

BOOSTA DIN ENERGI

Text Lee Seger

Denna energiboost handlar om att mjukt och fint få lov att landa i en vetskap om att vi är okej. Det finns nämligen inget som boostar vår energi så mycket som att veta att allt är bra och att vi är perfekta exakt som vi är.

Samtidigt som jag nu skriver denna artikel åt er, alla fina Inspire-läsare, skriver jag på en bok på samma tema. En liten behändig sak där jag samlar alla mina bästa tips, knep och övningar som i alla fall underlättar mitt eget liv, men säkert också underlättar för många av mina klienter och deltagare, som hört mig prata om detta under så många år.

Ämnet känns extra viktigt nu när så mycket kaos presenterar sig ute i världen, händelser som när vi tillåter oss att dras in i dem, dränerar oss på energi och kraft. Nu är det viktigare än någonsin att faktiskt välja hur vi vill må. Det blir en form av civilkurage att hålla fokus riktat mot det vi vill skapa, och inte mot det vi vill lämna. För visst finns det väl mycket som vi vill lämna bakom oss?

Lämna skeppet och bygg ett nytt

Först och främst skulle jag vilja visa dig en meditationsövning som jag brukar göra med mina klienter. Den handlar om att våga tro på att vi har kapacitet och möjlighet att faktiskt skapa ett annat sorts liv. Att det *går* att lämna det gamla, för det är ju en känsla och insikt som behöver komma inifrån. Du har den kanske redan och det är ju underbart, men om inte kan du prova denna meditation.

Tänk dig att du står på ett stort, mörkt skepp. Det är det skepp som rymmer allt från destruktiva ledare och skövling av regnskogarna, till nedsmutsning av haven och krig och våld. Det är det skepp vi har seglat på de senaste årtusendena. Du står längst fram i fören och känner att skeppet är tyngre i aktern, fören är en bit högre upp än resten. Skeppet känns murket och osäkert. Tillåt dig en stund att känna in energin på denna båt.

Klättra sedan upp i fören och dyk helt sonika ner från båten. Likt en svan dyker du graciöst ner i vattnet och landar mjukt och fint. Du simmar med starka simtag bort från båten du vill lämna, och snart nog ser du ett annat skepp lite längre bort. Det är ett gigantiskt skepp, ljus och lite mjölkigt, som om det inte vore helt manifesterat. Dit vill du, det känner du med hela din varelse.

Du simmar fram till det och tar dig lätt och enkelt upp längs den stege som presenteras för dig när du kommer fram. Väl uppe ställer du dig i aktern och tittar bort på det gamla skeppet. Du ser det försvinna i fjärran och du förstår att du genom att vara här på detta nya skepp, gör det tydligare och stabilare – vilket gör att alla som är kvar på det gamla skeppet kan se att det finns ett annat alternativ och själva gör valet att dyka i och simma över. Här får alla plats.

Du tar ett djupt andetag och vänder ryggen mot det gamla skeppet och går in mot mitten av det nya.

Ett alternativ som vi har skapat

För vissa är det svårt att lämna det gamla skeppet, inte för att man vill ha det utan för att det kan kännas som ett svek att lämna andra kvar. Denna känsla ska du i så fall möta och omfamna för den behöver helas. Vi har så länge försökt sprida ljus i mörkret att vi har missat att vi faktiskt har åstadkommit vad vi arbetat så hårt för. Så om du känner så, behöver du påminna dig om att det nu finns ett alternativ som alla är välkomna till. Det kommer inte med en tidsfrist och det gör ingen skillnad på den som ställde sig där först eller sist. *Det är helt enkelt ett alternativ.* Ett alternativ som vi dag för dag kan välja att stärka. Jag tycker det är makalöst vackert, och väldigt, väldigt hoppfullt!

Öppningar i helandeprocessen

Om vi nu tänker oss att det finns en alternativ verklighet som vi kan välja att göra mer och mer stabil – hur gör vi då det? Det är här energiboosten kommer in. För oavsett vad vi går igenom finns alltid små öppningar där vi kan välja att hårbärgera en positiv och stärkande känsla. En känsla som stärker detta nya.

Vi är alla i en helandeprocess, på ett eller annat sätt. Ibland är den mer utmanade, ibland passerar insikterna oss ganska lugnt och kanske till och med främst inspirerande. Men även när det känns som svårast finns dessa små öppningar där en ny framtid kan börja skapas.

Jag säger detta med den djupaste respekt för hur svårt livet kan kännas. Både när man helar det som varit, och när man går igenom något som händer just nu. Jag vet dock av egna erfarenheter, såväl som andras, att det går att göra både och. Det går att både gräva djupt och känna det vi känner, och att bygga en bro som tar oss över till en plats där det är lättare att vara. När vi på olika sätt boostar vår energi, är det exakt det vi gör – även om vi bara gör det för en kort stund.

