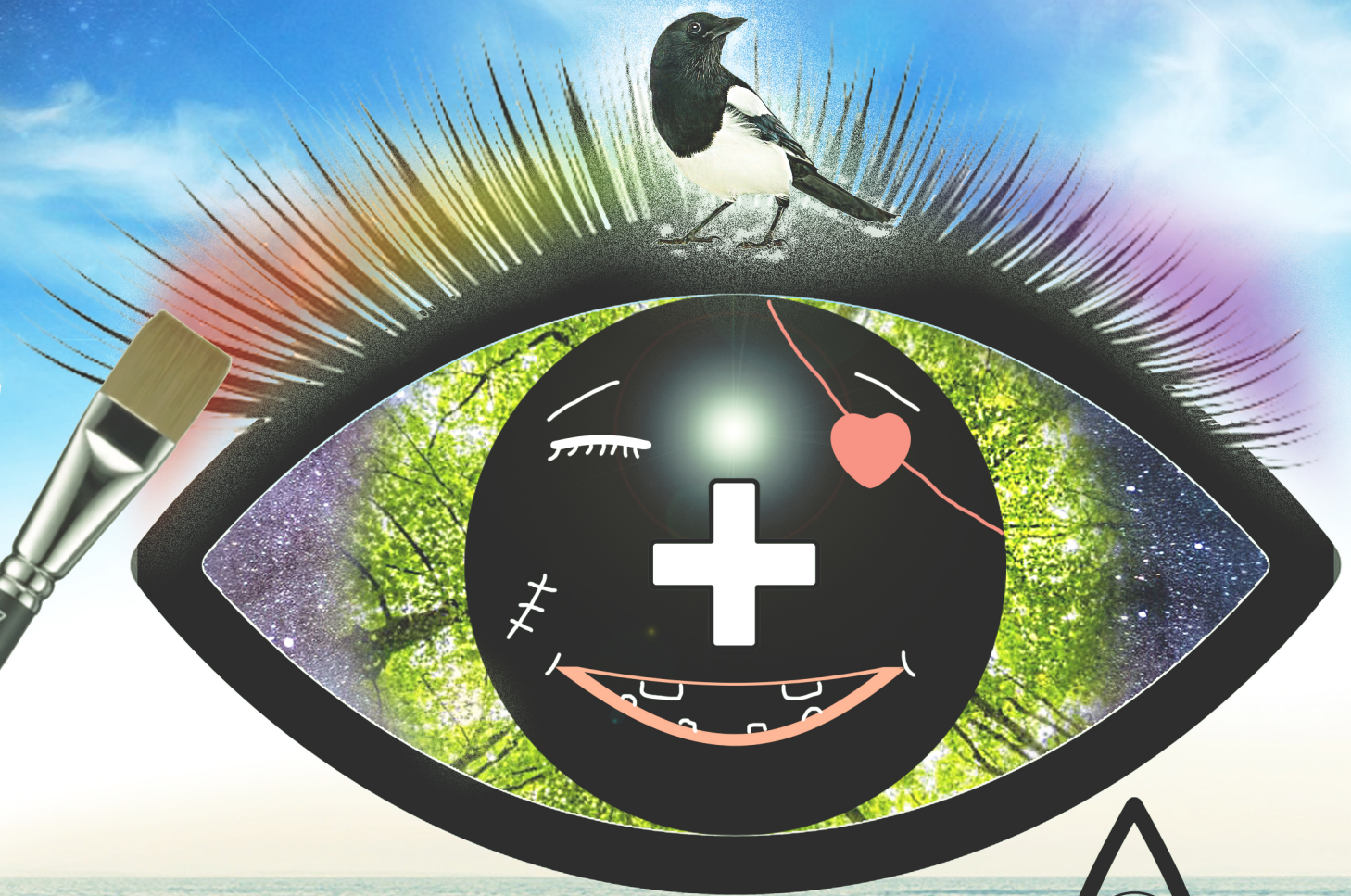


Kärlek

It's all good!



L a r s R o s e n b l a d

Förord

Tänk om allting hade en förbestämd struktur. Ett system som producerade en given dag med allt vad det innebär. Vakna samma tid och äta samma sak. Likadant väder och samma samtalsämnen. Det skulle bli väldigt tråkigt eller hur. Det skulle innebära en fundamental sak. Vi skulle aldrig behöva relatera till något. Vi skulle inte behöva ha en relation till någonting alls. Det skulle saknas en poäng? Ett syfte och en anledning till varför vi ens gick upp? Varför inte bara ligga kvar och somna om. Så med den insikten så känns det ju som att någonting så skjuter oss upp ur sängen och som skapar ett liv vi inte kan hålla oss borta ifrån är det livet där vi relaterar och omfamnar olikheter och kontrast. Där ett liv i massor med färg och förändring är vad vi vill allra mest. Vi gillar ju inte tråkigt? Jag inspireras av väldigt mycket och vad som är spännande. Det som upplevs spännande är olika från person till person. Som begravningsentreprenören i 'Den bästa sommaren' spelad av Kjell Bergkvist. Han beskriver en helt galen dröm han haft som handlade om en röd boll som rullade förbi på tomten. Helt galet! Hahaha.. Det var hans personliga upplevelse och fantasi som skapade det. Han kanske fann det svårt med att uppskatta färg när hans tillvaro överlag var ganska likgiltig. Jag gillar coola grejer! Häftiga uttryck som väcker mycket känsla. Men jag är trött på missuppfattningar och attityder som inte stödjer något glädjande. Ett likgiltigt ansiktsuttryck har blivit ett sätt att förmedla cool? Det återskapas i media hela tiden. Modellansikten här och där. Kärlekens spegel visar oss det vi visar den. Jag ser inte ett surt ansikte som inte bryr sig i spegeln om jag ler och älskar det jag ser. Det reflekterar detta tillbaka. Men inte om det är fake. Ett uttryck kan simulera något. Man kan bli riktigt bra på det. Men det som gör att kärlek förmedlas är känslan. Då måste hjärtat vara med. Ett sorgset hjärta bär på väldigt mycket vilket skapar motstånd. Det blir till och me tungt att lyfta på mungiporna. Tänk vilket kraft ändå. Allting från något som energi. Den energin vi känner inom oss som talar om för oss vad vi kan göra för att få det bättre. JA! Det kanske känns tungt och vi upplever massor med negativitet. Men för att göra något åt något så måste vi bli medvetna. Hur ska vi annars veta? Vi kan "sminka oss" och lägga på ett face. Men under ytan finns allt kvar. Så lösningen är att släppa taget. Låta det gå. Jag vet det låter så lätt men vad det handlar om är att förstå. Vi släpper ingenting vi inte förstår. Varför är för att livet handlar om utveckling och vi får inte gå vidare om vi inte förstår. Vi släpper oss själva inte. Så vi fortsätter att tala om för oss själva viskandes 'förstå det här'.. som leder till ett 'Hallå förstå det här' vilket förstärks och blir det ett 'KOLLA HÄR!!!! FÖRSTÅ DET HÄR!!!!'. När jag var liten så frågade jag mamma 'Är plattan på spisen varm?'. Lagg handen på så får du känna sa mamma och det gjorde jag. Efter det så spenderade jag 17 år av mitt liv med att tillslut krypa in i ugnen på max effekt för att försöka förstå. Brandkåren använder vatten när dom släcker elden. Dom använder inte bensin. För att gå ut kan vi inte stanna inne. Jag kan inte se dig om jag inte öppnar ögonen och för att möta mig själv så behöver jag blunda och se inåt. Min utveckling och ambition handlar om att förmedla något konstruktivt och kärleksfullt. Till mig själv och vidare till andra och gärna till hela världen. Det är mitt mission och detta vet jag eftersom det väcker mig 3-4 på nätterna och verkar vara det enda jag kan prata om. Jag börjar nästan bli trött på mig själv. Men så är det när man har funnit något som får mig att må bra av egen maskin. Bara jag som jag är. Det har inte alltid sett ut så. Jag har missbrukat det mesta och gjort allt för att döva det jag inte ville möta inom mig. Allting går att sammanfattas och handlar om acceptans. Att finna ett godkännande från och av mig själv. Att bekräfta mig själv helt enkelt. Jag fick inte lära mig det men har även förstått att man kan inte ge bort någonting man inte har. Sen handlar det om att vara uppriktig och faktiskt inse att man behöver göra sig medveten. Om kärlek

Alla andra först - Med solen i ryggen

Om man försöker ge sig själv till någon annan men den tar inte emot. Då tömmer man sig själv tillslut eftersom man börjar ta av den kärlek man har. Kärlek är inte ett givande och tagande. Kärlek är ett givande och givande. Ett delande. Att ge till en källa som inte ger tillbaka tömmer din brunn.

En spontan tanke kanske uppstår då kanske man tänker att detta förhållande aldrig var menat? Men mellan barnet och mamma då? Mellan barnet och pappa? Samma sak har skett här och för mig i synnerhet mellan mig och min mamma som jag har växt upp med. Så betyder det att mamma aldrig ville ha mig? Nej. Men det finns en annan förklaring som gör att vi inte möts. Den förklaringen har med värde och mottagande att göra. Detta är något som vi lär oss acceptera som kärlek och som sedan påverkar våra vidare relationer i livet. Vi lär oss att ge men att inte få tillbaka. Vi lär oss att använda metoder som ger oss den smärtande känslan som att vara så nära men ändå inte kunna nå ändå fram. Vi finner partners där kärleken begränsas på samma sätt som den gjorts under uppväxten. Allting härstammar från våra föräldrars låga egenvärde. Deras oförmåga att ta emot oss. Den största gåvan man kan få, ett liv. Den obekräftade kärlek inom dom.

Att känna sig värdig är inte en tanke. Det är inte ord. Det är som det beskrivs, en känsla. Allt är en känsla faktiskt. Att känna sig. Att lära känna sig. Det trodde jag hade med en massa tankar att göra. En tanke är inte en känsla. Och vägledningen talar om att lära känna sig själv. Hur kunde det bli så fel? Att lära känna sig själv handlar om känslor. Att lära känna sig själv som värdig. Att lära känna sig själv som bra. Att lära känna sig som användbar. Att lära känna sig själv som älskad och uppskattad. Att känna sig själv! Vi har alla en undermedveten övertygelse som talar om för oss hur vi uppfattar oss själva. Detta har programmerats främst av våra föräldrar för att vi skall kunna fungera så bra som möjligt i den aktuella miljön som vi växer upp i. Den miljön kanske inte alls stämmer överens med den miljön våra föräldrar vuxit upp i. Men samtidigt så har våra föräldrar inte heller gjort sig medvetna om att vanemässiga beteenden går att förändra och att det som varit är inte längre aktuellt. Det blir som ett långt eko av våra förfäders rädsla som vi förhåller oss till, men som skadar våra relationer då miljön oftast blivit bättre än den tidigare generationens. - All kärlek. Alla möjligheter och all glädje vi kan tänka oss. Faktiskt till och med bättre än vad vi kan tänka oss eftersom verkligheten alltid är bättre än fantasin finns tillgängligt för oss precis nu. Alltid. Men vi håller tillbaka. Vi säger att vi önskar en sak men gör en annan. Vi säger oss vara värda hela jorden men känner det inte. Detta är inte en bok om religion men sanningen släpper oss fria. Så enkelt är det. Om vi följer sanningen så släpper vi på motstånd. Det enda som håller oss tillbaka. Att tvivla är motstånd. Att tro är framgång. Framgång är något som återkommande verkar definieras som något anknutet till pengar och status. Det kan inte vara längre från sanningen. Äkta framgång handlar om att vara tacksam och känna glädje oavsett vad man gör, vart man gör det och vem man än är. Vi vill alla känna att vi har ett syfte med det vi gör och det handlar aldrig om antalet timmar eller hur många produkter. Det handlar om innehåll. Vad vi förmedlar och ger till en värld av kärlek. Eftersom vad allting handlar om är just det. Och vad som är absolut 100% sant är att vi får vad vi ger. Om vi kan fokusera på det och tar pengar och status i andra hand. Då behöver vi faktiskt inte gå till jobbet. Vi kan istället vakna för att gå ut och ta emot, samt dela med oss för att sedan komma hem och njuta av livet. All form av inställning går att ändra på. Allting är vanemässigt. Nya vanor, ny undermedveten uppfattning = Nytt liv. Vi kan ge oss själva allt hela tiden! Utan slit. Ingenting behöver vara jobbigt om vi istället kan erbjuda en tjänst och service.

Något som skapar mycket smärta

Det är svek. Vad som gör så otroligt ont är att bli sviken, att bli besviken. Att ge av det vi har för att sedan bli svikna skapar en sorts bekräftelse kring vår undermedvetna övertygelse om att vi inte är värda och äskade. För att kunna beskriva ett sådant svek och sätta det i perspektiv till oss själva och därmed inse att det ligger ett personligt ansvar i det hela är att tala om dubbelmoral. Många av oss gör inte rätt för oss. Fast vi vet hur. Istället försöker vi tala om för oss själva vad vi är värda och hur älskade vi egentligen är innerst inne för att sedan ägna oss åt alla möjliga destruktiva aktiviteter varpå vi slits åt två motsatta riktningar. I vår enskilda konsumtion blir detta ganska lätt att se med lite objektivitet. Men i våra relationer kan detta bli mer komplicerat. Därför är det så viktigt med närvaro och medvetenhet. Ju mer närvarande och medvetna vi gör oss desto mer kan vi faktiskt se vad som försegår där vi tillåter oss vara kvar i destruktiva situationer helt och hållet på grund av rädsla. Vi maskerar detta som kärlek och därav kvarvarandet. Men i själva verket så är vi så extremt rädda för att bli lämnade och därmed bli ensamma. En sund relation är inte baserad på ett behov som en partner fyller som försvinner när denna lämnar oss. Detta är en indikation och vägledning gällande något som vi saknar inom oss själva. Närmare bestämt den egna bekräftelsen. Den egna tryggheten och säkerheten som vi inte lärt oss själva genom att vara lojala gällande det som är hälsosamt och närande i relation till oss själva. Det gör fysiskt ont att bli sliten i två riktningar. Detsamma gäller här om inte ännu värre. Då vi inte kan förhålla oss objektivt och medvetna så förstår vi heller inte händelseförloppet som leder till ett avslut gällande förhållandet med någon annan. Det kan till och med bli så att vi beskyller den andra för att ha utnyttjat oss lämnat oss när den känt sig nöjd vilket är egentligen en manifestation av vår största rädsla som är att bli lämnad. Om vi kan med handen på hjärtat spåra vårt beteende bakåt så kan vi se alla dessa krokben vi satt för oss själva. Vi kanske hävdar att vi ställt upp så för alla andra. Att vi alltid funnits där och gett allt för att det skall bli så bra som möjligt. Men utan den egna bekräftelsen av trygghet och säkerhet inifrån så hamnar alla andra i vår skugga, där vi med en känsla av lågt till inget värde samt obekräftad kärlek till oss själva gjort allt med solen i ryggen.

