



3
läkande
övningar som
du kan göra
själv!

Hela tidigare liv med Lee Seger – DEL 2

**”Vi är alla här för
att läkas”**

I förra numret läste du om fördelen med att använda tidigare livs erfarenhet för att förstå vem du är idag. För att hela, stärka eller släppa taget om sådant du inte längre behöver. Nu fortsätter vi genom att titta djupare på hur du kan göra för att läka dina tidigare liv.

TEXT: LEE SEGER FOTO: GETTY IMAGES

Den typ av beteenden, övertygelse och känslor som vi med fördel kan läka med hjälp av tidigare livs erfarenheter kan exempelvis vara;

- Skam, och känslan av att inte duga.
- Irrationell rädsla.
- Rädsla för auktoriteter.
- Rädsla för att tala sin sanning.
- Irrationellt hat eller ilska mot någon eller något.
- Djup sorg, som inte stämmer med det man upplevt i detta liv.
- Behov av att ständigt vara i opposition.
- Irrationell känsla av skuld.
- Ett irrationellt stort ansvar för andra.

Händelser från tidigare liv kan ha inneburit att man blivit straffad för att man stått upp för något, blivit anklagad för något som inte stämmer, blivit utsatt för något fysiskt smärtsamt. Man kan också ha upplevt en stor sorg uppblandad med exempelvis skuld, varit den som burit sig illa åt mot någon annan och kanske utövat sin makt på ett otrevligt sätt.

Eftersom vi levt många liv har vi definitivt alla provat att vara såväl offer som förövare. Verkligheten vi levt i de senaste tio tusen åren har inte gjort det lätt för oss. Det väsentliga är vad vår nyfikenhet valt att vi ska försöka förstå och hela – i detta liv.

Om jag haft mycket makt och varit total oförstående hur det känns att vara maktlös, är det kanske något jag vill lära mig att förstå. Om jag å andra sidan varit maktlös vill jag säkert lära mig hur jag reser mig upp från den känslan. Eller kanske har jag så mycket ilska inombords för det jag utsatts för, att jag vill uppleva hur

det är att ha makt över någon annan. Vi behöver inte värdera det ena eller andra som bättre eller sämre. Vi är alla här för att helas.

Ge dig ut på en resa

Utgå från den problematik du har i det här livet och fråga dig själv om du skulle kunna bli hjälpt av att titta på tidigare livs erfarenheter. Om svaret är ja, kan du göra övningen här nedan. Var öppen, använd din fantasi och ändra händelseförloppet till något som känns bra. Du är berättaren, kom ihåg det! Vill du, gör du övningen tillsammans med någon annan, då kan en ställa de frågor som lättare driver berättelsen framåt.

ÖVNING 1: BRON

1. Sitt eller ligg bekvämt och ta några djupa andetag. Du kan med fördel lyssna på någon avslappnad musik så att du får hjälp att gå djupare.

2. När du känner dig redo tänker du dig att du går på en vacker sommarstig, du är avslappnad och trivs med livet. Efter ett tag kommer du fram till en bro. Det är en väldigt hög och vacker bro, med snirkligt broräcke. Tryggt går du ut på bron och fortsätter framåt. I mitten av bron är det som om du går rakt in i ett moln och när du fortsätter framåt kommer du strax ut ur molnet och närmar dig slutet på bron.

3. Precis när du går av brofästet tittar du ner på dina skor, och noterar vilken tid i historien du verkar vara i. Säg inom dig något som: Jag är öppen för möjligheten att få lära mig mer om mig själv, och tar tacksamt emot vägledning och helande som är för det absolut högsta bästa. Det är lätt och



Det här är Lee

Bor: I Malmö.

Gör: Författare, konstnär och terapeutisk healer med lång erfarenhet av andlig utveckling.

Aktuell med: sin nya roman *Arvet från Atlantis*, *Lee Seger Healingkort* och boken *Ditt Magiska Jag*, som ligger till grund för webbutbildningen *Andlig Coach*.

