

LEE SEGER

*guidar dig till
inre helande!*

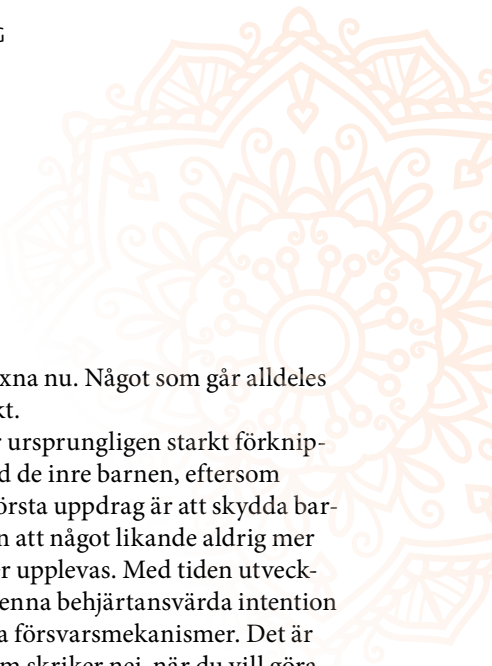
DEL 3

FÖRSTA HJÄLPEN

vid andlig utveckling

I den tredje och sista delen av Lee Segers serie i andlig utveckling och hennes metod CIRKELN får du veta hur du gör för att hela det som känns svårt och tungt. Hur vi i cirkeln skapar möjlighet för att stillhet och frid ska kunna genomsyra våra liv, oavsett vad vi tidigare har varit med om.

TEXT: LEE SEGER FOTO: LINDA ELIASSON ILLUSTRATION: MISAN FRIBERG



Att förstå vinsterna med att välja att lämna det som finns utanför cirkeln, är inte svåra att se. Vem vill inte må bra? Men saken är ju den, att hade det varit enkelt då hade vi gjort det för länge sedan. Det är svårt att lämna de skydd som vi tror är livsviktiga. Det är skrämmande att förändras så pass att de historier vi berättat om oss själva inte längre stämmer. Vilka blir vi då? Det är utmanande att öppna upp för de sår som vi genom livet försökt plåstra om. Men det går, och vi kan!

Ett första steg mot att helas, och tillåta sig att förändras, är att inse att detta är något alla gör. Våra sår ser visserligen olika ut, men på en eller annan nivå har vi har dem alla. Att förstå detta ger en liten lättnad, tycker du inte? På något vis blir våra problem då lite mindre personliga, eftersom det är något vi alla går igenom. Lagg där till att ditt uppdrag här på jorden är att reda ut hur den gamla världen påverkar dig, för att fritt kunna stärka den nya.

Huvudkaraktärerna

Berättelserna som lever utanför cirkeln har några olika huvudkaraktärer. De är våra inre barn, egot, nervsystemet, övertygelser, oförlösta känslor samt de traumorna som vi eventuellt



Lee Seger är terapeutisk healer och delar här med sig av sin metod "Cirkeln".

upplevt. Berättelserna i sig är vad vi kallar vårt drama. Allt detta är mycket starka krafter varav hälften finns för att försöka skydda oss, och hälften är sådant vi inte vill känna eller uppleva.

Egot och det inre barnet

Inre barn är ett begrepp som syftar på känslor som vi upplevde som barn, som aldrig blev helade. Det kan vara rädsla, sorg, ilska, förtvivlan, skuld, skam och känslan av övergivenhet. Så länge vi har inre barn som behöver helas, kommer de att ropa på oss. Därför är det så oerhört viktigt att kärleksfullt och med mycket omsorg möta dem och de uttryck de har i vårt vuxna liv. Fanns det ingen vuxen som kunde hela dem då, behöver du vara

den vuxna nu. Något som går alldeles utmärkt.

Egot är ursprungligen starkt förknippat med de inre barnen, eftersom egots första uppdrag är att skydda barnet från att något likande aldrig mer behöver upplevas. Med tiden utvecklades denna behjärtansvärda intention till rena försvarsmekanismer. Det är egot som skriker nej, när du vill göra något nytt. För säkerhetsskull bör allt vara som det är, även om det inte är så bra ... Rent fysiskt fördrar hjärnan att spara energi. När vi provar något nytt går det åt mer energi, då säger hjärnan stopp och vi känner motstånd.

7 STEG TILL HELANDE

1. **Acceptera** att du mår som du mår. Det ger dig en möjlighet att helas.
2. **Var modig** och välj att lämna de tankar du just nu tänker.
3. **Väck din** nyfikenhet och ställ dig frågan vad som egentligen pågår. Just nu.
4. **Ta emot** hjälp och vägledning. Var öppen för nya perspektiv.
5. **Hjälp kroppen** med andning, rörelser och näring.
6. **Var observant** på när ett energiskifte sker inom dig, res dig då och gör något som gör dig glad.
7. **Ha tillit** till processen.



*”Väck din
nyfikenhet och
ställ dig frågan
vad som
EGENTLIGEN
pågår”*

LEE SEGER

Nervsystemet står i sin tur i direkt kontakt med egot, och kan ha kvar sina reaktionsmönster långt efter du har fått en insikt och försökt gå vidare. Kroppen är långsammare än själen, och det tar tid att få med de fysiska och väldigt instinktiva reaktionerna in i cirkeln. När egot skickar en signal om att en förändring är på gång, oavsett hur positiv den kan tänkas vara, kan nervsystemet reagera med samma intensitet som om det verkligen vore det värsta ett inre barn skulle kunna tänkas uppleva.