Det gör otroligt ont att bli sviken. Man blir så besviken. Ett sådant djupt svek.

Men det finns bara en källa till detta. Och det är ingens fel. Eftersom det inte fanns någon objektivitet och därmed ingen medvetenhet kring alltsammans. Men när det gör det så kan man genom denna insikt förlåta och gå vidare. Då ställs man inför ett val. Ett livsavgörande val. Ett val leder till något bättre och som faktiskt handlar om att gå vidare. Det handlar helt enkelt om att börja göra rätt för sig. Genom att börja göra det man känner är rätt för sig själv är inte i relation till någon annan. Det handlar om att bli sin egen bästa och lojala vän. Att bli någon att lita på för att återbygga den tillit som saknades. Genom en stärkt tillit så skapas trygghet och säkerhet då vi blir någon vi kan räkna med i relation till oss själva. Eller så hävdar vi endast detta med gör ingenting åt vår dubbelmoral och fortsätts slitas i två riktningar varvid ett externt beskyllande agerar tillflykt från sanningen vi inte är villiga att möta. Det finns bara 3 variabler i denna ekvation. Negativ - Passiv - Positiv. Eller: Destruktiv - Vilande - Konstruktiv. Som en liksidig triangel. Vi behöver absolut inte bli hälsofreaks i form av ett fysiskt tränade flera timmar om dagen. Vi behöver heller inte leva uteslutande på bladspenat. Men vi behöver finna omtänksamhet inom oss där vi säger nej till det som inte känns rätt. Om detta inte

respekteras så behöver vi värdesätta oss tillräckligt för att själva avlägsna oss. En person som inte förstår detta blir en person som klappar och slår samtidigt. Såklart omedveten om sitt beteende. Om vi kan finna mod och lojalitet mot oss själva att förmedla detta men beteendet ändå fortsätter? Då görs detta medvetet vilket är en stor skillnad.

De flesta människor gör massor med bisarra saker och diverse destruktiva beteenden av vana. Något som blivit deras överlevnadsteknik. Många skulle bli tacksamma av att få veta vad dessa är om utveckling är av intresse. Men många skulle även kunna känna sig attackerade och blir istället defensiva. Detta är något jag tror har helt och hållet med själva förmedlingen att göra. Att framföra ett mindre konstruktivt eller rent av destruktivt beteende till någon kan aldrig ske i form av "Du är". Detta handlar direkt och identitet och rationaliseras som att man "är" beteendet vilket blir helt fel. Ett beteende är ingenting man "Är" utan blir något som man gör. Denna insikt och beskrivning handlar om objektivitet. Om någon "Är" = Subjektivitet. Men om någon "Gör" = Objektivitet. Och detta blir då även samma sätt att kommunicera med oss själva. Vi är ingenting. Vi bara gör en massa saker. Oftast rent vanemässiga beteenden som skyddar oss. Beteenden som får vår vardag att fungera gällande alla komplexa situationer med vår egen och andras känslor och viljor. Genom att bredda sitt perspektiv och skapa en större objektiv blick på hela sitt liv så inser man att allting går att transformera. Ingenting behöver vara som det varit. Andra kanske har en åsikt som tex "så där är ju inte du". Men skulle dom stå bredvid dig och säga samma sak om du blev jättebra på tennis? Antagligen inte. Dom skulle hylla dig och ge dig komplimanger gällande din nya färdighet! Varför andra människor inte gör detta på samma sätt gällande din personlighet när du gör definitiva val som kommer att skapa något bättre än ditt gamla jag är för att dom flesta människor är livrädda för förändring. Det största rädslan kommer faktiskt ifrån en stor missuppfattning dom har inom sig. 'Att bli bättre innebär att utgå ifrån att vara dålig'. Vilket bara egentligen visar på att dessa personer inte kan bekräfta sig själva som 'Bra nog'. Som att dom duger precis som dom är. Då blir det lättare för dessa att se ned på dig än att känna sig mindre värda själva. Men detta är i själva verket den obekräftade värdigheten som visar sig och gör oss medvetna om att vi kanske bekräftat oss mer gällande vad vi gör än vad vi är.

Allt vi söker i livet är glädje och uppskattning. Att känna oss tillfreds med den vi är och vad vi bidrar med. Om vi inte gör detta så blir livet slitsamt då vi hela tiden måste göra ett så himla bra jobb annars är vi inte värda. Om vi inte får detta bekräftat från våra chefer eller vad vi anser är rimligt i lönekuvertet så dör vi inombords. Då löser vi det med konsumtion. Antingen till oss själva eller till någon annan. För att balansera ut den negativa ekvationen som då utgår ifrån minus på egenvärdet. När vi kan bekräfta oss själva och känna oss värdiga och älskade som vi är inifrån och ut så spelar det inte så stor roll vad vi gör. Då kan vi bidra med service eftersom vi är tillfreds med den vi är. Och ju mer vi kan ägna oss åt detta desto mer får vi tillbaka eftersom vi gör det bästa och mest positiva vi kan utan kräva omedelbar bekräftelse från någon annan. Vi kan ge oss själva det eftersom vi kan ta åt oss av det vi vet är sant. Vi kan även strunta i det som inte stämmer. Vi är trygga och säkra som personer och ifrågasätter inte vår service i relation till oss som personer. Vi kan förhålla oss objektivt och med handen på hjärtat istället se till det vi gör.

Det låter som en arbetsplats policy men faktum är att det gäller livet generellt. Att vara en och samma person som förhåller sig inifrån och ut skapar inget dubbel spel och då heller ingen falsk fasad som upprätthålls vid givna tillfällen utan förblir mer autentiskt oavsett socialt engagemang. Att vara sig själv helt enkelt. Något som upplevs väldigt lojalt i synnerhet av oss själva. Den vi har den närmaste och finaste relationen med. Oss själva.

Flykten

Att ta till flykt skapar bara en tillfällig emotionell distans som så småningom kommer ikapp oss. Flykten gäller sveket. Känslan som skapar obehag. Så lösningen är att stå till svars. Att i stillhet och ensamhet möta känslan med acceptans kring den abstinens som uppstår. Och att kommunicera den. Att verbalt säga den eller att skriva ned den. Så tydligt och beskrivande som möjligt för sin egen skull. Det rationella sinnet fungerar som ett slutet system. Att komma till insikt och sedan förhålla sig inom denna miljö exklusivt är synonymt med någonting inofficiellt. Det får aldrig se dagens ljus så att säga. Då har det heller aldrig medgetts och tagits ansvar för. Och därmed kan detta fortgå och skapa mera destruktiva konsekvenser och undanmanövrar då flykten från obehaget växer sig större. Sanningen gör oss fria är ett gammalt talesätt och är precis vad detta handlar om. Att kunna medge sina missförstånd och felaktiga beteenden utan skuld och skam. Ju mer vi offentliggör för oss själva desto mer skakar vi av oss sådant som håller oss tillbaka från ett lättsammare liv där vi känner oss trygga med att vara oss själva. Ingen vill jaga en framtid. Ingen vill vara plågad av sin historik. Alla vill trivas nu.

Det handlar inte primärt om att vi ljuger. Det skulle jag känneteckna som något medvetet. Men att vi undanhåller sanningen för oss själva som vi sedan ursäktar och maskerar gör livet mycket mer energikrävande än vad det egentligen skulle kunna vara. Den energin blir istället tillgänglig för ännu mera närvaro som vi kan ha i våra närmaste relationer. I alla relationer faktiskt då vi inte ödslar den på att förhålla oss så himla mycket i relation till oss själva då vi försöker vara något vi känner att vi inte är. Några som gynnas väldigt mycket att detta är våra barn. Inte bara att de får uppleva en mera närvarande förälder utan att dom även blir bekräftade och kanske inte behöver kämpa så otroligt mycket med detta när dom själva blir vuxna. Frågan är vad vuxen egentligen innebär? Är det antalet timmar och beska smaker? Eller är det ansvarsfull närvaro och söta tankar? För mig så finns det ingen så stolt och nöjd med sig själv men samtidigt så hjälpsam och stödjande som ett barn innan tonåren. En tonåring den börjar bry sig alldeles för mycket om sig själv och stödjer inte andra lika mycket utan kanske till och med beter sig destruktivt i relation till andra. Det är ingen ursäkt men ändå förståeligt i samband med denna identitetskris som sker då tonåringen försöker finna sig själv. Där den försöker finna trygghet och säkerhet kring vem den är så att den kan finna lojalitet i relation till sitt autentiska jag.

Det är lätt att vara vuxen idag. Man behöver bara fylla runt 20 år. Sen är man vuxen! Hela vägen till pension. Det är konstigt hur vi definierar olika tillstånd i relation till ansvar gällande fysisk ålder och avgörande uppgifter. Men inte särskilt kopplat och förstått känslomässigt. Mer praktiskt upplevs alltsammans som. Om detta eskalerar och blir mer och mer ett stärkt beteende så skulle man nästan kunna undra om människan laddar sig i väggen under natten? Och rent naturligt så går detta emot att faktiskt vara människa? Så en fråga dyker upp gällande känslan av obehag som kommer från ett svek. Ett svek mot naturen? Ett svek mot hjärtat. Som gör så himla ont.

När man blir medveten om att man trots alla insatser om kärlek och alla försök till att allt ska bli så himla bra, så från en känsla av lågt till inget värde agerat som en robot och allt gick förlorat. Där man från sin egen oförmåga att bekräfta sig själv inte kunde göra det med någon annan. Självlärt inte medvetet. Men sanningen gör ont. Saker och ting skiter sig bara inte. Det finns alltid en förklaring. Den är alltid känslösam. Eftersom det var mänskligt handlade. Allting är kärlek. Åtminstone ett försök till. Back to school. The school of love.

Integration

När vi varit på flykt under en lång tid från oss själva så gör vi massor med saker för att överleva. För att finna en känsla av välbefinnande. Vi försöker desperat med olika tillvägagångssätt utanför oss själva i förhoppning om att skapa något kvarstående. Men vi faller tillbaka till gamla mönster och konsumtionen ökar då känslan av obehag återkommer eftersom vi saknar integritet. Vi är flyktingar inom vårt eget system. Vi försöker att fly istället för att möta det som smärtar. Detta gör att vi ägnar oss åt destruktiva lösningar som gör att vi förlorar det lilla vi har och även inte bygger upp ett system som fungerar i harmoni. Integritet kommer ifrån ordet integral som syftar på en symbios gällande allt som utgör oss. En annan beskrivning skulle kunna vara balans men som blir missvisande rent rationellt eftersom ingenting är bestående. Vi har alla utvecklingspotential men måste innan detta acceptera vårt utgångsläge i ödmjukhet där vi faktiskt inser våra utvecklingsområden. Risker blir annars att vi pressar en del men försummar en annan. Vad som utgör ett hållbart system och som skapar något hållbart med en stark grund är att utgå ifrån hjärtat. När grunden som allt annat vilar på prioriteras så kan allt annat fungera som avsett och inte bli till en vikarie som sliter ut sig då arbetsuppgiften aldrig kunnat utföras av någon som aldrig kan förstå. Förlorar vi en arm så kan en fot ersätta arbetsuppgifterna genom träning men vi kan aldrig ersätta vårt hjärta genom massor med tankar. Att utgå ifrån destruktiva tankar som många gånger handlar om att lösa något tillfälligt lämnar oss ofta med en känsla av svek. Vi är människor och är i första hand kärleksfulla varelser. Om vi struntar i detta så använder vi oss själva mer praktiskt vilket blir synonymt med ett verktyg. Det är inget fel på fysiskt arbete. Men det kan även vara så att arbetet används som en slags konsumtion för att döva hjärtats röst. Om vi arbetar på detta sättet så lyssnar vi inte till vårt behov av återhämtning. Vi kanske till och med arbetar ännu mer för att sveket gör för ont och gör sig påmint om vi stannar. Det handlar inte om att sluta jobba. Men om vi vill leva ett liv där vi trivs och inte går sönder fysiskt och psykiskt så behöver vi integritet nog att leva hälsosamt där vi kan sänka tempot och lyssna till vår intuition. Vårt intuitiva röst blir svår att höra när vi har ett system som skriker. Vi vet alltid vad som känns rätt och vad som känns bra. Det har vi inbyggt i vårt system. Varför vi struntar i detta är för att vi saknar integritet. Varför vi saknar integritet är för att vi försökt att balansera allting från fysiskt eller mentalt snarare än ifrån grunden. Vi utgår och kommer alltid tillbaka till hjärtat eftersom kärlek är det som får allting att fungera. Det kan vara så lätt som att jobba 75% istället för 100%. Men detta ignoreras då våra materiella tillgångar gör att vi prioriterar pengar framför kärlek. Det finns många som skulle vilja ha 3 dagars helg där tid för familjen blir mer njutbar om man kanske tar hela fredagen för sig själv. Men struntar i detta då status och levnadsstandard går först. Vi har egentligen inte en massa krav på oss att leva och vara som populärkulturen talar om för oss. Även om vi blivit "vuxna" så innebär inte kläder från en specifik affär eller en viss typ av bil att vi är lyckade. Om allt annat faller isär som våra relationer så handlar detta om integritet. Att hålla samman. Att ha det som prioritet. Först med sig själv och sedan med alla andra. Vi lever i ett land dit flyktingar kommer till men som på många sätt saknar förmåga att integrera dem i samhället. Visst dom kanske får ett jobb men hamnar ändå utanför. Kanske är det en fråga om att kunna ge det vi har? Det finns flertalet faktorer som utgör allt i den situationen men med handen på hjärtat. Om vi saknar något kan vi då ge bort det? Om vi saknar integritet vilket handlar om att veta grunden för att vara människa och agera och återkoppla till kärleken. Kan vi då förvänta oss att våra relationer fungerar utanför. Kan en oförstående och ohälsosam människa ha en förstående och hälsosam relation med någon annan? Eller saknas integritet? Vi konsumerar allt med våra sinnen. Det handlar inte bara om det vi stoppar i munnen. Det handlar om allt som vi godkänner som hälsosamt eller inte. Vi har en relation med allt.