Jorden förändras och vi med henne

Allting är satt i utveckling eftersom jorden har förändrats. Hennes energi är högre och hon vibrerar på en högre frekvens, vilket gör att vi också behöver höja vår egen frekvens.

Rädsla, oro, skam och hat vibrerar på en lägre frekvens än tillit, glädje, generositet och empati. Helt utan att värdera det ena eller andra är det lätt att förstå att det blir



enklare för oss att leva på jorden om vi väljer den högre frekvensen. Nu har det redan passerat vårt val, för nu pressas våra frekvenser upp vare sig vi vill det eller ej. Det leder till att allt som är kopplat till en lägre frekvens, en tyngre känsla, kommer upp till ytan.

Det är en ganska vilsam tanke tycker jag, att de känslor och minnen som kommer fram är en gåva från jorden, som gått före. Det gör att jag inte behöver ta min process så personligt, jag behöver inte identifiera mig med den och tänka att det är så mitt liv är. Jag kan i stället tänka att jag är en del av något stort när jag processar det som en gång varit, när jag ser över min övertygelse och de program jag lever efter, när jag möter mina inre barn och det ego som en gång skapats för att skydda mig. När jag gör allt det arbetar jag i samklang med Moder jord, med Gaia.

På samma sätt kan man se på det som sker i världen. Energier som inte längre gagnar oss eller jorden blir tydligare. Vi behöver se dem för att kunna lämna dem. Att se dem betyder dock inte att vi behöver gå in i dem och identifiera oss själva och livet med dem. Precis som våra egna känslor kan vi se dem som en del av en process – och det fungerar så länge vi har blicken fäst mot det vi vill skapa.

Det betyder inte att vi ska stoppa huvudet i sanden. Vi har alla olika passioner och vissa gör ett fantastiskt arbete med att tydliggöra genom att vara genuint upprörda



*Vinsterna är ju enorma
när vi lär känna oss själva,
helas och hämtar hem vår makt och
vår rätt att leva ett gott liv.*

och kräva en förändring. Andra gör lika mycket nytta genom att göra dagliga val som skapar en ny värld – såväl i mataffären som i samtal och agerande. Andra gör återigen lika mycket nytta genom att helt och hållet ha fokus på det nya och knappt se det gamla. Inget är mer rätt än det andra, alla behövs därför att vi alla arbetar för en förändring, var och en på sitt sätt. Det vi inte kan göra är att låtsas som om ingenting behöver bli annorlunda. Vi behöver se helandeprocessen, vår egen såväl som världens, för att förstå var vi är i den, och agera därefter.

Var är du i din helandeprocess?

Om vi nu för fokus tillbaka till våra egna processer och de olika delarna som ingår i helandet ser vi att ju större förståelse vi har för dem, desto lättare är det att göra positiva val.

En viktig del i vårt helande handlar förstås om att tillåta sig att känna det vi känner. Vare sig det handlar om en känsla som är aktuell i dag, eller om den har sitt ursprung längre bak i tiden. Att få lov att känna sina känslor är viktigt för exempelvis ett inre barn, det vill säga för ett känslomässigt minne från barndomen som ännu inte läkts. Det är också helande att som vuxen tillåta sig att bli arg, känna sorg, sätta gränser och att få visa kärlek.

När vi väl ringat in vår känsla behöver vi ta reda på mer om den. Var kommer den ifrån? Hur mycket av våra

övertygelser är kopplade till den? I vilken grad reagerar vårt nervsystem automatiskt på dessa övertygelser, och på så vis förstärker själva känslan? I vilken grad har känslan påverkat oss genom livet?

Det är oftast här vi upplever att vi helar som mest aktivt, fast sanningen är att alla delarna av processen är lika viktiga. Men när vi tar reda på mer om känslan går vi ju verkligen djupt. Kanske tar vi hjälp av någon form av terapeut/healer, vi mediterar, lägger kort för att ringa in insikterna, gör ceremonier och framför allt möter vi känslan där den verkligen finns. Vi förändras på cellnivå, vi gör ett energitransformerande arbete.

Det resulterar förstås i att vi börjar agera annorlunda. Nervsystemet går inte längre igång på samma sätt, och när en djup förtvivlan har helats känns det inte som om marken under oss försvinner när något oväntat händer. Vi projicerar inte heller våra känslor på andra – vilket gör att de i sin tur agerar annorlunda mot oss. Och så vidare. Vinsterna är ju enorma när vi lär känna oss själva, helas och hämtar hem vår makt och vår rätt att leva ett gott liv.

Ge omsorg när omsorg behövs

Under dessa perioder, som ju kan spänna över några dagar likväl som över flera månader, är det viktigt att vi inte ställer orimliga krav på oss själva. Gör vi det så motverkar vi känslan av att vara okej. Vi behöver släppa på kraven och förstå att vi är lika effektiva när vi är

stilla och känner in och helar, som när vi är aktiva och producerar något. Den feminina energin är lika viktig som den maskulina.

