

A woman is shown in silhouette, sitting and with her hands clasped in a prayerful gesture. She is positioned on the left side of the frame, looking towards the right. The background is a soft, warm sunset over a body of water, with the sun low on the horizon, creating a golden glow. The sky is filled with light, and the water reflects the colors of the sunset. The overall mood is peaceful and contemplative.

CIRKELN

Första hjälpen vid
andlig utveckling

AV LEE SEGER

Lee Seger som är författare med lång erfarenhet av helande och andlig utveckling, berättar i den här artikeln om en av hennes mest uppskattade metoder, allmänt kallad för CIRKELN. Metoden hjälper dig att hålla fokus på det som du faktiskt vill ska ske, vare sig det gäller känslotillstånd eller manifesteringar i det yttre. En mjuk och kärleksfull metod som påminner dig om hur viktig du är.

För att på bästa sätt förklara denna oerhört uppskattade och enkla metod behöver vi först prata lite om *dimensioner*, *densitet* och *frekvenser*. Som du vet finns det många olika förklaringsmodeller till den utveckling vi nu som mänsklighet genomgår, allt för att vi ska ha något att hålla oss till när vi förändras. Cirkeln och beskrivningen nedan tilltalar mig för den gör allt väldigt greppbart och kanske passar den även dig. Först reder vi ut begreppen så som de används i den här metoden.

- **Dimension** är hur vi förhåller oss till livet, vilka perspektiv och vilken förståelse vi har kring vad som är möjligt och hur allt hänger ihop.
- **Densitet** är hur pass energimässigt täta våra kroppar är, och därmed hur mycket ljus och information vi kan omfatta, och då också hur vi kan välja att leva.
- **Frekvens** är hur energin vibrerar inom och utom oss. När vi säger att något har låg



frekvens är energin tyngre, och tvärtom när något har en hög frekvens är den lättare och mer glädjefyllt.

VI MÄNNISKOR HAR ju länge levt med en tredje densitet, i en tredje dimension. Det har inneburit en kraftig separation från vår verkliga potential, och från vårt ursprung. Resultatet av det är vi alltför bekanta med. Rädsla, tvivel, skam, yttre makt, förlöjligande av den feminina energin – med vars hjälp vi vänder oss inåt och tar oss förbi den här illusionen. Våld, krig, miljöförstörelse ... ja du vet ju själv.

Den tredje dimensionen innebär alltså att vi blint tror på allt som utspelar sig, och samtidigt tvivlar på vår egen förmåga och potential att förändra vår verklighet.

ATT VÅRA KROPPAR dessutom har haft en tredje densitet har gjort det svårt att ta in annan information än den som tredje dimensionen presenterat. Det har med andra ord varit en situation som har varit svår att ta sig ur.

Lättare kroppar redo för ny kunskap

Trots att det i världen just nu utspelar sig mer mörker och mer kaos än vad man kanske tror skulle vara möjligt – lär vi faktiskt som kollektiv ha öppnat upp för en fjärde densitet.

Den främsta anledningen till att denna utveckling har skett är förstås att Gaia, Moder Jord har höjt sin frekvens, och på så sätt tvingat oss att försöka hänga med i svängarna. Den andra anledningen är att tillräckligt många – som du – har gjort just det, och börjat se förbi idén om att vi är maktlösa och i stället

vänt sig inåt för att helas och utvecklas.

Varje gång vi helar något inom oss blir densiteten lösare i kroppen och mer ljus, det vill säga ny information om vad livet innebär – kan komma in. Inte bara till oss själva, utan till hela mänskligheten. *Älskar inte du också det faktum att det vi helar inom oss hjälper andra, och tvärtom?*

Det finns alltså nu en högre frekvens att tillgå på jorden som våra kroppar är fullt kapabla att omfamna.

En högre frekvens, som den som vill kan koppla upp sig mot, och träna sig att leva med. Med den högre frekvensen kommer ett högre medvetande och med det en ny form av integritet som hjälper oss att hålla kvar vårt fokus där vi vill att det ska vara.

»Vad gäller mörkret som utspelar sig, du vet vad man säger – det är alltid som mörkast innan det dagas.«

Den högre frekvensen hjälper oss alltså att skapa en verklighet där vi är mer tillfreds.

Tredje och fjärde våningen – en modell

De drömmar du har om ett gott liv existerar i en frekvens som matchar den fjärde densiteten. Åtminstone om du har tagit i ordentligt och verkligen lyssnat på vad ditt hjärta har velat säga om saken.