Ansvar och korruption

Vi kan ha mängder med ansvarsområden men som detta beskriver så handlar dessa om något utanför oss själva. Vårt viktigaste ansvar handlar om vårt förhållande till oss själva vilket blir till någonting utanför. Allt vi skapar och allt vi förhåller oss till utgår och kommer tillbaka till oss själva. Att ta ansvar för att skapa en sund relation till sig själv är det viktigaste som finns då detta skapar sunda relationer utanför. Även om vi är omtänksamma och gör hälsosamma val i relation till andra men inte till oss själva så förstår vi faktiskt inte varför? Och frågan är hur hälsosamma dessa ageranden är? Kanske använder vi våra relationer utanför oss själva för att bekräfta oss. Såklart att en vänlig och kärleksfull gest, en omtänksam och stödjande insats får oss att känna positiv bekräftelse. Men detta skall inte lämna oss tomma med en känsla av värdelöshet i dess frånvaro. Det kanske blir mer som ett utnyttjande då för att skapa känslan inom oss om vi saknar förmågan att generera på egen hand. Det kanske till och med blir så att den som mottager insatsen känner skuld då detta känslomässigt förmedlas eftersom detta är grundanledningen till gesten från början? Alltsammans har med en känsla av värde att göra. Att kunna ta åt sig utan att känna skuld. En person som kan bekräfta sig själv har kärlek att ge utan att ta av sig själv. En person som inte kan bekräfta sig själv tömmer ut sin kärlek och står tömd kvar. Detta blir korrupt och inte sunt i relation till sig själv eller andra. Många har en förmåga att absorbera all kritik och nedvärderande anmärkningar medan all positiv bekräftelse åker rakt igenom och blir totalt försummat. Detta är helt och hållet på grund av oförmågan att positivt och kärleksfullt bekräfta sig själv. Att leva ett liv i korruption handlar för mig om en misstro på kärleken och den hälsosamma vägen vi kan välja då vi tror på och uppskattar oss själva. Vi blir istället till pirater som roffar åt oss och tar det vi anser oss vara värda materiellt för att kompensera den låga känslan av egenvärde vi känner inom oss. För mig så är en tjuv endast en individ som försöker ta tillbaka sitt egna värde men vet inte hur. Det är en person som tror att livet handlar om utifrån och in. Det behöver inte handla om ett värdetransport rån. Det kan handla om att köpa sig lycklig överhuvudtaget. Att allting handlar om det materiella. Men känslan kan aldrig vara materiell. Känslan är alltid osynlig men verklig ändå. Det går inte att komma ifrån det. Det går inte att ändra på. Det är något man behöver förstå och ta ansvar för inom sig själv. Det är något man måste göra själv. Även om man får hjälp. Det finns ingen annan som kan bekräfta oss. Men genom att ta hjälp så börjar man bekräfta sig redan där. Från det valet och den insikten så kan vi börja absorbera det positiva och kanske till och med konvertera istället för att ignorera det som upplevs som negativt. Om något visar sig tala emot oss så kan vi se detta som kritik. Eller så kan vi se det som en indikering av kontrast där lösningen finns i motsatt riktning. Då blir det helt plötsligt positivt! Allting kan vara positivt och allting leder oss alltid till någonting bättre om vi väljer att se det så. Vi är så vana vid att åstadkomma saker. Att saker blir gjorda. Men det kommer aldrig ske i relation till oss själva och vårt liv. Det är det livet handlar om. Det är det vi söker i allt vi gör. Att bli mer! Inte att få mer. Vi vill utvecklas och bli mer av oss själva utan inre motstånd. När vi blir det så öppnar livet upp sig för oss då allting reflekterar vår insida. Vår generella uppfattning om oss själva blir det vi upplever utanför. Om vi är utsatta och straffade så hamnar vi tillslut i fångelse. Men detta är bara en manifestation av det mentala och känslomässiga fångelse vi tillåter oss själva stanna kvar i och underhåller inom oss. Ju mer ansvar vi tar för att förändra det som talar emot oss och istället transformerar detta till något frigörande desto mer frihet känner vi och upplever det utanför. Vår största rädsla är att bli ensamma. Där ingen bryr sig om oss och ingen skulle sakna om vi försvann. Vilket är bara en uppfattning som har sitt ursprung i en försummad kärlek obekräftad inom oss själva. Det vi känner starkast inom oss blir vår verklighet

oavsett vad. Det finns ingen som dömer oss utanför. Allting är inifrån och ut. Universum är kärlek. I total perfektion och acceptans kring allt. Den som dömer är vi själva. Ju mindre ansvar vi tar för vårt eget dömande desto mer dömer vi utanför oss. Det är inte fel på världen och alla andra. Det är inte fel på oss själva heller. Men ett felaktigt beteende i relation till en kärleksfull värld är precis vad det är. Vår generella uppfattning sänder vi ut vilket skapar en reflektion som vi absorberar tillbaka. Vår uppfattning får att ändra på. När vår uppfattning ändras så förändras det vi upplever. Så per definition så skapar vi vårt eget liv inifrån och ut. Det är vårt ansvar vilket kommer skapa en värld utan krig och korruption. Alla konflikter härstammar från en insida i konflikt. All fred härstammar från en insida i frid. All typ av destruktivt beteende kommer ifrån en generell uppfattning som går att ändra på. Allt typ av positivt beteende kommer ifrån detsamma vilket går att förstärka ännu mer genom att se till sig själv och konsumera det som ger näring istället för det som förstör.

Den största undanmanövern som det rationella sinnet sysslar med i relation till detta är jämförelse. Vilket aldrig fungerar eftersom detta endast utgår ifrån ett fragment av ett helt universum. Och vad jag har insett är att detta egentligen handlar om är ett enda stort bristande ansvar. Det är så lätt att bara lägga över ansvar på någon eller något annat. Vi har alla svar inom oss. Vi kommer aldrig att bli mer av den vi vill om vi lyssnar på utsidan. Även om vi tar råd och hjälp från utsidan så måste vi ändå relatera uppriktigt inom oss själva för att nå en förändring. Och det som ger något absolut fantastiskt är att vi inser att vi gör det för oss själva. Vi förändras inte för att bli något fantastiskt för världen. Vi förändras för att känna oss trygga, säkra och mer kärleksfulla i relation till oss själva. Något som sedan går att förmedla till andra utan att förlora sig själv. Det är inte självupptaget. Det är självkärlek som skapar en sann grund att stå på i en stormande värld.

Jag och mitt liv har ingen separation. Jag är mitt liv. Jag har inte alltid fullständigt förstått det. Det finns egentligen ingen separation mellan mig och någonting. Jag har en känslomässig koppling till allt efter som jag är i relation till allt. Det som jag lägger mest värde kring är vad jag prioriterar. Vad vi värderar är det vi investerar mycket känsla i. Så med den insikten så förstår jag att värde är lika med känsla. Det är ingenting materiellt. Så ju mer jag känner för mig själv desto mer värderar jag mig själv. Ju mer jag uppskattar mig själv. Om jag lyckas hålla detta i hjärtat. Om jag lyckas leva och återkomma till hjärtat så sker ingen bedömning. Då sker inget dömande. Det är bara det rationella sinnet som kan göra det som även kallas för egot. Det som ställer mig bredvid dig i jämförelse. Det som gör det av osäkerhet och otrygghet. Det som faktiskt försöker göra jobbet som hjärtat bara kan. Men som blir utbränt och helt slutkört eftersom det är en arbetsuppgift som aldrig kommer att bli utförd då kompetensen faktiskt för alltid saknas. Det rationella sinnet är vad som håller oss vid liv. Det är därför det rationaliserar och bedömer huruvida någonting är av användning eller inte. Det är därför vi analyseras och bedöms som oanvändbara i ett dömande helt utan känsla. Det viktigaste vi har är kärlek. Det enda vi faktiskt behöver är kärlek. Då kommer allt annat på köpet. Men vi saknar tro på det eftersom det inte ger omedelbara materiella resultat. Men det kommer. Det gör det. På ett sätt som blir mer harmoniskt och nära hjärtat eftersom det kommer att matcha och reflektera något mer autentiskt i relation till den vi generellt uppfattar oss som där vi finner frihet i vår egen kärlek. Då behöver vi inte jaga. Och det handlar inte om djur i skogen. Det handlar om allt utanför som får oss att känna tillfällig bekräftelse. Livet kommer till oss när vi gör rätt för oss. Det handlar om arbete det gör det. Men det gäller det inre arbetet om att göra sig fri från dömandet och tillåta sig själv att vara fri inom sig. Att vara fri att känna kärlek och uppskattning. Att vara fri att känna tacksamhet för sig själv och sitt eget liv. Att börja om och lära känna sig. Känna.

Boven i melodramat

Vi försöker att hinna med så mycket och åstadkomma så mycket på bekostnad av känslan. Känslan behöver kännas in. Det går inte att påskynda eller att pressa fram. Ju mer vi jagar något som en tillfredsställelse i framtiden gällande vad som helst så förlorar vi det viktigaste som finns. Vårt liv. Vår närvaro. Känslor går inte att försumma obemärkt. Vi fungerar inte så. Alternativet blir att hårdna vilket inte handlar om att känslorna försvunnit utan istället bygger upp ett tryck som kräver utlopp. Känslor är energi som behöver vara i rörelse. E = Energi, Motion = Rörelse. Emotion. Vi är emotionella så att fysiskt träna och sätta energin i rörelse hjälper men är inte en exklusiv lösning om ett oförstånd och bristande insikt kring de försummade känslorna kvarstår. Då blir träningen till ett missbruk som får oss att "må bra" men bara så länge detta pågår. Om det finns mycket undanryckta och försummade känslor så blir träningen till en mani istället vilket är likvärdigt med en drog. Något som dövar obehagliga känslor. Spelar ingen roll vad det är.

Boven i allt detta är tempo.

Vi kan åstadkomma massor med saker från en sund och kärleksfull grund då det vi gör känns kul. Det är det som är meningen med livet. Att känna glädje. Men att vara under ständig press blir inte särskilt kul. Att leva livet obekräftad där nästa åstadkommande är det enda som talar om för oss att vi är bra och att vi duger som vi är blir en press. Detta behöver vi inte fråga någon annan om. Detta är något vi känner inom oss om vi upplever ett intresse och entusiasm inför uppgifter eller om dessa handlar om att betygsätta oss. Det är alltså helt och hållet hur vi förhåller oss till livet som helhet. Har vi en undermedveten övertygelse om att vi inte duger som vi är så försöker vi kompensera detta utanför oss. Om vi kan bekräfta oss själva som att vi duger precis som vi är, och att vi inte är det vi gör, så uppstår heller ingen destruktiv press. Det blir istället en utmaning.

Det är jättestor skillnad!

Vi kan jobba hårt och skapa, men vi måste återkoppla och visa hänsyn och respekt mot oss själva. Vi måste vara omtänksamma och ta hand om oss själva. Om vi gjort något som krävt en stor insats så behöver vi vila. Vi behöver bara vara. Att jobba i 6 månader för att sedan stressa ihjäl sig med planer under 4 veckor fullpackad med destruktiv konsumtion är inte vila. Men att resa iväg och uppleva något spännande i 4 veckor är inget problem efter dessa 6 månader av hårt arbete där man tar hand om sig under tiden.

Livet är inte av och på. Det är inte jobb och sedan liv. Allt är livet. Allt är nu.

Att försumma sig själv känslomässigt och samtidigt pressa sig själv för att sedan "vila ut" en kort stund inför nästa halvår igen är inget liv. Människor gör så himla mycket för att "checka av". Jobbat! Check! Tränat! Check! Umgåtts! Check! Men missar närvaron.

Ingenting i min upplevelse kan jag säga att jag deltog i om jag inte var där känslomässigt.

Om jag funderade på hur jag uppfattades i andras ögon eller om jag funderade på något annat så var jag inte där. Om jag hela tiden refererade tillbaka på min prestation som människa och min duglighet så var jag inte där. Om jag kunnat bekräfta mig själv och kunnat slappna av och vara fullständigt närvarande. Då kan jag säga att jag var där. Det handlar inte om vår kropp. Det handlar inte om vår tanke. Det handlar om hjärtat.

Det mest givande som finns

Är att återkoppla utan dömande i absolut frihet.

Vi har detta inom oss men missar detta på grund av vår övertygelse om att få ta del av något och att få något så måste vi addera. Men vad det i själva verket handlar om så är det en subtraherande icke-uppgift. Om vi kan låta vår kropp vara i avslappnat läge som att kroppen sover samtidigt som vi tränar oss på att rikta all vår fokus på hjärtat samtidigt som vi följer vår andning in och ut i bröstet så uppstår något magiskt. Vad som sker är att vi hamnar i en närvaro utanför det rationella sinnet. Även om tankar uppstår så tränar vi oss på att låta dom vara. Att låta dom komma och gå precis som ett moln på himlen eller som ett löv som åker medströms i en bäck. Det som gör att vi fastnar i tanken är en känslomässig värdering. Vi engagerar oss i tanken. Då får den liv genom vårt fokus. Men lösningen är att inte värdera detta heller utan att bara återkomma till andningen med fokus på vårt hjärta. Tillslut så tappar vi det som bara det rationella sinnet är kapabelt till att uppfatta. Nämligen tid. Det behöver inte handla om timmar eller långa stunder. Det handlar bara om att börja uppleva frihet inom oss själva. Det finns ingenting att prestera. Ju mer vi tränar på att bara vara och fokusera på det viktigaste vi har som är en kärleksfull närvaro, desto mer blir vi kärleksfullt närvarande. Känslor som dyker upp som skapar rastlöshet blir som abstinens. En abstinens som uppstår då vi inte längre underhåller metoder som skapar det vi trodde var kärlek. Kärlek är villkorslös. Totalt fri. Vad som menas med fri är en definition av något som fullständigt accepteras och inte döms. Det rationella sinnet identifierar konstant. Som ett ekolod som tolkar sin omgivning. Det är allt. Men som har som uppgift att överleva. Så likt ett sökande efter en pinne i skogen som kan bli till en pilbåge så värderas olika former som användbara eller inte. Om vi inte återkopplar till vår inre frihet och acceptans utan låter oss styras av det rationella sinnet så tolkas vi som personer och våra åstadkommande i helhet som användbara eller inte. Vi värderar oss själva utan känsla och helt och hållet som praktiska. Därav ett konstant behov av att prestera för att vara godkänd som människa. Om vi inte uppskattar oss själva som vi är utan som vad vi åstadkommer så blir vi helt oanvändbara om vi under en längre tid om vi inte presterar något. Då finns risken för att vi rent rationellt utan känsla vill göra oss av med oss själva och självmordstankar dominerar vår upplevelse. För att skapa ett perspektiv kring vad som kännetecknar en användbar människa så kan vi se till pinnen som inte blev vald att användas till att skapa en pilbåge. Den pinnen kanske har en annan funktion som att tex målas och användas som något dekorativt, kanske med en ljusslinga runt om. På samma sätt så är vi inte alla gjorda för att bidra med något praktiskt som en pilbåge utan som något känslomässigt och stödjande för en kärleksfull värld. Ingenting är fel. Ingenting är oanvändbart. En pinne som varken blev pilbåge eller dekoration kanske användas till ved. Eller till sågspån för att tillverka något helt annat som en möbel. Det betyder inte att man som person har sågspån mellan öronen utan att vi har olika kvaliteter som vi bör lyssna till vilket gör livet kul och inte så fyllt med press då vi försöker åstadkomma massor med saker kommande från ett fokus kring en hög lön. Pengar gör oss inte lyckliga och i synnerhet inte när vi försummar oss själva känslomässigt. Vi kan vara och göra vad vi vill. Men vi får inte glömma bort att vi är människor, inte robotar. En naturlig återkoppling för att främja det som gör oss mänskliga. En återkoppling till det som är viktigast gör allt annat så mycket lättare. Det gör allt annat mycket roligare. Och vi slipper slita som djur. Det är otroligt vackert att känna kärlek för tillsynes ingenting men som samtidigt gör livet möjligt överhuvudtaget. En känsla av tacksamhet bara för att finnas till.