Helandet får ta den tid det tar och det ligger en vacker kärleksförklaring i att säga detta till oss själva. Detta är alltså ingen period att sjösätta nya projekt, vara alltför aktiv eller definiera livet efter hur det känns just nu. Detta är en tid för omsorg.

Göra två saker samtidigt

Trots det kan vi fortfarande boosta vår framtid genom att hitta de öppningar som varje dag presenterar sig för oss, där vi har möjlighet att höja energin inom oss, om så bara för en kort stund. Det kan vara ett gott skratt, en djup tacksamhet över livet eller naturens enorma skönhet, musik som lyfter själen, glädjen av att röra sig via exempelvis promenad, dans eller träning.

Den stunden av hög energi genererar tusenfalt tillbaka, och vi säger till hela vårt system att det är så vi vill känna oss. Livet kommer att svara och sakta men säkert bygger vi en ny plattform för oss, och när den mer känslösamma delen av helandeprocessen klingat av, står vi på en helt annan plats.

Det fina är att denna plats av högre energi är det inte bara vi själva som har glädje av, utan hela världen påverkas av att ännu en hållpunkt i den nya högre energin har stärkts. Du kan se det som att du har bidragit med en planka eller en mutter på det nya skeppet.

Boosta din helandeprocess

- **Jag är okej och känner det jag känner** – Jag boostar mitt självvärde.
- **Var kommer min känsla ifrån?** – Jag boostar min självkänedom.
- **Hur påverkar känslan mig i dag och hur har den påverkat mig tidigare?** – Jag boostar mina insikter.
- **Förlåtelsearbete** – Jag boostar mina minnen av det som varit.
- **Hitta öppningar till en högre energi** – Jag boostar min livskraft.
- **Börja göra nya val** – Jag boostar min framtid.
- **Jag litar på att den högre helande energin tar hand om resten** – Jag boostar min tillit.

Vad behöver du?

För att vi lättare ska kunna säga till oss själva att vi är okej behöver vi alltså veta var vi är. Om vi inte inser att vi är mitt i en process blir det helt orimligt att börja med nya rutiner, projekt och annat som vi i andra delar av oss känner att vi vill åstadkomma och göra. Var sak har sin tid och vi boostar vår framtid bäst genom att ta hand om oss själva och på så vis stärka vårt självvärde.

Är du i stället på en plats där förändringens vindar blåser och du i hela din kropp känner att nya saker nu är på väg in, då boostar du din framtid genom att tillåta

dig att förändras. Du vet kanske inte hur din framtid kommer att bli, vad livet erbjuder för vackra gåvor runt hörnet, men du vet att du behöver öppna upp för att det ska kunna ske.

Så hur förändras vi när vi inte vet vad som behöver förändras? Jo, vi tar chansen när möjligheterna dyker upp. Vi lägger till en god vana, byter cykelväg till jobbet, ändrar frisyrr eller köper något i en helt ny färg, vi säger nej eller ja till något där vi brukar svara motsatsen – vi gör helt enkelt något oväntat, något som förvånar oss. Dessa små öppningar är allt som krävs för att den nya energin ska kunna svepa in på det mest överraskande och magiska sätt.

Att boosta sin energi handlar alltså inte bara om att rent fysiskt få upp sin livskraft, utan om att ge sig själv rätt saker vid rätt tillfälle. Det nya skeppet, den nya världen som vi har möjlighet att skapa, manifesteras när vi tillåter oss att vara som vi är.

Det gamla behöver helas, övertygelser och programmeringar behöver ses över, nervsystemet behöver lugnas ner och vi behöver träna oss på att må bra och spendera tid i en högre energi. I vartenda ett av dessa steg är vi helt okej, vi är fantastiska och fullständigt magiska – och när vi inser det, då boostar vi hela världen. För om vi får lov att vara okej, då får alla andra också lov att vara det.

Massa kärlek,
Lee Seger

Lee Seger är terapeutisk och energitransformerande healer och har i över femton år arbetat med att vägleda klienter och deltagare att hitta sin unika förmåga, sin självkärlek, sin styrka och sin enorma potential. Med sina healingkort, böcker och utbildningar inspirerar hon på ett avslappnat och inklämmande sätt oss att våga förändras – precis så som hon själv också gjort och gör. Lee lever som hon lär och har gott om erfarenheter som både får oss att skratta igenkännande, och se oss själva med mer kärleksfulla ögon.

Läs mer:
Ditt magiska jag, Lee Seger
Healingkort,
Revan i
horisonten.
www.leeseger.com
Facebook
@LeeSegerBA,
Instagram: @lee_seger



Foto Charlotte Strömwall