Hemsida: leeseeger.com.

Meditationer: Spotify/Lee Seger

enkelt för mig att förstå mina upplevelser. Jag litar på mitt inre och min vägledning. Jag är trygg.

4. Det som sen utspelar sig är helt upp till din inre värld, men lita på att du får den hjälp du behöver. Efter bron fortsätter du ut på en stig som leder dig till det du behöver uppleva. Låt naturen, dina kläder och din känsla identifiera vem du är, och var du är. Strunta i detaljerna, det är bara känslan och själva dramat du vill åt. Det vill säga den problematik som fortfarande påverkar dig. ▶

Verktygslåda för resor till tidigare liv

- **Nyfikenhet** – Om något i dig inte stämmer, ta reda på varför.
- **Fantasi** – En absolut sanning hjälper dig inte, låt fantasin styra.
- **Öppenhet** – Var beredd på att se saker ur ett annat perspektiv.
- **Lekfullhet** – Var beredd att hänga med i din egen berättelse.
- **Känslor** – De är dina bästa vägvisare.
- **Tiden** – Existerar inte, det du upplever helar och förändrar på riktigt.
- **Trollspö** – Du är berättaren och bestämmer slutet på sagan.
- **Tillit** – Det finns ett helande tillgängligt för dig. Du har den hjälp du behöver.

5. När du kommit i kontakt med det som kan vara anledningen till att du känner som du gör i ditt dagliga liv, notera då det TROLLSPÖ som finns i din vänstra hand – med det förändrar du historien och ger den ett lyckligt slut. Det är med hjälp av trollspöt helandet sker, när du tillåter dig själv att få andra minnen. Du skriver helt enkelt en ny berättelse.

6. När du sen känner dig redo, går du tillbaka över bron och landar i dig själv igen. Tacka för det helande som har skett.

Relationer på gott och ont

Om det är någonstans vi kan spegla oss i tidigare livs erfarenheter är det i våra relationer. Dels i vår familj, dels i tillfälliga relationer som kolleger eller bekanta. Här är två aspekter att ta hänsyn till när det gäller att förstå vad som påverkar.

De som verkligen är nära, som partners eller familjemedlemmar, kan absolut vara en tidigare livs relation där ni bestämt er för att hjälpas åt att hela det som behövs. Antingen i er gemensamma relation, eller för att en av er behöver undersöka en aspekt som den andra hjälper till med. Det är inte ovanligt att familjemedlemmar och partners har en lång och gemensam själslig resa bakom sig.

Den andra aspekten är att vi helt enkelt dras till personer som har den energi och personlighet som vi behöver för att få syn på oss själva, och det vi vill hela. Vi lånar så att säga en, ur ett tidigare livs perspektiv, helt oskyldig människa för att spegla oss.

Hur vet man vad som är vad?

De personer du enbart speglar dig i försvinner oftast så fort du förstått och valt att äga dina känslor i stället för att koppla ihop den med personen, oavsett hur tråkigt beteende hen än har.

De du har haft en relation med, kan behöva både en och två sessioner för att kapa gamla band, och hela det som behövs. Det fina är att du kan

göra helandet utan inblandning av den andra, och ändå påverkas ni båda.

Att äga sina känslor

En av mina favoritövningar för just detta är övningen Hämta hem makten. Att vi har gett ifrån oss makten kan både handla om att vi haft en ojämn relation med någon, i detta liv eller i andra. Det kan också handla om att vi har svårt att släppa, och tänker för mycket på något som skett. Då ger vi också ifrån oss makten eftersom det hindrar oss från att må bra och att känna oss fria. Vill du lyssna på instruktionerna, så finns de på Spotify i mitt Healingkit. Du kan göra övningen så ofta du vill. Den ger väldigt bra resultat.

ÖVNING 2: HÄMTA HEM MAKTEN

1. Tänk dig att du står på en stor vit tallrik. Kanske svävar den lite i luften. Kalla fram personen du behöver hela en relation med.