Varför?

Varför lever vi? Varför gör vi någonting alls? Vad har vi för syfte med ett mänskligt liv? Är det för att skapa en bra CV? Är det för att skaffa mer grejer? Är det för att skaffa dyra saker? Den mänskliga upplevelsen. Den känslomässiga upplevelsen tycks gå förbi i all hast? Med blicken konstant nedåt eller totalt paralyserat på en skärm som visar just livet? Vad är det vi tror att vi tillslut kommer att se? Vad är det vi söker efter i dessa upplevelser? Oftast något som får oss att känna något. Annars är det inte särskilt intressant? Då upplever vi det som innehållslöst och tråkigt som gör att vi söker vidare. Vi byter kanal eller swipar åt sidan. Vi gör det så lättvindigt av vana tills vi gör det med verkligheten. Om det bara fanns TV och på den visades endast ett TV-program så hade all tyckt att det var helt fantastiskt. Alla hade tittat tillsammans på samma tid. TV har inte funnits särskilt länge. Inte ens hundra år. Det som skapar allt liv och det som finns runt omkring är fantasin. Fantasin är en tanke och en känsla som tillsammans skapar bilder i vårt inre. Det är härifrån allting vi har skapat kommer ifrån. Det är det mest magiska vi har och blir bara bättre och bättre när vi övar vår fantasi. Många skulle nog hålla med om att vissa ögonblick som skapas i livet känns som på film! Det är egentligen ett väldigt konstigt uttryck? Att skapa sitt eget liv sker inifrån och ut där vi drömmer om något vi önskar som sedan blir till verklighet. En TV visar en bild som är tonsatt med musik som skapar en viss känsla. Den ersätter och blir tillslut vår fantasi om vi överdriver vårt tittande. Det spelar ingen roll om skärmen är 7" eller 65" tum. Allt vi konsumerar genom våra sinnen blir till intryck på det undermedvetna vilket sedan skapar vår verklighet. Det undermedvetna kan inte skilja på vad som är verkligt eller inte. Och det som manifesteras kommer att vara av likande uttryck känslomässigt som det intrycket som skapades. Så om vi till exempel konsumerar mycket våld, rädsla, död, misshandel som genererar en stark känsla kring detta så får vi sedan det manifesterat i vår verklighet. Om vi konsumerar sådant som genererar känslor av lycka, kärlek, stöd och välfärd så får vi det. Så det är ganska viktigt att leva sitt liv där man inte bär på massor av rädsla. Det är väldigt viktigt att leva sitt liv med fokus på vad man vill ha. Vilket är kärlek. Universum vet inte skillnad eftersom det inte är dömande utan bara svarar på det generella känslomässiga tillstånd vi för det mesta har. Så det betyder alltså att 'vad vi vill' och 'vad vi inte vill' inte spelar någon roll. Om vi fokuserar återkommande på det vi inte vill ha så får vi det. Om vi fokuserar återkommande på det vi vill ha så får vi det. Allting handlar om känslan som vi för det mesta bär inom oss och vad som skapar är styrkan i den känslan. Det är verkligen något att fundera på gällande varför vi lever och varför vi konsumerar och underhåller det ena eller det andra. Hur det sker och exakt hur detta manifesteras är det ingen som vet. Vi vet inte heller när det sker. Men en sak är 100% säker och det är att vi människor tillsammans skapar den värld vi lever i inifrån och ut. Var och en men även som ett kollektiv med det vi tillsammans väljer att underhålla. Vi föreskriver hela vår framtid genom dom känslorna vi kontinuerligt underhåller. Det vi bär på tillsammans som får oss att känna skuld är det som håller oss tillbaka. Det svek vi gjort mot oss själva som vi inte släpper taget om blir ett enda internationellt motstånd. Den värld vi vill leva i som vi kan se i våra drömmar som en alldeles underbar och kärleksfull värld blir då något motarbetat men även bortkastat då vi ger bort vår magi till ett innehåll på en skärm. Vi har förmågan att skapa vilken värld vi vill om vi kan finna tacksamhet och glädjas åt den vi har. Vi kan inte sörja fram något positivt. Vi kan inte skratta fram sorg. Genom att finna glädje där vi är samt att släppa det som varit så tar vi emot det vi innerst inne önskar. En värld som är mera harmonisk och fylld av kärlek. Det vi söker mest och det vi önskar att vi varit rädda om när alla prylar gått sönder. När vi kanske finner oss tillbaka till böcker. Magiska böcker som får igång och expanderar fantasin. Där allting börjar. Där allting skapas. Inom oss.

Nonchalant

Något som universum inte stödjer. Att vara nonchalant innebär att ta saker för givet och dessutom inte vara tacksam för dom. Det är bra att vara självsäker men inte till den grad att man tar allting för givet. Det blir snarare otacksamt. Som att uttrycka tacksamhet för livet och sedan tända en cigarett. Det blir dubbelmoral och är inte alls min åsikt. Ju mer vi är tacksamma för, desto mera får vi. Desto mer nonchalanta och otacksamma desto mer förlorar vi. Vi kan finna tacksamhet i allt! Jag tog en paus precis i mitt skrivande och gick ut på en promenad. Mot slutet av promenaden så kom en bil med kommunanställda som varit hemma hos någon. Dom saknade nyckel till bommen för att komma ut ur bostadsområdet och ut på bilvägen igen, vilket dom undrade om jag kunde hjälpa dom med. Det kan för endel trigga en åsikt kring varför dom inte har med sig nyckel eller någon annan anledning till varför detta skulle vara ett besvär. Jag fick gå ca 100m tillbaka och hjälpa dom att låsa upp. Det kände jag mig tacksam för då jag fick hjälpa till. Något som jag märkt med mig själv tidigare i livet då jag uttryckt mig tacksam, men faktiskt inte varit det, är att känslan saknats. Vi tänker oss inte tacksamma. Vi känner oss tacksamma. Att tänka sig tacksam utan känsla blir väldigt nonchalant. Utan mening. Utan djup. Utan själ. Vi önskar så mycket att få leva i en värld av kärlek och fred men betar oss ofta väldigt otacksamt. Många gånger utan att veta om det. Där vi hävdar att vi varit det men kvittot ljuger inte. Livet vi lever och den allmänna känslan inom oss utan en tanke är kvittot.

Vi behöver ta hand om det vi har vilket inte kan ske som en praktiskt uppgift där vi får det överstökad. Det är inte bara att förvalta och ta hand om det vi har. Det kanske funkar om vi klipper gräsmattan. Men är vi nonchalanta och inte låter känslan vara med så kanske vi kör över buskarna och blomrabatten på samma gång. Känslan är allt. Tacksamhet är allt.

Det som händer på sikt när vi är nonchalanta för livet vi fått och förhåller oss otacksamt är att vi förlorar vår egen förmåga att känna oss värdiga. Det hänger liksom ihop alltsammans. Att vara ödmjuk är inte något man gör sig och sedan är. Det går inte att åstadkomma varken ödmjuk eller tacksam. Det är ett förhållningssätt som man håller i trim. Precis som en gräsmatta. Man behöver vårda och se över sin ödmjukhet och tacksamhet. Jag ser idag på ödmjukhet, tacksamhet och värdighet som en cirkel av kärlek. Där ingen av dessa har en definitiv början eller slut. Dom går in i varandra och är varandra. Dom utgör kärlek tillsammans. Dom skapar kärlek tillsammans. Under tonårsperioden så kan vi vara fruktansvärt nonchalanta och otacksamma vilket löser sig ändå. Vi bor hemma och saker och ting kommer trots detta beteendet. Det är ok, vi är under utveckling. Men får vi inte lära oss att förhålla oss ödmjukt och tacksamt så finns risken att vi tar med oss detta beteendet in i vad som kallas för vuxen ålder. Då vi ska klara oss själva. Det kan lösa sig ändå om vi jobbar hårt. Det kan lösa sig ändå om föräldrarna och vi själva inte låter oss flyga på egen hand. Vad som är hjälp eller stjälp blir avgörande.

För mig så innebär självständighet att vara trygg och säker inom sig själv. Där man kan underhålla sig själv med en känsla av tacksamhet där man förhåller sig ödmjuk inför allt. En självsäkerhet som tillåter sig vara flexibel men blir inte överkörd. Då finns ett starkt driv men ändå mycket känsla vilket för mig låter som en väldigt kompetent människa. Någon som förstår att ta hand om sig själv är första prioritet för att må bra i en konkurrerande värld. Alla blir inte det högsta trädet i skogen men det är heller inte en tall vi använder som julgran. Så var inte nonchalant kring ditt liv och inte heller gällande den du är. Se det vackra och fina i allt med tacksamhet och det fina och vackra finner dig tillbaka. Vad vi väljer att se i spegeln är det vi får se tillbaka. Så enkelt är det faktiskt. Le med hjärtat!

Tröst

Att finna tröst när det gör ont får oss att känna omtanke. Om detta gäller tankar och känslor eller fysisk smärta. Vi vill känna oss fria. Vi vill slippa smärtan då den förhindrar oss från att uppskatta livet och känna tacksamhet. Att återkoppla med andningen till vårt hjärta och känna all kärlek blir en utmaning när en starkare känsla finns någon annanstans. Men allting är meningen att vara i rörelse. Ingenting är menat att bara försvinna. Det finns alltid en anledning varför vi känner smärta och genom den så utvecklas vi. Det gör ont när vi pratar om det som vi hållit inne på känslomässigt och det gör ont när vi börjar röra på kroppen där det smärta. Den gemensamma nämnaren för båda två handlar om ett stillastående. Livet är alltid under förändring och alltid i rörelse. Det är vår kamp emot naturen som skapar all smärta. När vi under en längre tid försökt att fly ifrån detta så blir det mer och mer krävande. Och det måste fungera så eftersom vi behöver bli medvetna om det som är motsägelsefullt och håller oss tillbaka. Hur skulle vi annars kunna veta det? Om smärtan blivit så stor att den upplevs omöjlig att möta så är detta inte indikering nummer ett. I första skedet så känns det inte så här mycket. Smärtan upplevs inte så stark omedelbart. Men om vi istället söker tröst och faktiskt inte börjar göra något för att motionera våra tankar och känslor eller vår fysiska kropp så kommer smärtan att öka ända tills vi börjar agera. Med en period av återhämtning och återställning så krävs sedan bara ett underhåll. Allting handlar om momentum. Det är alltid trögt i början men blir lättare och mer naturligt igen när vi fått tillbaka energin. Vi har alltid valet att identifiera oss med vad vi vill. Om vi väljer att identifiera oss med smärtan så blir detta vårt främsta signum. Vi hamnar då bakom smärtan som en utsatt person. Vi låter den hålla oss tillbaka och gör oss själva till ett offer för smärtan och i det söker vi tröst. Vi söker någonting som skapar komfort. Någonting som lindrar och som dövar det som gör ont. Det kan behövas om det påverkar oss väldigt mycket men blir destruktivt utan att agera för att återhämtas och återställa. Sanningen är att vi gör oss alldeles för bekväma. Vi söker en snabb lösning på det mesta men förstår inte att vi förhindrar vår egen utveckling. Sedan blir vi olyckliga när livet inte tycks ge med sig och vi finner oss stillastående gällande det mesta. Då ställs vi inför ett val. Att vara uppriktiga i relation till oss själva eller att konstruera någon slags ursäkt kring alltsammans. Har vi själva gjort något åt det som gör ont eller har vi sökt tröst? Oavsett vad det gäller så förändras allt när vi väljer att förändras. Så genom att söka tröst och förbli stillastående så blir livet därefter. Vi säger att vi vill känna frihet och att uppleva mera. Men vi väljer att döva oss och förblir passiva? Det går liksom inte ihop. Vi kan inte få motsatsen av det vi ger? Men under uppväxten och i synnerhet under tonåren så får vi det. Vi får lära oss att det fungerar. Men då ingen längre finns som kan stödja denna kontraproduktiva livsstilen så visar det sig naturligt att det inte fungerar. Vi kan inte gå emot naturen. Vi växer och utvecklas genom smärtan, inte från att undvika den. Om vi tar vårt liv för givet så finns risken att vi gör ohälsosamma val som på sikt får konsekvenser. Om vi värderar oss själva lågt och saknar en tro på oss själva så kanske vi gör extremt destruktiva val vilket får stora konsekvenser. Ju större konsekvens desto mera smärta vilket visar oss precis hur vårdslösa vi faktiskt har varit. Att ta hand om sig är att vårda och värna om det man har. Sitt liv och allt vad det innebär. Många vårdar sig ytligt vilket är kärleksfullt och ett sätt att ta hand om sig. Men många gör detta extremt mycket vilket kanske handlar om en flykt ifrån något djupare som täcks över då det smärta för mycket. Vi är naturligt vackra och fantastiska var och en. Om vi kan underhålla det och ta hand om oss så gör inte livet ont. Men då kan vi inte ständigt söka tröst och fly ifrån det som smärta. Då måste vi acceptera det för vad det är och vart det kommer ifrån. Sedan börjar vi förändra det vilket inte leder oss längre bort utan faktiskt närmare oss själva. Som vi var innan allting hände.