Ett uppdaterat nervsystem

Så fort du förstår det, kan du hålla på ditt hjärta eller klappa dina armar och lugnande säga, att allt är okej. Att du vet vad du gör och att du är trygg. Sakta men säkert lär sig nervsystemet vem den nu för tiden ska lyssna på. Kroppsbehandlingar som syftar till att lugna systemet och stärka det natur-

liga flödet är ovärderliga hjälpmedel för att få ett uppdaterat nervsystem.

Oförlösta känslor är de tillfällen i livet, som barn eller vuxen, då du inte känt att det varit tryggt att ge uttryck för vad du egentligen känt. Kanske har du inte ens vetat om att du var arg, utan trott att du var ledsen. Eller tvärtom. Kanske har du blivit tystad, av din egen rädsla eller av någon annan. Dessa känslor behöver få lov att kännas, och du behöver bli trygg med att tala din sanning.

Trauman som du eventuellt har upplevt, som barn eller vuxen, behöver alltid helas. En definition av trauma är ett skeende som ter sig fullständigt obegripligt. En händelse som är så förfärlig och kopplad till så väldigt många olika känslor, att det inte går att integrera den med resten av livet.

Antingen stoppar man undan upplevelsen, djupt in i minnesbanken, eller så tar den över en stor del av livet.

Alla trauman går dock att hela.

Övertygelser i sin tur är de idéer som livet format inom oss. Påståenden om vad som är möjligt, eller inte möjligt. Som du förstår är det av största vikt att identifiera vad vi egentligen påstår om oss själva och om livet.

Låt helandet starta

Dessa huvudkaraktärer är alltså vad som gör det så svårt att utvecklas, att må bra, att skapa den verklighet vi vill ha. De är vad som håller oss utanför cirkeln. Så fort vi inser att vi behöver separera oss från den verklighet som huvudkaraktärerna målar upp som den enda möjliga – då har helandet satt i gång.

Allt som behöver helas tar vi med oss in i cirkeln, det är bara huvudkaraktärernas motstånd till förändring eller oförmåga till att se situationen ur andra perspektiv som vi lämnar utanför. Allt du känner är perfekt, och du är exakt så som du ska vara just nu. Allt är okej! Med den insikten är det lättare att möta kroppens reaktioner med omsorg och välvilja, för att sakta låta dem släppa taget om oss. Helandet vill ske.

Steget in i cirkeln är alltså inte bara det första vi gör, utan också det viktigaste. För att ta det steget behövs lite nyfikenhet. En undran om det går att uppleva situationen annorlunda.

Huvudkaraktärerna

- Inre barnet
- Egot
- Nervsystemet
- Övertygelser
- Oförlösta känslor
- Trauman



Sen behöver vi också ett visst mått av mod. Det är många gånger så otroligt mycket lättare att stanna kvar i de gamla resonemangen, återuppleva samma drama som så många gånger förut – än att prova om det faktiskt går att förändras.

Det som händer när du väljer att prova något nytt, att ta dig in i cirkeln, är att du hämtar hem makten. Du äger plötsligt din egen verklighet. Oavsett hur den känns, så har du kommit närmare din medfödda förmåga att förändra och skapa. Det är stort!

Inne i cirkeln tar du reda på vad dina känslor egentligen handlar om. Just nu. Beroende på hur du mår behöver du kanske först få ur dig allt som är uppe på ytan. Prata då rakt ut i luften. Skrik, gråt, beklaga dig – men sluta så fort du känner att energin skiftar inom dig.

Som jag skrev i förra artikeln, tänk dig att du står uppe på muren till cirkeln och skriker, när du känner skiftet ske inom dig hoppar du ner. Det innebär att du då lämnar de gamla resonemangen bakom dig och i stället är beredd på att lyssna, på att gå djupare. Du kan lita på att du är vägled. Att få ur sig det som behövs tar max tio minuter. Dina guider lyssnar tålmodigt och kärleksfullt.

Med hjälp av att dra kort, meditera eller att samtala med en klok vän kan du därefter undersöka vad som just nu pågår. Troligtvis är det inte vad du tror att det handlar om, så var öppen för nya perspektiv och synsätt. När du kommer åt vad som verkligen är redo att helas just nu, går helandet väldigt snabbt.

Kroppen har samma uttryck

Allt helande sker i omgångar, och känslor ligger i lager. Om du tycker att

det är en problematik som du arbetat mycket med, kom då ihåg att du nu inte längre är samma person, och att du idag har förmågan att förstå komplexiteten av känslan/traumat på en ny nivå. Det som en gång har helats, är helat. Det du upplever idag är ett nytt djup, ett nytt perspektiv på det som en gång hänt.

Något som lätt förvirrar är att kroppen ofta har samma fysiska uttryck som för det vi redan har helat, och det kan få oss att tro att ingenting har hänt. Det stämmer alltså inte. Det är bara reaktionen som är likadan. Den insikten gör oss mindre själv-

kritiska, eller hur?

Sakta men säkert drar vi alla i de trådar som håller oss fast i det gamla. Varje gång du går in i cirkeln och möter dig själv nystar du upp ditt inre, och gör det lättare för dig att drömma stort om den värld du vill leva i. En härlig verklighet som du är så oerhört väl värd.

Att inkludera cirkeln som metod i ditt liv gör att helandet blir en naturlig del av din vardag. Du blir både friare och starkare, och framför allt kommer du att få lättare att se glädjen och det vackra i livet. Samtidigt som du helas. För helas, det gör vi alla! ■

*”Du äger plötsligt
din egen verklighet.
Oavsett hur den känns,
så har du kommit
närmare din medfödda
förmåga att
förändra och skapa.
Det är stort!”*

LEE SEGER

Del 1 och 2

De två tidigare arti-
klarna finns i nummer
3 och 4, 2024.