



**LEE SEGER**  
*terapeutisk  
healer och  
författare,  
ger dig:*

**DEL 2**

# **FÖRSTA HJÄLPEN**

*vid andlig utveckling*

I förra numret av Nära kunde du läsa om Lee Segers favoritmetod *Cirkeln*, om hur du genom att bli medveten om att det finns ett liv innanför din cirkel, och ett utanför, kan välja hur du vill leva, känna dig och vad du vill uppleva. Nu går hon djupare genom att förklara hur vi kan göra för att hålla oss innanför cirkeln, där frid och stillhet råder.

TEXT: LEE SEGER FOTO: FOTO: SAHUTTERSTOCK/TT & LINDA ELIASSON ILLUSTRATION: MISAN FRIBERG

Vem vill inte leva ett behagligt liv, i skön balans med själens nyfikenhet och med den fysiska kroppens behov? Ett liv där varje steg sjunger av en djup vetskap om att de val man fattar sker i samklang med resten av universum. Det är fullt möjligt, och vi ligger alla – medvetet eller omedvetet – i intensiv träning för att komma på hur vi hamnar i det härliga tillståndet. Cirkeln är en metod för just detta.

Först en kort repetition: Sätt upp handen framför dig som om du vore en trafikpolis, och säg STOPP högt. Dra sedan handen runt om dig så att du bildar en cirkel där du och ditt vackra hjärta är i mitten. Utanför cirkeln är allt som drar ner dig och får dig att må dåligt. Innanför är du trygg, älskad, hittar din balans, och sakta men säkert kan låta själen, via hjärtat, visa dig vägen framåt. I motsats till alla de tankar som finns utanför cirkeln, som påstår att saker och ting är på det ena eller det andra sättet. Cirkeln hjälper dig helt enkelt att förflytta dig från hjärnan till hjärtat.

### Från hjärna till hjärta

Hjärnan är ju fantastisk på mycket, men det vi är ute efter här är att bli medvetna om när vi tänker fram saker



Lee Seger delar här med sig av en kraftfull metod för din personliga utveckling.

om nuet eller framtiden, i stället för att låta hjärtat berätta om den bästa vägen framåt eller om vad som egentligen pågår. När vi lyssnar på hjärtat är vi dessutom alltid närvarande, i stillhet och i vår cirkel.

Ett exempel: Tänk på vad du vill äta till middag ikväll. Du utgår troligen från vad du har hemma, kanske vad resten av familjen tycker om, vad som är tidsmässigt rimligt ... Så gör ju det flesta av oss och det är att tänka fram ditt alternativ.

Ta nu i stället ett djupt andetag, stilla dig och fokusera på hjärtat. Ställ dig återigen frågan vad du vill äta i kväll, och ta emot det som intuitivt kommer till dig. Jag är ganska säker på

att du direkt fick upp precis vad kroppen vill ha. Du lyssnade.

Vi tänker utanför cirkeln, och vi lyssnar innanför den. För att kunna lyssna behöver vi stillhet, och det är därför vi tränar oss på att stanna i vår cirkel.

### Utanför cirkeln

För att identifiera vad som ligger utanför cirkeln för just dig förslår jag att du tar fram ett stort papper. I mitten ritar du en liten cirkel med ett hjärta i, och runt om fyller du på med sådant som får dig att må dåligt. Som gör dig rädd, orolig, triggad, arg, ledsen ...

Skriv ner vilka tankar, personer eller övertygelser som förminskar dig, som får dig att tvivla, känna dig osäker och kanske trött, ensam och övergiven. Ta god tid på dig, ibland kan det ta upp mot en vecka att identifiera allt som inte lyfter dig. Ha därför gärna pappret framme en tid för att i lugn och ro kunna fylla på hur det ser ut utanför din cirkel. Självklart gör du det med kärlek, identifieringen är en del av en stor helandeprocess.

Oavsett vad du har skrivit ner, är det sådant som har skapats av det tidevarv vi sedan länge levt i. Tiden vi kallar den patriarkala eran, där det alltid finns någon som tjänar på att du ►



Skriv ner allt som är utanför din cirkel.

*”När du kapar bandet till det som får dig att må dåligt förbättrar du inte bara ditt eget liv, utan du gör samtidigt detsamma för oss alla. Så viktig är du och ditt välmående.”*

förminskas och är så långt ifrån din kraft och din glädje som möjligt. Inget kunde dock vara längre bort från kärlekens väg, och inget kunde ha mindre att göra med dig än det du skrivit upp.

Allt utanför din cirkel är tredje våningen som jag berättade om i förra numret, det är vad vi nu lämnar bakom oss. När du kapar bandet till det som får dig att må dåligt förbättrar du inte bara ditt eget liv, utan du gör samtidigt detsamma för oss alla. Så viktig är du och ditt välmående.

### Innanför cirkel

Nu när du identifierat vad som får dig att må dåligt, ska vi förstås fokusera

på hur du tar dig in i cirkeln, och hur du tränar på att stanna där. För det är där vi vill vara, eller hur?

Först börjar vi med en ny övning som uppmuntrar dig tänka igenom vad som får dig att må bra. Ta fram ett lika stort papper och rita en så stor cirkel som du kan, i mitten sätter du ett hjärta. Skriv sedan ner sådant som dels får dig att skifta energi, som stillar både kropp och sinne.

