserat eller frågar, för att få veta mer. Ingen är rädd för samtalet utan gläds över det. Ni delar med er och lär varandra.

Andra du möter blandar ihop Spanien med Portugal och ytterligare andra vill inte tala eller höra talas om varken resan eller Spanien. De vet för lite, känner sig utanför eller bortgjorda.

Eller så har de kanske t.o.m. egna erfarenheter de absolut förtränger, för de vill inte komma ihåg. De förnekar sina tidigare upplevelser och erfarenheter. De är rädda och blir aggressiva. De måste ha "rätt" och förlöjligar dig, för att slippa komma ihåg sina egna känsliga minnen.
BILDER.

Det eviga livet - tidigare liv.

Vi kan se vårt eviga liv, som en resa mellan orter, där vi stannar olika länge. Ibland åker vi faktiskt tillbaka, för att besöka en "ort" vi redan varit på. Vi kan t.o.m. vara på flera orter samtidigt. När vi reser i vårt eviga liv, lämnar vi ibland kvar vår "jordoverall", så vi är klara för nästa ställe.

Vart vi väljer att resa och hur beror på önskningar, lärdomar, skiftningar, upplevelser och förändringar som vi behöver och önskar för att växa och utvecklas vidare som själ, ande och fysisk varelse. Ända ner på cellnivå.

De olika orterna kan representera olika dimensioner och jordeliv. I vårt eviga liv skiftar vi alltså "ytterrock" beroende på vart vi åker eller kommer. Ibland är vi i dimensioner utan kropp, ibland med kropp. Och överallt lär vi oss nya saker och lämnar och avslutar gammalt.

Det är egentligen ingen skillnad på vårt jordeliv med resor, lärdomar, skiftningar, upplevelser och förändringar och hur det EVIGA LIVET är.



EXPANDERA dig själv & ditt liv.



Text, layout Carina Lindh ©, nr 01, 2009-03-10

Samarbetet själen/anden utvecklas hela tiden och blir mer och mer medvetet även för dig som fysisk varelse. För att du skall kunna utveckla dig på jorden behöver du en kropp. Eller tillgång till en fysisk kropp.

En kropp som är i energinivå (vibrerar) med din egen utvecklingsnivå. Du kan förhindra detta.

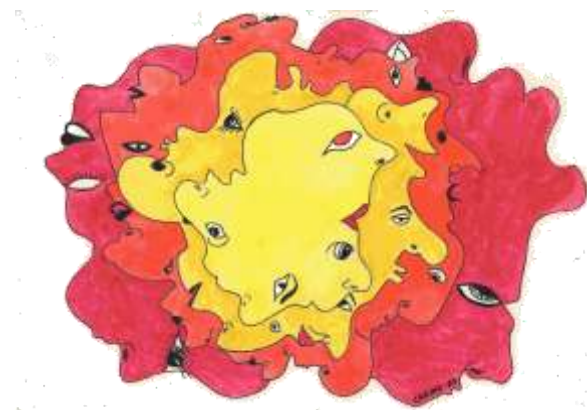
Det är viktigt att sköta kroppen, om **du vill öka** din medvetenhet. Du är i jordlivsdimensionen och kan utvecklas i riktning, att nå så samstämmig energinivå som möjligt mellan dig och din själ och högre jag. Lyckas du med det, integreras du på alla plan; kropp, själ och ande.

De flesta har inte integrerats ännu, men det är ett gott mål i ditt eviga liv, att sträva efter.

Dagen du vill påbörja vandringen och ta ansvaret för att nå integrering är upp till dig. Energiskillnaden mellan kropp, själ och ande har med gamla energiminnen (karma) att göra. Ju mer energibilder du kan släppa ju mer närmar du dig, **dig själv och ditt sanna jag.**

Det finns **ingen genväg** i detta energiarbete. Vägen är fokusering, målmedvetenhet och kärleken till sig själv och andra.

Den inre vägen är oerhört spännande och öppnar många dimensioner, som tillförs ditt liv. Det vidgar både ditt fysisk och ditt inre andliga liv.



Hur många ansikten visar du upp?

**ÄG DITT LIV
VÄLKOMMEN HEM**

Vägen är fokusering, målmedvetenhet och kärleken till sig själv.



EXPANDERA dig själv & ditt liv.



Text, layout Carina Lindh ©, nr 01, 2009-03-10

Expandera genom healing.

avlägsna, balansera och att lära.

I nutid aktiverar vi våra minnesbilder, som vi vill arbeta bort. Vi vill avlägsna karma.

Detta för att det finns en önskan på själsplan, att expandera och befrias, så att vi kan och vågar vara oss själva och leva det liv vi i själ och hjärtat önskar. *Genom vårt eget ljus.*

Denna process medför dock ett medvetet arbete med mycket läkning och kunskap.

En bild/energi kan bestå av flera bilder och vara en mix av minnen. Exempel på minnen som blandas från olika tidsepoker kan vara nutid, barndom, födelse, tidigare jordeliv och tidigare liv i andra dimensioner.

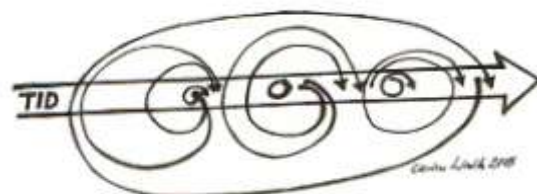
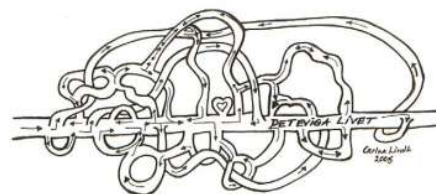
Konsten och kunskapen blir att förstå och veta vilka inblandade tidsdimensioner, som förekommer och hur dessa påverkar oss **nu**.