Attraktiv

Vi är elektromagnetiska. Våra tankar är elektriska impulser och våra känslor är magnetism. Vår hjärna skickar information mellan alla olika områden med något som kallas synapser och vårt hjärta har ett eget magnetfält. När vår uppfattning om oss själva är positiv och uppskattande (elektricitet) så skapar detta en allmän känsla som vi sänder ut (magnetism). Detta handlar aldrig om ett ideal utanför oss. Det finns ingen modell att följa utan är helt och hållet hur vi ser på oss själva. Om vi tar hand om oss själva känslomässigt samt fysiskt så blir vi trygga inom oss. Vi känner oss starka i vår emotionella värld då vi funnit styrka och kontroll gällande vad vi underhåller som skapar något positivt samt att vår kropp känns stark och kapabel. Vi uppfattar oss själva som attraktiva vilket handlar om att vara kärleksfull och hälsosam. Vår uppfattning är det som i grunden attraherar. Om vi har en negativ och nedsättande uppfattning om oss själva så blir detta vad vi sänder ut och får mer av tillbaka. Som ett exempel så finns det människor som är otroligt vältränade och stylade men samtidigt utan social kontakt och utan lycka. Det spelar ingen roll hur man ser ut om man inte känner sig attraktiv vilket alltid är en helhet om man vill få ut det mesta av livet. En ytlig person kommer att attrahera något ytligt eftersom det speglar hur denne uppfattar sig själv. Vad vi söker är aldrig något ytligt. Vad vi söker är något själfullt och djupt men som inte kan ske då vi inte är det själva. Allt attraktion är en reflektion av den vi uppfattar oss vara. Den vi känner att vi är. Då kan vi ta hand om oss ytligt men det kanske inte blir det mest prioriterade eftersom vi känner att vi är fina som vi är mer naturligt. Ju mera onaturlig en person gör sig desto mindre uppskattar den sig själv som den är rent naturligt. Ju mer avslappnad och trygg en person är desto mindre bryr den sig om att alltid ska vara så "perfekt som möjligt". Den har förstått att en generell känsla av uppskattning för den man är då man gör det som känns hälsosamt är vad som är hållbart. Det kräver inte så mycket underhåll som att försöka få ytan att kompensera för det som fattas på insidan. Livet är helt och hållet något som sker från insidan och ut. Vår generella uppfattning om oss själva och den allmänna känslan vi kontinuerligt har är vad som attraherar något likvärdigt utanför oss. Det hörs till och med i ordet likvärdig! Som du värderar dig själv och så som du känner dig värdig är vad som attraherar. Det är väldigt lätt att förväxla med 'tänka sig värdig'. Men det är känslan som attraherar och det är lätt att tänka sig hela världen med det är inte samma att känna det. Vi är värda allt vi önskar oss såklart men känner oss inte alltid så. Det är därför vi behöver göra oss av med motstånd som talar emot oss. Vi har under livet varit med om saker som sedan skapar en uppfattning. Den uppfattningen skapar en känsla och det är det som attraherar. Så genom att lyfta fram motståndet i ljuset så kan vi objektivt titta på det. Vi kan prata om det. Vi kan förändra det. Vi kan släppa det. Oavsett vad det är. Det handlar om att förstå oavsett vad det var. Det handlar om att se missförståndet i det hela. Det handlar om att förstå att allting destruktivt var ett handlade av impuls från frustration då det gjorde för ont att inse sanningen vid tillfället. Så allting handlade om en flykt vilket fick negativa konsekvenser. Om vi kan utan personligt engagemang välja att se det på det viset så kan vi finna förlåtelse. När vi gör det så kan vi släppa taget eftersom vi har väldigt svårt att släppa något som vi inte förstår. Och därifrån har vi gjort oss mera fria. Ju mer frihet vi känner inom oss utan en massa dömande så blir den allmänna känslan mera luftig och lätt. Vi uppfattar och känner oss fria inombords. Kärleken kan bubbla och vi är närmare till skratt än gråt. Vi väljer även att konsumera mera hälsosamt eftersom vi inte längre har något i behov att döva. Det blir mera naturligt så. Livet kommer nu till oss i motsats till tidigare då vi stötte ifrån oss alltsammans. Allting från vår egen uppfattning och allmänna känsla. Det är egentligen attraktion alltsammans vi stöter inte bort något. Vi bara hämtar hem det ena eller det andra baserat på vår

elektriska laddning som är antingen positiv eller negativ. Vi har ungefär 60.000 tankar per dag. Det är omöjligt att göra sig medveten om vad alla dessa handlar om. Men låt oss säga att 30.000 av dessa är negativa. Då kommer dessa generera en negativ känsla vilket blir till vår upplevelse. Det är 50% av hela dagen. Så lösningen är inte att transformera varje enskild tanke. Det skulle driva oss till totalt vansinne. Vilket det tyvärr gör för vissa. Lösningen är att vara allmänt positiv i relation till allt. Även det som tillsynes verkar vara negativt så kan vi välja att i stunden se det konstruktiva och positiva som detta kan ge.

Detta är jättetungt och väldigt krävande om vi samtidigt har massor med undermedvetna uppfattningar som talar emot oss. Det är därför det är så viktigt att förstå, förlåta och släppa. Därför att gå framåt är mycket lättare utan tunga bojar fästa med kedjor runt fotlederna. Det är bara en massa onödigt motstånd som får oss att tappa all energi som kan användas till något mera kärleksfullt.

Allting förändras inte på en dag och det rationella sinnet förstår inte kontinuitet. Det är totalt resultat baserat och ser det inte något omedelbart resultat så avfärdar det allting och dömer ut det som misslyckat. Så det gäller verkligen att finna allt smått innan vi får det stora. Många söker efter berömmelse men kan inte berömma sig själva. Hur ska det gå till då? Vi kan bli berömda av oss själva! Allt vi söker efter att vara i denna världen måste ske såhär:

Vi måste bli till det vi vill vara, innan vi kan vara det.

Det är som en spiral. Där du och det du vill är på motsatta sidor. Ju mer du gör det som förändrar dig till att bli det som finns på andra sidan desto mer sätts allting i rörelse. Och en spiral möter sig själv i mitten tillslut. Och då har du helt plötsligt förverkligat dig själv.

Om du har en massa råvaror på köksbänken och du står och tittar på dessa så kan du genom att börja förbereda och sedan tillaga dessa få ett mål mat att äta vilket är precis vad allting handlar om. Du och råvarorna samarbetade från en total distans till ett närmare förhållande och tillslut så fanns alltsammans i dig. Så vilken typ av människa vill du förbereda och tillaga dig själv till att bli? Om det har blivit galet någonstans på vägen så är det inte sjukt. Det har bara blivit en massa missförstånd och impulsiva lösningar i frustration som sedan skapat något vi inte riktigt tycker om. Det är helt ok. Vi kan alltid börja om. Men då kanske vi ibland behöver börja från scratch. En lervas är vad den är efter att den bakats i ugnen. Men det kan även krossas och bli till ett pulver som återigen blir till lera då vi tillsätter vatten och börjar forma leran till något nytt. Men då kan vi inte fortsätta beskriva det vi skapar med formen av den gamla vasen? Vi gör ju något nytt!

Det som har varit är det förgångna och behöver släppas för att det nya ska kunna ske. Om det finns för mycket som vi inte förstår så släpper vi inte taget. Då fördröjer vi allt. Det finns ingen att beskylla för detta. Det finns ingen som bär skuld för detta. Det handlar helt enkelt bara om ett rättfärdigande. Man söker rättvisa för det som har hänt men faktum är att det är aldrig någons fel. Det kan vara ett felaktigt handlade men att söka hämnd eller rättvisa för detta skapar bara negativa känslor inom oss vilket påverkar den generella uppfattningen som sedan attrahera därefter. Så mitt tips är att verkligen släppa taget. Ta hjälp med att göra detta. Använd vad du kan. Skriv hur du uppfattar alltsammans idag med så mycket känsla som möjligt där du inte håller tillbaka precis som att du fick chansen att säga detta direkt till personen. Läs det dagen efter och reflektera kring förändringen. Allt vi bär inom oss är kopplat till en annan människa. Den människan har inte längre någonting med detta att göra så länge vi inte fortfarande låter den göra det. Så länge vi inte underhåller och upprepar alltsammans inom oss om och om igen.

När du gör det så släpper du knuten som håller allting kvar. Då kommer glädjen och kärleken igen! Det är bara du som håller dig själv fången i ditt eget liv. Det är bara du som släpper dig själv fri för att möta världen och allt fantastiskt som finns att uppleva. Allting är inifrån och ut. Det bor ingen annan i dig än du. Om du har otrevliga hyresgäster som nedvärderar dig så är det upp till dig att sparka ut dem. Det är du värd! Du är värd allt!

Vi är alla unika och vackra som vi är helt utan jämförelse. Om du var den enda människan på jorden så skulle du vara bäst på allt! Du skulle vara den finaste och den mest kärleksfulla av alla. Det spelar ingen roll gällande vad eftersom det inte skulle finnas någon att jämföra med. Du skulle vara bäst på hockey även om du aldrig har spelat!

Vi har bara en källa av energi. Vi har bara en energi. Vi kan låta den läcka åt alla möjliga håll eller så kan vi ge den till oss själva. Ju mer vi gör det desto mera energi får vi. Tillslut så har vi så mycket så att vi kan dela med oss utan att känna oss tömda. Som när vi var barn och vi inte funderade så himla mycket utan bara gjorde det vi kände för i glädje. När vi inte jämförde oss med någon och bara var en stjärna. Vi är fortfarande allt det där. Vi har bara investerat en massa kring allt som talar emot oss och fastnat i en uppfattning av att det värsta som finns är att göra bort sig. Att misslyckas. Att få skämmas för den man är.

Men det stämmer inte och är aldrig i relation till något krav vi inte är redo att möta. Det är ingen som säger att vi ska gå från 0-100? Det är ingen som säger att vi ska explodera och stå på en scen framför 20.000 människor där vi förväntas prestera något fantastiskt. Men det rationella sinnet har ingen kontakt med känslorna och ser allting som användbart eller inte. Som av eller på. Som svart eller vitt. Jag tror det är därför många inte vågar. Därför att det byggs upp en sådan press och prestationskrav som handlar om ett omedelbart framträdande. Nej. Allting som är hälsosamt och naturligt sker gradvis. Om ett träd skulle växa upp på en dag så skulle det bara gå sönder och falla till marken. Om vi skulle träna våra våra kroppar för att bli vältränade till helgen så skulle vi också gå sönder. Om vi pressar oss själva psykologiskt och emotionellt så hinner vi inte med. Det går INTE att stressa. Allting måste ske gradvis med en sund mängd utmaningar annars håller vi inte.

Tålmod är något som skapar det allra bästa. Ett lugnt tempo där vi lär oss ett steg i taget och inte skyndar någonting. Precis som att cykla. Eller att lära sig köra bil. Det blir jättefarligt om vi stressar och tror oss kunna omedelbart. Det är så lätt att säga att man vet hur man är människa. Man är ju bara det genom att existera. Men om man vill uppleva något bättre så behöver man bli det. I relation till sig själv. Alltså utan jämförelse utanför.

De flesta människor lever i tankar och känslor huruvida dem upplevs i andras ögon. Det är totalt värdelöst eftersom man ger bort all sin energi och värdering utanför sig själv. Att ta hand om sig själv handlar om att bry sig om sig själv. Det är ingen annan involverad i detta. Återigen så får det rationella sinnet (som endast tänker av eller på) till det som att man då inte bryr sig om andra människor. Det är klart man gör. Att bry sig om sig själv handlar inte om att försumma alla andra. Det handlar om att vara självständig och stark som egen person. När man är det så vet man vad som krävs inifrån och ut för att känna och uppfatta sig så. Då blir detta något som man kan visa andra. Inte genom att tala om för andra hur dom skall vara men genom sitt eget exempel. Att bli självständig och stark som person handlar aldrig om att bli känslökall i relation till andra. Detta är i sådant fall en fasad av falskhet som uppriktigt talat är osäker och svag på insidan. Någon som vuxit genom utmaningar blir mera inkännande och förstående utan massor med hävdande.

Att vara i konstant behov

Är en primitiv känsla som att vara nödig. Att vara i nöd. Och det enda sättet att bli av med den känslan är ett utlopp som ger tillfredsställelse. Men efter den tillfredsställelsen så finner man sig endast nöjd en viss tid vilket kräver en ny känsla av tillfredsställelse igen. Ungefär som att gå på toaletten. Men behovet handlar inte om en rad tillfälliga bekräftelser utan det handlar om en generell uppfattning om att vara tillfreds med sig själv. Om man är tillfreds och nöjd med sig själv så är man inte i behov av särskilt mycket. Och närmare bestämt så är man inte i behov av något som tillfälligt skapar detta alls utan man finner uppskattning och frid inom sig själv. Man agerar då inte desperat efter något som kan ge detta utan man är lugn och säker inombords. Man gör då mera hälsosamma val och det råder ingen panik utan allting löser sig.

Vilket det gör eftersom den allmänna uppfattningen och känslan är det som attraherar. Att kunna underhålla och allmänt känna detta inom sig skapar trygghet inifrån och ut. Vad som än händer. Det kan storma på havet men man sitter lugnt i båten ändå. Som en orkan som lyfter bilar och blåser sönder hus så finns ett absolut lugn i stormens öga. Om vi söker en lösning i panik så blir detta något tillfälligt vilket är aldrig vad vi söker. Vad vi alltid önskar och egentligen vill är att må bra och vara tillfreds generellt på egen hand. Allt obehag och alla känslor av flykt handlar om någonting som är där och vi är här. En distans till något som finns där som skulle göra oss så lyckliga om vi bara kom dit. Detta är definitionen om att vara i behov. Att en standard olik vår skulle göra oss lyckliga. Om vi tänker så kommer det alltid finnas något som verkar bättre bortom vår position. Allt vi behöver finns här och nu. Allt vi behöver är en uppskattning och allmän känsla av att allting är bra. Allt vi behöver är att trivas med oss själva. Då löser sig allt annat.