För att förklara det ytterligare ser du på bilden här bredvid att drömmarna ligger på det jag kallar fjärde våningen. Där

stormtrivs de. Om du befinner dig på tredje våningen kommer du inte i kontakt med dem, eller hur? Om du däremot är på fjärde våningen är de en verklighet för dig.

Skillnaden mellan de olika våningarna

På TREDJE VÅNINGEN härskar *rädslan*. Rädslan för förändring, rädslan för att lyckas, rädsla för att vara synlig och för att ta plats, rädsla för att misslyckas. Här finns förstås också *tvivlet* som säger att det aldrig kommer att gå, och *avundsjukan* som håller oss tillbaka. *Övertygelser* om vad som är möjligt, och starka känslor som skam och skuld bor också här.

De absolut starkaste hyresgästerna på den här våningen är *kontroll* och *värdering*. Kontrollen är förstås kopplad till rädslan, men värderingarna har sitt alldeles egna spel. Det är de som hela tiden jämför det ena med det andra. Som säger att något är bra eller dåligt, fult eller snyggt, lyckat eller misslyckat ... Värderingarna är oerhört högröstade, så på den här våningen är det dessa jämförelser som sätter tonen.

På FJÄRDE VÅNINGEN öppnar vi oss för ett annat förhållningssätt till livet. Vi vet att det finns mer



än vad som sägs på tredje våningen. Vi vågar vila i tillit. Vi undersöker energin. Vi tar emot och följer vår vägledning. Vi äger våra känslor och vårt beteende, vilket innebär att vi inte projicerar ut det. Vi vet att den yttre världen speglar vårt inre känsloliv och vårt sätt att se på livet. Vi tillåter oss att helas och att utvecklas.

Ser du skillnaden?

På fjärde våningen finns enormt många möjligheter, och förståelsen över att vi är medskapande bara växer och växer. Att röra sig inom den fjärde densiteten är ett enda stort äventyr. Enormt mycket finns här att utveckla och undersöka, medan vi fortfarande njuter av våra magiska kroppar och allt vad som hör dem till. Just nu är vi bara och krafisar på ytan, nyfiket undersökande vad detta nya innebär för oss.

Den FEMTE VÅNINGEN undrar du kanske över. Ja, vad gäller femte densiteten så har man inte längre några kroppar, men den femte *dimensionen* innebär att vi på djupet börjar förstå att vi ÄR universum. Ju mer vi rör oss i den fjärde densiteten, desto fler stunder kan vi få där vi upplever den insikten i varenda fiber av vår kropp. Det kanske du redan upplevt. Som du ser på bilden kallar jag den femte våningen för SPAT, den plats inom oss där vi



landar och fyller på med vetskapen om att allt är ett, och att livet är fullständigt magiskt. **Men det är skillnaden mellan tredje och fjärde våningen vi gör bäst att fokusera på.** Det är så att säga där allt avgörs.

Cirkeln – en mjukare väg

Att bara fokusera på olika våningar kan dock lätt göra oss självkritiska, och det leder aldrig till något gott. Att inse att man "ramlat ner" är inte en speciellt bejakande känsla. Men de olika våningarna är en bra bild, och därför ville jag presentera den för dig. Nu vill jag i stället visa dig hur du på ett mjukt och

kärleksfullt sätt kan arbeta med att göra dig hemmastadd på fjärde våningen.

Börja med att sträcka armen rakt framför dig. Gör sedan som trafikpolisen och sätt upp handen till ett stopptecken. **Säg tydligt STOPP!** Tänk dig sedan att du drar armen runt omkring dig, så att en cirkel bildas. Nu har du dragit en gräns ut mot det gamla.

I mitten av cirkeln finns ditt vackra hjärta, din portal till alltet och till din själ. Hjärtat är förstås femte våningen och "Spat". Inuti cirkeln finns stillheten, detta är din fjärde våning. Utanför cirkeln finns alla de tankar och övertygelser som beskrevs tidigare, som lever och existerar på tredje våningen.

Ju mer tid du tillbringar inuti cirkeln, desto bättre mår du.

»Känn vad du känner,
men tänk inte nödvändigtvis
det du tänker.«

Du kommer att sakta men säkert komma djupare in i hjärtat och du kommer att märka att det är STOR skillnad på många av dina tankar, och på det som hjärtat kommunicerar.

Cirkeln finns alltid! Du behöver inte putta ut något från cirkeln, utan när du börjat tänka tankar som inte ger dig något annat än oro och tvivel – då är DU utanför din cirkel. Det är du som behöver ta dig tillbaka in. Det ger dig väldigt mycket makt över din egen situation.