Vi börjar med det som stillar dig. Det kan vara att meditera, lyssna på lugnande musik som syftar till att rena din energi och höja din frekvens. Det finns massor att välja bland på Spotify. Kanske tycker du om att dra

orakelkort. Det är ett väldigt effektivt sätt att landa på, för när du sitter med en kortlek i handen och stilla blandar den, centrerar du dig och lugnar ner nervsystemet. Dina guider samlas runt omkring dig för att vägleda dig, och du känner deras lugnande och kärleksfulla energi.

Allting i cirkeln handlar inte om att vara fysiskt stilla, utan enbart om att finna en stillhet inom dig. Därför kan olika former av rörelse skapa lika mycket stillhet. Allt som får dig att må bra och vara närvarande sker inne i cirkeln. Samtal med en god vän, att baka bröd, städa, skratta ... Skriv upp allt som hjälper dig.

Dessa två ark kan du komma att ha mycket nytta av för det är väldigt lätt att glömma, och hamna i hjulspår som är så gamla att vi kanske knappt förstår att de är utanför cirkeln. Dela gärna arken med din partner, eller den person du samtalar mest med. På så sätt får du hjälp att snabbt minnas var du är – innanför eller utanför. Kanske kan ni hjälpa varandra om du visar hur övningen och metoden går till.

### Att skifta energin

När du blir medveten om att du tänker tankar som drar ner dig, eller upplever att du är mitt uppe i samma drama som du så många förr upplevt, vet du att du är utanför. Genom att ta ett djupt andetag och snällt klappa dig själv på kinden, tar du dig in. Du skiftar din energi.

Kanske behöver du stå på cirkelns mur och skrika ut allt vad som yr omkring inom dig, då gör du det. Så fort du känner att energin skiftar, hoppar du ner från muren och gör vad du kan för att lämna tankarna utanför. Känslorna tar du med dig, de ska helas och förstås, men tankarna som är kopplade till känslorna lämnar du utanför. Alla dina guider är med dig, och du kan rakt ut i luften be dem

*”Cirkeln finns alltid,  
och där är alltid  
frid. Du är frid”*

hjälpa dig att skifta ditt fokus.

Du får alltid den hjälp du behöver. Direkt. Din uppgift är att uppmärksamma energiskiftet inom dig, dra ännu ett djupt andetag och göra något av de saker som du vet är bra för dig.

### **Fridfull plats tillgänglig**

Nu vet du vad som är utanför och vad som är innanför cirkeln och hur du tar dig in när du hamnat utanför. Du behöver aldrig putta ut något eller någon från cirkeln. Mår du dåligt och känner av en negativ energi – din egen eller någon annans – är det alltid du som hamnat utanför. Cirkeln finns alltid, och där är alltid frid. Du är frid.

Att förstå detta är faktiskt åttio procent av den här metoden. För när du väl blivit medveten om vilka möjligheter du har att påverka ditt eget liv, är där ingen återvändo. Detta oavsett hur många gånger du hoppar fram och tillbaka, för det kommer du garanterat att göra. Sakta men säkert kommer du dock att tillbringa mer och mer tid innanför cirkel, och där skapa den värld du vill ha genom att fatta de beslut som gagnar dig och jorden på allra högsta och bästa sätt. Du gör valet, och hjärtat visar vägen. Blir inte du också nyfiken på vilka äventyr hjärtat kommer att ta med dig på?

I nästa nummer kan du läsa om hur du helar det som känns svårt och jobbigt inombords. Trauman, känslomässiga sår och övertygelser som du själv tror på är ju anledningen till att vi fortsätter att vara utanför cirkeln. Innanför får de i stället den uppmärksamhet, det helande och den kärlek de behöver. ■

## **BLI TRYGG I DIN CIRKEL – MEDITATION**

Om du upplever det som svårt att hitta din cirkel eller att vara i den, kan du dra några djupa andetag och förstå dig att du köpt ett vackert gammalt hus som stått på sin plats länge. Du känner instinktivt att människor har varit lyckliga i huset. Nu var det dock ett tag sedan någon bodde där, och det syns tydligt på den vildvuxna trädgården som omger huset.

Själva trädgården omgärdas i sin tur av en vacker gammal tegelmur, där du anar att rosor en gång har älskat att slingra sig upp. Muren går som en cirkel runt trädgården och huset.

Framför huset står en skottkärra fylld med alla de verktyg och utrusningar som behövs för att kunna ta sig an trädgården. Kanske undrar du varför det finns flera olika sekatorer och spadar, men du förstår snabbt vem de är till, för nu fylls trädgården upp av dina icke-fysiska vänner. Alla redo att hjälpa dig göra fint i trädgården igen. Systematiskt och under mycket skratt och flams tar ni er an den vildvuxna trädgården.

För varje äppelträd som blir ansat, och varje perenn som får luft omkring sig, upplever du hur trädgården omfamnar dig. Du känner hur den njuter av din närvaro och din omsorg, och innan du vet ordet av har du fått ett trollspö i din hand.

Nu räcker det att du svingar ditt spö för att trädgården ska ta den form som ditt hjärta känner att den ska ha. Trädgården är nu du, och du är den. Återförnade. Du är nu trygg i din cirkel.

Skriv ner allt som är innanför din cirkel.



*Del 3*

Sista delen i Lees  
”Första hjälpen i andlig  
utveckling” hittar  
du i Nära nr 5.