Genom att finna tacksamhet och uppskatta där vi är så inser vi hur bra vi faktiskt har det. Genom att ta hand om oss själva och det vi har så märker vi att vi redan har allt vi önskar. Vill vi något mer så skapar vi det genom att bli det inom oss själva vilket kommer att attrahera det utanför oss. Inte genom att tillsätta massor utifrån och in. Vi kommer i sådant fall så småningom att vänja oss vid det och då är vi tillbaka i samma position fast med andra materiella tillgångar. Det bättre finns inte där ute. Det bättre går att skapa här inne. Som sedan blir reflekterat utanför.

Den primitiva känslan av behov är en låg vibration. Den befinner sig i roten av oss. Vad den egentligen säger är att den vill komma upp till ytan och bli mer! Då måste vi hjälpa den upp till hjärtat och inte låta den försvinna via diverse tillfredsställelser. Precis som en blomma som vill komma upp ur jorden och sträcka på sig för att bli mer och utvecklas. Det är den energin vi känner! Känslan av att få komma upp och bli det vi vet att vi vill. Mer av oss själva. Med konstant tillfredsställelse och utlopp för denna energin så blir det som att vi lägger någonting över jorden som förhindrar ljuset och blomman tror att det är höst.

Allting är väldigt simpelt och skulle kunna beskrivas som barnsligt. Vilket det är också. Vi bara krånglar till det och vågar inte växa. Vi vet inte vad vi ska göra med all energi så vi tömmer ut den eller släcker den istället för att använda den. Livet vill vara i rörelse. Om vi tillåter all energin att röra på sig så lever vi mer. Vi är vårt liv. Vi vill ha mer hela tiden! Men inte materiellt. Vi vill känna mer och uppleva mer. Det är den känslan om våren handlar om. Att få komma upp och visa sig i världen som en unik och vacker blomma som bara vill blomma ut och mogna till sitt vackraste och mest naturliga uttryck. Att kärleksfullt uppskatta sig själv!

Inspiration

Är något vi får. Det är ingenting vi skapar. Det bara kommer till oss och allt vi behöver göra är att ta emot. Men om vi hela tiden ska ta kontroll och planera ut allting så förhindrar vi flödet. Inspiration och kärlek är synonymt och betyder att allting är något vi kan inspireras av. Om en person som ett exempel ställer allt som jag skrivit som ett facit mot mig som person så tillåter den sig inte att bli inspirerad utan analyserar och bedömer vilket är en tanke och värdering vilket blir till en åsikt. Det skapar oftast förlust. En förlust då man går miste om att bli inspirerad. Det jag skriver om handlar inte om mig specifikt utan går att applicera på alla människor. Det är universellt. Varför är för att allting handlar om universell lag. Universums lagar i förhållande till den mänskliga upplevelsen. Det går inte att ändra eller argumentera dessa. Dessa lagar är och har alltid varit i miljarder år precis det som håller hela universum samman i fullständig perfektion i minsta detalj. Det är härifrån all inspiration kommer ifrån vilket är något man verkligen kan lita på. Den kraft och den intelligence som skapat allting från planeter till dinosaurier, från elektronik till ett system av organ som mer eller mindre är självgående och som vet precis allt. Vissa kallar detta för källan till allt liv. Vissa kallar det för universum. Vissa kallar det för Gud. Vissa säger kärlek. Allting är samma sak. Det har egentligen inget namn eftersom det inte är konceptuellt. Allting som är konceptuellt är materiellt och har en början och ett slut. Det uppstår och sedan försvinner inom sin tidsram. Det gör inte kärlek och den energin som får universum att vara för evigt. Till och med ett ord är ett koncept och föds då vi börjar yttra det och dör när vi kommit till slutet av uttrycket. Energi kan varken födas eller dö. Det saknar form. Det saknar skapelse. Det saknar en början och ett slut. Det är för evigt. Kärleken varar för evigt och tar aldrig slut. Inspiration tar aldrig slut. Men vi kan slå knut på strömmen genom att fastna i hur det måste vara vilket bara förhindrar allting. Om vi förhåller oss öppna och tacksamma så tillåter vi livet komma till oss i perfekt timing med allt vi behöver. Och när vi inte strävar efter ett specifikt resultat så upptäcker vi att universum faktiskt vet mycket mer än vad vi själva gör. Vi vet faktiskt inte vad som är bäst. Vi kan ha en idé om det men faktiskt så vet vi inte. Det är övertygelsen om att vi helt säkert vet det som skapar en massa frustration och besvikelse trots att vi får massor hela tiden. Det är som att förvänta sig en specific maträtt under uppväxten som vi bara måste få för att vi är så himla sugna. Vi har ställt in oss på detta så otroligt mycket så till och med när maten serveras som faktiskt är fantastisk men inte det vi önskade så blir vi otacksamma. Vi finner inte ens njutning gällande denna maträtten helt och hållet beroende på att vi inte kan släppa idén om vad vi ursprungligen önskade oss. Men som det är när man är liten så dyker det upp både frukost, lunch och middag ändå och vi lär oss ingenting. Allting handlar om tacksamhet. Universum belönar oss inte med det stora om vi inte finner tacksamhet i det lilla. Det skulle vara helt kontraproduktivt i relation till evolution överhuvudtaget. Ingenting eller någon skulle vara redo och allting skulle bara vara ett enda stort kaos! Vad skulle nästa steg bli?? Och nästa??? Wow.. Hela världen skulle.. Nej hela universum skulle bli till en supernova av energi som tar död på sig själv. Det skulle inte finnas någon naturlig ordning på någonting. Det skulle bli badväder helt plötsligt runt jul och på sommaren skulle allting frysa till is. Mitt i natten skulle solen gå upp mitt på himlen och på dagarna skulle det helt plötsligt bli kolsvart med en stor fullmåne som bara dykte upp. Att bråka med naturen får katastrofala följder. Att underhålla ett energislöseri inom oss blir manifesterat utanför. Allting är i perfekt harmoni i fullständig tystnad om vi åker till Mars ett år. Jorden behöver ingen räddning och är inte i kris. Det är varje enskild människa som antingen är i fred och harmoni eller i panik känslomässigt vilket blir en värld därefter. Låt det inspirera dig och tro på universum.

Allting kommer så länge du visar stöd för detta. Om det räckte med en vecka så skulle allting innebära ett kaos av personliga manifestationer. Om vi bara kunde finna en allmän känsla en kort stund som en vecka faktiskt är så skulle sportbilar och lyxhus regna från himlen. För att bli vad som helst så krävs en dedikation. Ett kontinuerligt förhållningssätt och relation till livet som helhet. Det är det som skapar stora förändringar som tar oss vidare till nästa nivå. Vi kommer inte till nästa avsnitt och vi inte förstod det första. Det är förståeligt, jag menar vad skulle då vara poängen? Varför tittar vi vidare på en serie på TV eller vill fortsätta läsa nästa del i en rad av spännande böcker? Det är ju inte för att vi tyckte första delen var tråkig och att vi inte alls förstod vad det handlade om?

Jag vill dela med mig av en hyfsad direkt-manifestation. Jag hade flyttat till en ny lägenhet och insåg efter mitt första bad att jag hade glömt köpa en badrums matta. Jag visste faktiskt vilken jag vill ha som var en rektangulär matta som finns på IKEA. Men jag släppte det eftersom det är något jag vet kommer att lösa sig framöver. Jag mådde allmänt väldigt bra och kände mig tillfreds när jag gick o lade mig första natten. På morgonen så öppnade jag altandörren då det var varmt i lägenheten och precis utanför dörren låg en sådan badrums matta. En rosa (Jag ville ha en turkos). Jag blev otroligt förvånad och tittade upp mot himlen i förundran? Jag tog några steg längre ut och tittade uppemot grannens balkong. Där hängde en likadan matta och den jag stod och höll i kom såklart därifrån. Så himla slående och nästan precis rätt! Men jag gick upp och lade den utanför grannens dörr. 3-4 timmar senare kom min mamma förbi för att hälsa på och hade med sig en inflyttningspresent. Jag har som sagt badat och gått och lagt mig. Jag har inte kommunicerat gällande någonting jag önskar med min mamma. Presenten var en likadan matta i färgen turkos.

Detta är ingen slump. Allting är orkestrerat i symbios mellan mina intentioner och drömmar som blir kärleksfullt levererat av universum då jag följer universums största önskan. Som är att jag ska fullkomligt älska och uppskatta mig själv i tacksamhet och finna trygghet i att allting ordnar sig så länge jag finner tillit till det som får allting att fungera, som är kärlek.

Tänk på solen och månen. Som är i anslutning till resten av universum. Solen är massor med energi (elektricitet) och månen har en enorm dragningskraft (magnetism). Uttrycket står jag för med mina drömmar och vad jag väljer att skapa. Stödet och kraften som ger mig allt jag behöver kommer därifrån och för det är jag så otroligt tacksam. Det finns inget större än det och det finns inget mer tillförlitligt än detta. Det är ren villkorlös kärlek som inte dömer utan bara vill mig det absolut bästa eftersom det älskar mig. Det bara önskar att jag alltid förstod det själv och slutade sabotera och sätta krokben för mig själv.

Det tar ett tag att inse detta. Man kan behöva att återkoppla till detta kring allt som händer och hänt genom att referera till universums lagar som visar tydligt hur vi förhåll oss vid de aktuella händelserna som blev till den manifesterade upplevelsen vi sedan fick ta del av. Man vill gärna avfärda detta till en början och beskylla. Men refererar man även detta i relation till lagarna så ser man hur allting hänger samman. Det finns ingen separation. Allting betyder nånting och allting påverkar allting. Som alla kugghjul i ett urverk. Dom är inte där för syns skull. Så tappa inte tron bara för att saker inte sker nu till helgen. Fast dom gör faktiskt det. Lite grann i taget där du har möjligheten att se det så genom att fortsätta inspireras och inte döma. Den ena leder till det andra. Och precis som spiralen jag skrev om tidigare så möter du den större önskan som som närmar sig dig i samma takt. Attraktionslagen kallas det. Det finns inga undantag. Drömmen blir sann när du blir det. Det finns inget val då. Det bara sker. Naturligt och kärleksfullt. Ditt jobb är att göra dig redo känslomässigt så att du kan ta emot det du har önskat. - I ditt hjärta.

Det bästa botemedlet mot allt som gör oss sjuka

Är avdramatisering. Inte förlöjligande men en distans till alltsammans och ett offentliggörande där vi får ge det som tynger oss uttryck. Vi kan göra det själva genom att skriva till oss själva och sedan svara. Vi kan göra det genom att så småningom finna det komiska i allting vilket lättar på alla knutar av motstånd. Hemska saker kan hända men är historik. Det spelar ingen roll vad som hänt gällande det motstånd som finns inom oss. Det som spelar roll är den rädslan som det skapade och som håller oss tillbaka. Något vi underhåller som ett skydd från att bli sårade igen. Men kärlek fungerar så att vi måste själva finna tillbaka. Vi måste återigen öppna oss och vara sårbara annars går det inte. Allting sker från vår insida ut så vad allting handlar om är att finna tillit till sig själv. Att våga vara kärleksfull och ödmjuk trots att man svikit sig själv tidigare. Trots att andra har gjort det. Vi kan finna tillbaka och lösa alla destruktiva knutar inom oss genom att låta allting se dagens ljus i en trygg miljö. Med oss själva eller med någon annan. Det vi söker efter är sanningen bakom allt. Sanningen är vad som gör oss fria och sanningen handlar om att allting skedde för vår utvecklings skull. Ju mer vi varit med om desto större potential. Bara vi får läka och återhämta oss så blir vi starkare än någonsin men samtidigt väldigt ödmjuka och kärleksfulla.

Utan massor med motstånd så söker vi inte tröst utan söker näring. Vi gör då mera konstruktiva val som får oss att växa istället för att förgifta oss själva. Den mest dominanta känslan vi bär på manifesteras i vårt liv. Även om vi drömmer om något annat. Men faktiskt så är det också kärleksfullt då vi blir medvetna om vad som faktiskt behöver göras av med för att bli bättre. Hur skulle vi annars kunna veta det? Men då måste vi börja se all motgång som positiv vägledning. Vi blir då till alkemister som transformerar det negativa till något positivt! Allt går att förändra. Allt går att vända till något bättre. Det finns människor som har överlevt fängelse under årtionden och den gemensamma nämnaren som höll dom vid liv och sedan vände på allting var en dröm och en vilja. En vilja till ett bättre liv och ett drömmande som visade visioner och skapade känslor som gav stöd till detta. Det känns som en fullständig undergång. Som att livet skulle kunna ta slut. Jag vet det från egen erfarenhet. Livet går inte att läsa sig till i en bok. Allt som jag har skrivit skulle kunna memoreras gällande allt men det skulle ändå inte vara till hjälp om vi inte själva relaterar till vårt liv. Vi är i relation till allt. Det är definitionen av ett förhållande. Ett ständigt transformerande och utvecklandes förhållande. Det måste vi hylla.

Tacksamhet och ödmjukhet är ingenting att uppnå. Detta är högmod och prestige. Vi kommer aldrig att nå fram. Det finns ingenting att uppnå. Det finns bara en kärleksfull närvaro som vill lyssna och som vill förstå. Igen och igen. Eftersom det är det som kärlek handlar om. Att älta är inte fel. Bara vi slutar dansa runt vårt hjärtas grav. Att älta positiva och kärleksfulla tankar är fantastiskt! Det ger en bra känsla och skapar en bättre värld. Att få hjärnan att bli helt tyst innebär att dö. Men om vi tillåter oss själva att göra oss av med motstånd för att bara kunna vara kära så kan hjärnan göra sitt i bakgrunden och vi fokuserar på det som får oss att må bra. Vilket är att vara tillsammans. Att vara enade som individer inifrån och ut och sedan som ett kollektiv vi kallar mänskligheten. Men då måste det vara mänskligt för annars blir det något helt annat. Då blir det något artificiellt som har en fasad av något mänskligt men som saknar innehåll. Känslan är vad som gör oss mänskliga. Kärlek är känslan och utan den så blir vi stela och tekniska. Då börjar vi prata med varandra som datorer med standardiserade svar och ler när det verkar passande. Eller så slappnar vi av och låter interaktion ske naturligt eftersom vi kan vara naturliga och autentiska i relation till oss själva. Det är ok att vara mänsklig. Inga krav.