Detta gör man genom att se clairvoyant (t.ex. i meditation) vad som hänt i tidigare liv, vad man upplevde, kände och tänkte då och hur minnet format och formar oss fortfarande.

Det är denna påverkan man healar (avlägsnar och balanserar upp) vid healing och tittar på vid en clairvoyant konsultation. All orsak och verkan är **logisk** på energiplan, även om man har svårt att se logiken i den fysiska tillvaron.

Clairvoyance tillsammans med **healing** är därmed ett oerhört kraftfullt instrument, att se och förstå tillvaron och dess påverkan och för att få rätsida på obalansen.

En obalans kan t.ex. bilda ett stort tryck över hela kroppen och känslan upplevs för den som utsätts för detta som tungt och att det bli svårt att andas rent fysiskt. Panikångest kan bli termen som används, men många gånger är det faktiskt rent energitryck som orsakar detta. Kan behandlas med healing av en erfaren healer som ser och känner energier OCH som är **kunnig** i olika energier och dess påverkan.



EXPANDERA dig själv & ditt liv.



Text, layout Carina Lindh ©, nr 01, 2009-03-10

Alla är födda healer så detta kan även du lära dig själv eller så tar du hjälp av en duktig healer.

När du förstått ditt karma (orsak och verkan) och arbetat klart de energibilder du kom till jorden för denna gång, väljer du kanske att resa vidare i ditt eviga liv, för nya kunskaper och släpper därmed din "jordoverall".

Vi har alla en fri egen vilja att använda eller att inte använda. Även det är ett val utifrån den fria viljan

Medvetenhet
startar alltid med,
fokusering på sig själv.
Inåt för att komma åt det yttre.

VECKANS UPPGIFTER För dig som vill bli mer medveten

Uppgift 1 – FYSIKT

Gör något fysiskt varje dag - min 30 min. promenad, yoga, tai-chi, etc. Skriv i boken.

Bli medveten om din kropp och hur väl du känner din kropp. Du och din kropp kanske inte alls känner varandra.

Promenera, gör yoga, de fem tibetanerna, jogga, träna, kratta, städa, ta trapporna, baka, lyft, stretcha. Vad som helst där du rör kroppen. Kroppen bryr sig inte om vad du gör. Bara du använder den och få igång cirkulation. Börja med något du tycker om.

Lägg märke till ditt eget motstånd mot att göra detta. Nu behöver du din **fokusering**, målmedvetenhet och kärleken till dig själv. Du gör det för din skull. Du kommer att få utdelning. Skriv ner i almanacka varje gång du gjort något med kroppen. Då blir du extra medveten om **ATT du gjort det**. Inte bara tänkt det.

Detta gör dig medveten om din egen kraft, att bestämma över ditt liv.

Uppgift 2 -- SKRIV VARJE DAG

Skaffa en anteckningsbok. Gärna storlek A4. Utgå från nedanstående punkter. Skriv i din anteckningsbok. OBS! DU SKRIVER FÖR DIN EGEN SKULL. Om dig själv och ditt liv.



EXPANDERA dig själv & ditt liv.



Text, layout Carina Lindh ©, nr 01, 2009-03-10

- Drömmar
- Meditation. Vad som kom upp och hände under meditationen/ yogan
- Fysiskt - hur jag mått i kroppen. Kroppskänningar.
- Psykiskt/mentalt - hur jag mått, känt mig, upplevt.
- Insikt/aha-upplevelse. Vad jag lärt mig idag.
- Annat.

Meditera. För dig som aldrig mediterat.

Sätt dig till rätta. Var i mitten av huvudet. Skapa med hjälp av din mentala kraft ett lång stabil stråle från svanskotan och ner i mitten av jordklotet. Strålen får rötter.

Börja medvetet andas. Andas in fem djupa andetag och på utandningen fortsätt andas ut när du tror du är klar och samtidigt sänk och slappna av dina axlar. Sitt sedan och andas tills du fått ett lugn i kropp. Låt kroppen andas åt dig. Fokusera dina tankar på din andning. Fortsätt var i mitten av huvudet.

Efter ett tag kommer du även att släppa tankarna på andningen.

Kommer det upp bilder eller upplever du något så bara var i det och låt det komma och gå själv. Följ med. Ditt "arbete" är att fortsätter att vara avslappnad.

Sätt en äggklocka på den tid du vill sitta. Gärna mer än 20 min. Det tar en stund att "landa".

Du kommer att känna av effekten av meditationen.

Om du vill lära dig mediterar på ett tryggt och stabilt sätt läs mer om grundkursen under kurser på www.zyxcess.com

Dröm

Kommer du inte ihåg vad du drömt så gör ett streck där. Tack vare att du börjat fokusera på drömmarna så kommer du förr eller senare att bli mer och mer medveten om dem. I starten kanske du kommer ihåg " jag går på en mur..." och så försvinner minnet. Ingen fara. Du måste börja någonstans och sedan tränas det upp mer och mer.

Detta gör dig medveten om att du är flerdimensionell.

Ett annat sätt att Expandera hemma är genom

1. **Guidade meditationer på CD.**

Du hittar mer info under www.zyxcess.com
Klicka sedan på CD.

2. **Yoga för hemmabruk.**

Du hittar mer info under www.zyxcess.com
Klicka sedan på *coaching* och därefter *yoga*.