2. Stå mitt emot varandra och säg: Jag tar nu tillbaka all den makt jag någonsin gett dig. Känn sedan hur en stråle av kraft går från personen in i din mage.

3. När det är klart ber du personen att BACKA, BACKA, BACKA tills hen trillar av din tallrik, över till sin egen.

4. Nu känner du hur en stor kupol slår upp över din tallrik, och hur luften innanför fylls av glimmer och härligt ljus. Dra ett djupt andetag, och upplev hur det känns att vara ifred i ditt energifält.

Tallriken symboliserar nämligen just det, och när vi ofta tänker på en person, av olika anledningar, bjuder vi in dem att ta plats i vårt energifält. En plats där bara du ska vara.

ÖVNING 3: SILVERÅTTAN

Ett annat sätt att klippa band med någon, från så väl detta som tidigare liv, är övningen Silveråttan:

1. Den innebär att du tänker dig att en energitråd i silver ligger på marken och pulserar runt likt en evighetsåtta. Du står i ena cirkeln, och



Det är inte ovanligt att familjemedlemmar och partners har en lång och gemensam själslig resa bakom sig.



Hämta hem
makten över ditt
energifält.

*”Var varsam
med dig själv, för du är
värd det bästa”*

personen i den andra.

2. Du ser sedan hur många silvertrådar som går mellan era kroppar, från huvudet ända ner till fötterna. Ta fram en stor silversax, och klipp så många trådar du kan.

3. Om det blir en eller två trådar kvar som du omöjligt kan klippa, brukar det indikera att det är band från tidigare liv. Ta då ett steg över till personens cirkel och be inom dig att bli visad det liv, de roller och den situation som du behöver hela och lösa upp. Ha tillit till att du kommer åt det du behöver.

4. Gör som i övningen med bron. Lita på dina bilder, använd din fantasi. Kanske ser du något som påminner om en tv-serie du sett – det gör absolut ingenting – utan följ känslan och själva dramat. Känn det du känner, och använd sedan trollspöt till att förändra historien.

5. När du är klar tar du dig tillbaka till åttan och din cirkel. Följande kan då

ha hänt. Personen ser annorlunda ut, kan ha krympt, eller kanske är borta. Oavsett lägger du händerna över hjärtat och säger: Tack för allt vi delat och allt du lärt mig om mig själv och om livet. Nu står jag i min egen cirkel och du i din. Sen känner du hur åttan delar på sig, och du verkligen står i en egen cirkel. Kanske förflyttas du bort, eller så står ni kvar och kan se på varandra med tacksamhet.

6. Det som då har skett är magi och ett villkorslöst helande på hög nivå. Du kommer att märka skillnad. Såväl inom dig, som i relation med personen. Om det är någon du har en aktuell relation med, kommer ni nu att kunna vara här och nu, utan att vara påverkade av gammal rädsla.

Undersök och var nyfiken

Det finns så otroligt mycket i vårt dagliga liv, som vi kan förstå bättre om vi vidgar perspektivet. Jag har exempelvis haft klienter som haft väldigt svårt

att svälja tabletter, som i en resa in i ett tidigare liv upplevt hur det var att kvävas. Efter det helandet, försvann problemet med att svälja.

Det jag verkligen vill förmedla till dig är att se på tidigare livs erfarenheter som en anledning till att HELAS. Många gånger har jag hört om klienter som gjort professionella regressioner där det konstaterats att något hemskt en gång hänt. Men utan att något helande gjordes. Då missade man poängen och förstärkte snarare problematiken. Trollspöt är din vän, använd det för att berätta en ny historia som gör ditt undermedvetna tryggare och dina celler gladare. Det handlar om att helas, och allt kan helas – och alla kan hela.

Känner du att du behöver hjälp ska du självklart ta hjälp av någon kunnig healer/terapeut. Framför allt om det egentligen handlar om ett trauma från detta liv. Var varsam med dig själv, för du är värd det bästa. ■