Sanningen

Sanningen är. Det är det enkla svaret. Icke konceptuellt. Utan åsikt. Ingen produkt. Är varken för eller emot. Sanningen vilar i acceptans. Den går inte att skriva ned. Totalt fri. Fri att vara sann. Fri att bara vara. Det är sanningen. Så för att förstå det i relation till sig själv och sin sanning så handlar detta om att inte döma. Att inte bära på något som ger en känsla av rädsla, skuld & skam. Om vi känner något sådant så innebär det något som vi inte förlåter. Då rationaliseras och analyseras detta för att finna någon skyldig. Ett internt rättssystem som sätter ett stigma på oss själva. Vi brännmärker oss själva. Vi bär skulden och skammen inom oss som härstammar ifrån rädslan som precis som sanningen egentligen är helt fri. Mörkret innehåller ingenting. Det gör inte heller ljuset. Det är bara vår egna övertygelse om att det gör det. Det vi håller kvar vid för att skapa förståelse kring vad som händer. För att finna sanningen inom sig själv så behöver man komma till fullständig acceptans där man ger upp allt dömande. Det gör man inte genom ett snabbt tankeval utan genom sina känslor. När man har gjort det och funnit sig själv att bara vara så har man en ny referenspunkt som man kan återvända till. Dömandet kommer tillbaka men kanske inte i samma styrka. Vi har alla åsikter men kan börja träna på att endast konstatera och observera utan att lägga värde i dessa. Om vi till exempel ser en bil komma på cykelvägen. Då kan vi reagera med mycket känsla och anse att detta är väldigt fel och att bilen hör hemma på bilvägen. Eller så kan vi bara observera en bil på cykelvägen och gå åt sidan helt utan känslomässigt engagemang annat än att vi hittar på en historia om att anledningen bakom detta kanske är att lämna något tungt vid en närliggande lägenhet? Det som allt handlar om är vilken känsla som skapas inom oss och som antingen ger näring eller förgiftar vårt allmänna känslotillstånd. Det allmänna känslotillstånd som är det som skapar och attraherar allting i vår verklighet.

Om vi tycker om något så lägger vi mycket värde kring det vilket är en positiv och kärleksfull känsla. Om vi inte tycker om någonting så lägger vi lite till inget värde kring det vilket blir en negativ och föraktfull känsla, något vi försummar. Allting kommer tillbaka till oss. Vi får vad vi ger.

Alltid.

Så sanningen är att för att vara fri och kunna leva ett så fint liv som möjligt så handlar det om att finna och återvinna kärleken inom sig. Att finna tillbaka till en känsla av acceptans inom sig där man känner sig fri till att bara älska. Även om motsägelsefulla situationer dyker upp så handlar det inte om att låta dessa ske, men man kan bemöta dom med förståelse och en vilja om att förlåta och försonas istället för att döma och skipa rättvisa. En värld av kärlek skapas så. Med ett öppet hjärta och en vilja att försonas genom förståelse & förlåtelse. Där vi kan vara tillsammans igen i ett avslappnat och accepterat klimat. Där ingen behöver ha vita knogar i känslor av rädsla för att bli dömd eller att döma. En person som dömer väldigt mycket kommer ifrån sin egen inre diktatur. Vi har alltid möjligheten att föra en fri och kärleksfull dialog inom oss. Ett krig mellan logik och känslor inom oss är en politisk debatt. Allt som finns i världen kommer inifrån oss själva och ut. Vi har skapat allting. Det enda vi inte har skapat men som vi försöker störta är naturen. Naturen är allting helt sann. Den är bara helt fantastiskt och accepterande. Men kan också säga ifrån när vi betar oss illa. Något vi behöver göra inom oss för att inte skada oss själva och andra i sökandet på rättvisa. Istället för en kampsång som tillslut bara dödar kan en visa om kärlek få allt att kännas bra, där vi kan njuta och bara observera allt vackert som finns inom och runt omkring oss.

Poesi

Jag kunde tidigare i mitt liv inte riktigt ta till mig poesi. Men jag kunde bli otroligt känslsam av fina sångtexter med vacker melodi. Ända tills jag insåg att poesi inte går att läsa som en instruktionstext. Den måste läsas med hjärtat. Den måste läsas med andningen. Något poetiskt är något känslamt. Det går inte att skynda utan behöver läsas själsligen för att förstås. Att läsa behöver inte vara i ord. Vi kan läsa av oss själva och världen runt omkring oss med känsla. Poesi är inte en genre som man gillar eller inte. Poesi är själva livet och allting som finns som man kan uppleva med hjärtat och inte bara med ögonen och hjärnan. Vi kan till och med stänga av ögonen och hjärnan och bara känna. Då blir hela livet som en dikt. Som beskriver allt med känsla. Så himla vackert.

*Varje morgon när jag vaknar, så erbjuds jag ett val
Att välja vad jag känner, flygande högt eller djupt i en dal*

*Där jag kan se allting med kärlek, eller rädsla inom mig
Med en vilja om det bästa, både för mig och för dig*

*Jag kan välja att känna mera, eftersom jag vill ha liv
Som skapar känslan av att sväva, utan tunga kliv*

*Att vara fri inom mitt sinne, och låta hjärtat leda mig
Att oavsett vem jag möter, vilja le och säga hej*

*Det krävs inte så mycket, att vara lycklig här och nu
Men om jag ältar det som varit, finns risken att jag går itu*

*Så jag väljer att gå framåt, mot en tid helt fylld av ljus
Och finner kärlek i det tysta, som i vindens mjuka sus*

*Jag ger mig själv allt detta, för att låta mig gå fri
Om jag dömer och vill allting rätta, mitt liv går mig förbi*

*Det enda som sker är en låsning, ett fängelse jag skapar
Samma gamla historier, jag för evigt efterapar*

*Men jag vill uppleva det nya, det mitt hjärta sjunger mest
Det sker inte genom ilska i flykt eller i protest*

*Det kommer automatiskt, när jag bekräftar allt
Som i bröstet skapar värme, och inte det som känns så kallt*

*Jag finner mig precis, där jag ÄR varenda gång
Där hjärtat alltid sjunger, min kärleksfulla sång*

*Helt fri från åsikt och dom, jag läker från min rot
För att acceptera & älska mig själv, och du som är mitt emot*

Uppskattning

Om jag tycker om någonting så värderar jag det högt och känner mycket för det. Jag tar hand om det och vårdar det. Det spelar ingen roll vilket ekonomiskt värde det har. Jag kanske till och med **älskar det** vilket handlar om hur mycket kärlek som det ger mig vilket jag vill ge tillbaka. Ett kärleksfullt givande från båda håll och aldrig ett tagande. Att enbart ta någonting innebär att man inte ger tillbaka. Det minsta man kan göra är att visa sin uppskattning genom att känslomässigt känna och förmedla tacksamhet. Annars förstod man inte gåvan och tog den för givet. Gör man det tillräckligt många gånger så upphör givandet. Då blir man utan vilket handlar om attraktion. Man attraherar alltså mindre baserat på sin egen otacksamhet. Livet fungerar så. Kärlek fungerar så. För att lära oss att man inte kan behandla någonting med otacksamhet eller girighet. Som vårt eget liv till exempel. Som den vi är och väljer att vara. Vi föds tacksamma och kärleksfulla. Vad vi får lära oss när vi växer upp är bland annat att dela med sig. Att inte bara ta allt för givet. Om vi blivit lämnade och försummade när vi vuxit upp så ger det ett undermedveten intryck om att vi inte varit särskilt värdefulla. Om vi fått höra nedlåtande uttryck så förstärker detta övertygelsen undermedvetet vilket kanske får oss att känna oss värdelösa. Vi får då prestera och alltid vara på topp i våra åstadkommanden. Vi gör det inte för någon annan utan för oss själva då vi inte lyckas känna oss värdefulla bara som vi är. Då prestationen och åstadkommandet har lagt sig så står vi där igen. Tomma på kärlek. Och känslan av oro och ångest eftersom vi inte känner någon trygghet och säkerhet i oss själva som vi är. Så vi fortsätter att föra samma dialog och agerar saboterade för att bekräfta vår undermedvetna övertygelse om att vi inte hör hemma här. Att det måste blivit något fel. Vilket under en längre tid och efter tillräckligt mycket åltande blir något subjektivt och vi nedvärderar oss själva och anser därmed att vi som personer, att vi som människor är fel. Om någon sitter mitt emot oss och förklarar detta för oss och dennes upplevelse med känsla så skulle vi direkt säga att det inte stämmer! Vi skulle säga att allt det där är bara en massa saker som har hänt och det som stämmer är att dom är så himla fina som dom är och vi kan se och känna så mycket potential i dom. Vi bara önskar att dom kunde se allt det där själva! - Varför vi har den förmågan handlar om objektivitet. Känslorna och tankarna. Den destruktiva uppfattningen är i det fallet inte vår. Vi äger den inte. Det finns en distans till den. Det är därför vi kan se och känna lösningen och tala om sanningen eftersom vi inte har något personligt engagemang gällande allting. - Om du är en person som nedvärderar dig själv och agerar destruktivt i förhållande till dig själv så ta en liten stund och tänk på vad du just läst. Låt den känslan av kärlek du nyss föreställde dig ha för någon annan reflekteras tillbaka till dig. Känn den objektiva känslan av kärlek gå ut men samtidigt gör dig helt subjektiv med den i ditt hjärta. Äg den känslan och omtanken. Hör dom orden och den sanningen handla om dig själv. Ge dig själv kärlek. Vi kan ge oss själva allt. Vi kan ge oss själva mat, sömn, motion, underhållning och omtanke. Vi måste ingenting. Vi tar inte hand om något objekt vi äger som vi uppskattar och älskar för att vi måste. Vi gör det av kärlek och uppskattning för att vi tycker som himla mycket om det. Kanske försöker vi säga oss själva något? Vi kanske försöker tala om för oss själva att den varma och fina känslan av omvårdnad är vad vi önskar oss allra mest. Det kanske är därför vi söker oss till vården när vi känner att vi behöver bli omhändertagna. Att vila i omtänksamma händer. Vissa av oss kanske inte har gjort det under uppväxten. Vi kanske bara fick förmedlat något motsatt. Men vi kan inte bo på sjukhus. Vi kan inte förlita oss på andra att känna kärlek till oss själva. Det går inte. Om vi har ett beteende som vi inte tycker om så kan vi ändra på det. Och hur vi ser ut är bara att älska och framhäva för oss själva. Om vi ändrar uppfattning om något vi observerar så förändras det vi tittar på. Allt

handlar om att alltid välja kärlek. Att se det fina i allt. Och göra oss själva fina, insidan ut. Jag tror att vi gör destruktiva val eftersom det får oss att känna. Ju mera destruktiva valen är desto mer känner vi. Så den gemensamma nämnaren är känsla oavsett vad vi sysslar med. Har vi haft en uppväxt som präglats med mycket känsla av sorg och förtvivlan så är detta vad vi lärt oss på något baklänges vis vara kärlek. Det är det som i grund och botten allt handlar om. Att börja lära om och konvertera sig själv. Att vända på allting och få det till något positivt istället. Och det sker inte på en gång. Vi återgår igen av ren vana. Vi är vanemässiga varelser och tur är väl det annars hade vi aldrig kunnat fungera om allting var helt nytt för oss precis hela tiden. Vi hade inte kunnat förstå någonting. Ungefär som ett barn som inte kan se funktionalitet i något utan bara ser allting som magiskt! Att se hur livet faktiskt fungerar för en människa oavsett vem den är och vart den kommer ifrån kräver en viss insikt i dess funktionalitet. Efter att man börjat vända på det negativa till något positivt så funderar man inte lika mycket längre eftersom det inte råder så himla mycket frågor kring varför man innerst inne inte vet att man är kärleksfull. Då blir livet mera magiskt eftersom man bara kan njuta och ta del av allt utan en massa analys och rationalisering. Man får barnasinnets tillbaka men denna gång med en mognad och trygghet som får oss att inse att allting handlar om kärleksfull vägledning. Till och med sådant som upplevs som negativt och som tillsynes verkar farligt och skapar rädsla. Det finns ingenting att vara rädd för. Världen är en fantastiskt plats och livet kan vara helt underbart med små gester som ett leende och ett hjärta som sänder ut omtänksamhet. Det finns bara en massa oförstånd och en fasad av skydd för att inte visa att man faktiskt kanske inte har riktigt koll på läget. Det är ingen som har det. Vi bara gör en massa saker och tror att vi ska komma fram till något men det kommer vi aldrig att göra. Det enda som finns att komma fram till är insikten om att livet sker nu och att vi har möjligheten att göra något fint av det med så mycket närvaro och tacksamhet som möjligt. Sen spelar saker och ting (bokstavligen) inte så stor roll. Vad vi har är oss själva och varandra. Utan dessa har vi ingenting. Utan oss själva existerar ingenting. Så det kanske är det som vi ska vårda och ömma för mest. Att ta hand om det finaste och mest magiska vi har. Vår egen uppfattning och känsla för det liv vi fått som är den största gåvan man kan få (bokstavligen, känslomässigt och astronomiskt).

Universum vill oss precis samma som vi vill. Att uppleva sig själv så mycket som möjligt. Om vi hjälper universum med detta så hjälper det oss. Fråga mig inte exakt hur eftersom jag inte har någon som helst insikt gällande kärlekens urverk. Men om allting påverkar allt så tror jag en stjärna på natthimlen sänder mig och dig kärlek och stöd på sitt vis. Energi har ingen tid. Det finns egentligen ingen distans. Om du ringer någon i USA nu direkt så pratar ni med varandra i realtid trots att det är ca 6 timmars tidsskillnad med hjälp av energi. Om det inte finns några timmars fördröjning i det samtalet så varför skulle inte allt annat vara lika nära. Om vad som önskar sig allt inom oss som varken är en tanke, en känsla eller en kropp och som består av villkorlös & kärleksfull energi så är väl vi en del av alltsammans. Det finns egentligen ingen distans mellan någonting. Allting är en del av allt och som påverkar allt. Även om det inte är i kontakt gällande geografisk placering.