I cirkeln gör vi sådant som är bra för oss. *Vi känner vad vi känner, men vi tänker inte nödvändigtvis det vi tänker.* Du kan alltså sitta med en känsla och följa den ner till dess botten, utan att du hänger upp den på sådant som du tror den handlar om. Känslan är din gåva. I cirkeln mediterar du, är när-

»Stillheten är vad hjärtat behöver för att börja kommunicera klart och tydligt.«

varande, dansar, tolkar drömmar, är i naturen, samtalar med kloka vänner ...

Allt som får dig att känna *stillhet* och *frid* är sådant du upplever innanför cirkeln. En form av stillhet som alltså också finns i rörelse.

Stillheten är vad hjärtat behöver för att börja kommunicera klart och tydligt. Stillheten behövs för att du ska kunna lyssna. Med små steg skapar du en trygghet inom dig som aldrig någonsin går att förlora.

En hävstång in i framtiden

Det här stopptecknet, där du sätter en gräns mellan vad du

VILL uppleva och vad du inte längre vill ska finnas i ditt liv – behöver i början lite extra hjälp för att fastna. Gränserna behöver så att säga stärkas. Ju mer du använder cirkeln som metod, desto mer hjälp får du av den. Du lär dig snabbt att ifrågasätta en tanke, eller den fara som nervsystemet kanske försöker kommunicera. *Är jag nu innanför eller utanför cirkeln?* Är du utanför gör du vad du kan för att ta dig in. Att vara i cirkeln är det mest naturliga för dig. Där helas du, utvecklas – och njuter av livet. Där manifesterar du en ny värld.

Visst är det vackert!



Stanna i cirkeln

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.

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 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



Skriv allt som är utanför din cirkel

som tjänar på att du 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 cirkeln

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, dels 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 kort. 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.

Visuell påminnelse

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 samtalat 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 för 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

»Cirkeln finns alltid,
och där är alltid frid.
Du är frid.«

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 hjälpa dig att skifta ditt fokus.

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

Du och ditt vackra hjärta

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 ditt visar vägen.

Bli inte du också nyfiken på vilka äventyr hjärtat kommer att ta med dig på?



MEDITATION

Bli trygg i din cirkel

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 formen som ditt hjärta känner att den ska ha. Trädgården är nu du, och du är den. Återförenade. Du är nu trygg i din cirkel.

Hela i cirkeln

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 och dramen 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. Lägg 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*, *reaktionsmönster*, *oförlösta*

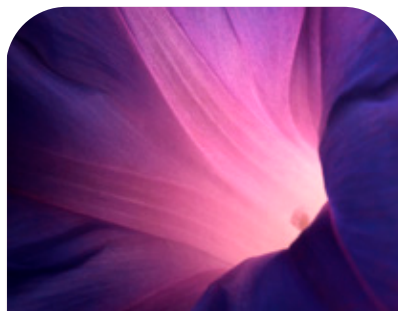
känslor samt de *trauman* som vi eventuellt upplevt. Berättelserna i sig är vad vi kallar våra dramen. Allt detta är mycket starka krafter varav hälften finns för att försöka skydda oss, och hälften är sådant vi inte vill känna eller uppleva.

Inre barn är ett begrepp som syftar på känslor som vi upplevde som barn, som aldrig blev helade. Det kan vara *rädsla*, *sorg*, *ilsk*a, *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 var att skydda barnet från att något likande aldrig mer skulle behöva 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 föredrar hjärnan att spara energi, och när vi provar något nytt går det åt mer energi, och då säger hjärnan stopp och vi känner av ett kraftigt motstånd.

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



Huvudkaraktärerna

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

verkligen vore det värsta ett inre barn skulle kunna tänkas uppleva.

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

Oförlösta känslor är de tillfällena 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 trots 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**



Sju 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, 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.

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.

Nyfikenhet, mod, vägledning och andning

Steg 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. 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. Tänk dig att du står uppe på muren till cirkeln och skriker, och 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.

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 självkritiska, 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!

Jag hoppas att du har haft glädje av att lära känna min metod, och att du kommer att använda den i ditt liv. Du får gärna dela den med dina nära och kära.

Massor av kärlek,
Lee ♥



OM LEE SEGER

Som terapeutisk healer, författare och konstnär erbjuder jag inspiration och verktyg för personlig utveckling. Tusentals sessioner har gett mig en gedigen kunskap om helande och andlig utveckling, och via fackböcker, romaner, webbkurser, utbildningar, meditationer och föreläsningar delar jag med mig så att du kan bli din egen healer. Alltid med mycket kärlek, respekt och ett stort hopp om vår förmåga att utvecklas.

Läs om min healingmetod på terapeutiskhealing.se

Se mer på leeseeger.com



KONTAKT

@leeseeger

@leeseegerBA

hello@leeseeger.com