En arbetsplats eller en lekpark full av stress och rädsla är inte ett kul ställe. Det blir väldigt spännigt och fyllt med känslor av oro kring vad som förväntas hända. En plats med positiv anda och glädje fylls med en annan slags förväntan. Det är det som är nyckeln och starten på all attraktion! Den allmänna känslan. Den är som att släppa taget och flyta medströms. Vi kan drömma om att strömmen leder oss till en underbar oas eller till ett livsfarligt vattenfall. Det är upp till oss och universum hör vår önskan och börjar förbereda för antingen det ena eller det andra helt utan värdering eftersom det äskar oss så mycket. Vi får vad vi ber om helt enkelt. Helt och hållet baserad på hur vi väljer att se på livet. Panik löser ingenting. Men att börja göra rätt för sig löser allt. Med omtanke och kärlek.

Redo-Visning

Vi släpper oss själva vidare när vi förstår. Om jag säger att jag förstår men inte kan känna mig in i situationen i ett bredare perspektiv där jag ser händelseförloppet objektivt med så mycket känsla som möjligt så förblir jag teoretisk i min förståelse. Vi har ingenting att bevisa för någon annan än oss själva. Allting har med känsla att göra. Faktiskt så mycket så vi kan sammanfoga orden för att förstärka hur viktigt det är med känsla till medkänsla. Om vi kan beskriva vår upplevelse om något vi gått igenom där vi kommer ut på andra sidan mera förstående och förlåtande med medkänsla för hela situationen och alla inblandade så når vi nästa nivå. Därifrån får vi möjligheten att utvecklas vidare eftersom det aldrig sker någon form av slutredovisning gällande livet. Och det är ju faktiskt helt fantastiskt eftersom det ger oss något att göra som samtidigt ger så mycket tillbaka. Känslan finns alltid där. Ibland har vi bara sprungit ifrån den och behöver låta den komma ikapp. Den stressar inte och kommer så småningom bara vi fokuserar på vårt hjärta och andning en stund så gör den sig till känna. Något som kan bli lite svårare när vi finner oss göra något mera praktiskt. Vilket också är helt naturligt. Att vara fullständigt känslös när man ska spika fast en bräda eller hacka grönsaker blir ganska farligt med tårar i ögonen. Även om dessa är glädjetårar! Vi vill bara känna glädje och kärlek i allt vi gör. Även om det är en prestation som kräver total fokus på det praktiska så vill vi känna glädje och kärlek inom oss efteråt. Det känns tillslut ganska värdelöst annars. Vad vi uppskattar mest är det vi känner mest för. Kärleken till oss själva och till allt annat är vad som skapar en värld av kärlek. Det som alla 3 åringar säger är det viktigaste som finns. Fred på jorden. Det är ingen som kommer att fixa det genom att tillsätta något som inte finns. Fred inombords med en känsla av trygghet och kärlek är vad som skapar allt utanför.

Vi vill alla ha mer! Vi vill inte att det ska ta slut. Även om vi inte vill ha mer än det vi har så vill vi ändå behålla det vi har. Vad vi ständigt söker är att utvecklas som människor och allting utanför är som ett enda stort bonussystem som ger utdelning baserat på vår allmänna uppfattning och känsla om oss själva. Vi kan inte bli belönade om vi inte gör rätt. Gör man allting rätt så kan det inte bli fel. Vad som är rätt och fel avgör du själv. Men om du spelar ett oärligt spel och döljer dina intentioner för andra så gör du det för dig själv. Vad som sker är helt enkelt att du håller dig själv tillbaka eftersom du uppfattar dig själv som oärlig med en dold agenda. Som sagt så behövs ingen redovisning i relation till någon annan än dig själv och universum. En lögn för någon annan är alltid sekundär.

Att bli bättre praktiskt ger oss motoriska och logiska färdigheter och kommer att bli användbara om vi vill åstadkomma någonting mera effektivt och väl utfört. Att bli bättre mer känslomässigt och förstående ger oss mera influens över andra människors situation då vi med vår medkänsla kan fria och stödja mänsklighet. En humanoid är en robot som försöker förstå känslor. Det kommer aldrig att hända. Så det blir ganska tydligt vad som behöver prioriteras. Känsla före logik om vill ha en mänsklig värld. Logik före känsla om vi vill leva i ett artificiellt samhälle. Vad vi drömmer om och vilka våra ambitioner är olika och det är det som bidrar till en sådan kontrasterande och mångsidig värld. Utan mångfald blir världen utan perspektiv och det finns tillslut ingenting att förhålla sig till. Utan det så minskar förståelsen och vi har inget behov att känna något alls. Men jag tror att oavsett vad våra intentioner handlar om så är detta ingen värld som något vill leva i. Så den största redovisningen man kan komma med är en förståelse att kärlek är vad som gör livet värt att leva och att göra sig redo för att både ge och ta emot kärlek. Att känna sig själv och alla andra precis lika värda av allt det fina som finns. Av allt det fina vi är. Du och jag.

Objektivitet = Avstånd = Klarhet

För att komma till insikt att vi står i en brasa och att det faktiskt finns en räddning utanför så behöver vi komma bort i från alla lågor som omringar oss för att faktiskt inse att det finns en tillvaro som inte gör så himla ont. Vissa kallar det för avgiftning och jag håller med. Om vi ägnar oss åt massor med konsumtion som vi rättfärdigar som som helt OK men som i själva verket är destruktiv så kan det handla om förnekelse men det behöver det inte göra. Det kan också handla om medvetenhet. Om vi står mitt i en brinnande brasa utan att kunna se något annat än eldens lågor så kan vi inte påstå att vi är medvetna om att det finns en annan upplevelse utanför. Vi kan då behöva ta avstånd från elden och genom den egna upplevelsen göra oss medvetna från den egna erfarenheten. Vi är skapade för att klara oss på väldigt lite och kunna leva ett fritt liv utan massor av konsumtion. Som ett exempel så skulle jag vilja använda mig av ett par som blir förälskade. Dessa två kan prata hur länge som helst och behöver nästan inte äta eller sova! Jag rekommenderar inte att förvandla sig själv till en babblande anorektiker men kärlek är verkligen magiskt. Om vi känner massor med kärlek inom oss så blir vi lättare och kräver inte så mycket mera. Vi blir nyfikna och vill veta mer! Vi vill känna mer och bara vara tillsammans. För mig är det ganska romantiskt. Att leva livet mera romantiskt. Det kan faktiskt ske i relation till sig själv. Att tillåta sig att leva i en vacker dröm. Om du ligger i soffan med en slice Hawaii på magen i trasiga mjukisbyxor och kollar på 'Texas Chainsaw Massacre' och när denna filmen tar slut så vill du öppna altandörren och tända en cigg så kanske du inte riktigt kan sätta dig in känslomässigt i vad jag försöker förmedla. Så du kanske behöver ta ett litet avstånd och hitta tillbaka till något mera kärleksfullt. Vem du än är och vart du än befinner dig så kan du finna känslan inom dig. Det är det som är det fina med kärlek. Den finns alltid där men behöver bli bekräftad av dig. Ju mer du gör det desto mer får du tillbaka eftersom vi alltid får vad vi ger. Vad det innebär handlar om fokus. Vad fokus handlar om är ditt val. Ditt val är alltid fritt. Valet kanske behöver börja med att ta avstånd för att faktiskt kunna se klart vad som händer i ditt liv. Vad du konsumerar och vad det skapar för investering som sedan ger utdelning. Om vi kan se oss själva som en kärleksfull aktie så skulle vi investera allt vi hade om vi visste att den gav minst dubbelt så mycket i utdelning. Vilket är helt sant. Vad vi väljer att ge oss själva är det vi väljer att fokusera på vilket ligger i vårt intresse. Om framgång och kärlek intresserar dig mest så kommer detta bli vad utdelningen handlar om. Många känner kanske att livet skulle bli tråkigt om man alltid levde hälsosamt efter reglernas bok. Men det är inte det jag pratar om. Du kan göra vad du vill och leva precis som du vill men om du måste rättfärdiga detta inom dig när du vet att du gör något destruktivt så skapas dubbelmoral. Då kommer du att slitas i två riktningar vilket ger en känsla av obehag eller till och med smärta. Vad jag brukar tänka på är vad jag bidrar med. Vad tillför jag till en värld av fred och kärlek som jag säger att jag vill ha? Jag väntar inte på att någon ska fixa det åt mig. Jag gör initialt det valet. Att ta ansvar för mitt eget liv. När jag säger att jag gör det så menar jag allt vad jag är. Mina tankar och mina känslor. Mitt agerande och mina val. Om jag inte vet så söker jag hjälp. I böcker och filmer. I relationer och i inspiration.

Jag har inte alltid gjort det. Jag har lagt över ansvar och beskyllt andra. Jag har missbrukat det mesta för att försöka fly ifrån mig själv. Men jag har alltid haft ambitionen att finna svar på varför jag återkommer till samma dilemma. En drivkraft som vill mig mer och som vill få mig att lyckas. Den är inte helt och hållet min egen det vet jag idag. Jag tror väldigt mycket och litar totalt på kärleken.

Att göra hjärtat glad

Alla tycker om uppmärksamhet. Då riktas all fokus på oss och vi blir sedda. Detta får gärna ske i ett positivt sammanhang, alltså med en känsla av glädje och tacksamhet. Allt vi har och allt vi är kommer ifrån kärlek. Vårt hjärta handlar helt och hållet om kärlek och slår villkorslöst för att ge oss liv. Det enda som hjärtat vill är att få uppmärksamhet och tacksamhet för allting. Hjärtat utgår ifrån acceptans och likt våra mungipor kan antingen känna sorg eller glädje. Om vi behandlar hjärtat som en Gud. Om vi tillber och visar tacksamhet till hjärtat så blir hjärtat så himla fyllt med glädje och tacksamhet som skickas ut i världen och kommer tillbaka till oss i form av fina och kärleksfulla relationer. Det som hjärtat tycker om mest eftersom det alltid utgår och kommer tillbaka till acceptans är att kunna se det vackra och det fantastiska i allt utan jämförelse. Vi kan tycka om och älska allt utan att jämföra det med någonting alls. Faktum är att när vi inte gör det så handlar det mer om att hitta avvikelser som vi ogillar snarare än med fokus på allting fint. Vad som gör allting i livet fint är faktiskt att kunna finna kärlek och uppskattning för allt. Vi har alla en specifik smak men som kan utökas och därmed bli mindre kräsen. Alla människor vore den vackraste människan på jorden om den levde här ensam. Om man är väldigt kräsen och letar efter fel hela tiden så blir det faktiskt tillslut en verklighet. Då blir man ensam på jorden. Allting i livet handlar om inifrån och ut, allt vi får uppleva är i relation till oss själva och vår uppskattning och tacksamhet. Så genom att göra hjärtat glad för allt vi har och allt vi får så kommer det mera. Ju mer glädje och tacksamhet vi känner i relation till oss själva och allting omkring oss desto mer får vi tillbaka. Vad vi väljer att stimulera är vad som blir tillfredställt. Vart vi riktar vårt fokus är vart vår energi samlas. Där vår energi samlas med en positiv känsla är vad som skapar något kärleksfullt. Att vilja göra hjärtat glad är att själsligen bli glad. Den mest autentiska känslan av kärlek som vi kan känna. Den är inte materiell. Själen och hjärtat sitter ihop. Vår intuition, vår själ, vårt hjärta och vår kärlek är ett. Hjärtat är inte så intresserad av ord utan egentligen känslan som förmedlas. Det är det som blir till en bön och som sänds iväg för att bli besvarad. Om känslan är fylld med oro och rädsla så tolkas det som en önskning om mer. Hjärtat vill oss så himla väl och svarar på vår känsla och bön genom att ge oss det vi känslomässigt förmedlar. Så även om man säger någonting konstruktivt och kärleksfullt men känslan är av tvivel och oro så kommer detta kanske uppfattas som att bönen inte blev besvarad och snarare en bestraffning istället. I bibeln säger Jesus att "Dom som har får mer och dom som inte har förlorar även det lilla dom har", inte exakt citat. Men vad det handlar om är fokus och känsla. Om man är fokuserad kring det man har i känslor av tacksamhet så inser man att man har massor att vara tacksam för. Som till exempel sitt andetag och sitt liv. Sin hälsa och sin fantasi. Som ett liv här på jorden. Det finns alltid något att finna tacksamhet för och gör man inte det så kommer livet att börja avlägsna mer och mer ända tills man inser att man faktiskt blir av med alltsammans av egen maskin. Kanske kan det även vara så att man länge levt ett liv som man utifrån och in definierat som önskvärt men efter djupa insikter kommit att upptäcka inte stämmer. Det skulle också vara en förklaring till varför livet tycks falla bort eftersom det man verkligen vill och det som är menat för ett så trivsamt liv som möjligt måste få utrymme, då kan inte allt som ingick i livet från den felaktiga uppfattningen finnas kvar. Allting sker med goda avsikter. Allting händer för vårt eget bästa och blir till vårt bästa när vi förstår det och slutar se det som ett straff. Det bästa är närmast är en bra inställning. Och sedan börjar man göra sig redo för det som en indikering och bekräftelse på att det är sant. Att tro är vad som möjliggör allt. Ingenting sker utan tro. Tro är inte religiöst. Det är bara en övertygelse om att allting sker för att bli bättre och kommer att bli det. Att öva tacksamhet innebär att göra det offentligt. Inte på stan men att säga det högt och stå för kärleken. Kärleken och hjärtat måste bekräftas.

IDEOLOGI

Hur kan det komma sig att olika tillvägagångssätt och teoretiska övertygelser leder till samma sak? Det måste ju vara för att det finns en stark tro på vägledningen som den erbjuder. Det vill säga budskapet som teorin handlar om. Budskapet är endast en metafor som väcker något inom oss. Något som får oss att uppleva mera och tar oss framåt på ett kärleksfullt sätt. Vad vi än tror på så investerar vi mycket känsla i detta vilket är den gemensamma nämnare för samtliga metoder. Om du och jag vill äta fisk så kan jag koka den, du kan steka den eller så kan vi tillsammans enas om att koka den i olja vilket blir som en slags kompromiss. Då blir det stek-kokt i olja och vi kallar det för fritering. Men vi bråkar inte om det utan ser till syftet med allting vilket var att få äta en god fisk som ger oss en kärleksfull upplevelse och mera liv. Så det spelar ingen roll så länge vi enades om syftet och gjorde vad vi kunde för att skapa just något kärleksfullt och livnärande. Att fastna i teorin gällande metoden gör att fisken blir kall. Tillslut möglar den och vi gick miste om allting eftersom vi inte kunde släppa all teori och kanske till och med vilket metod som var bäst? Så vad var poängen med allt det egentligen? Kanske ett hävdande och en konkurrens oss emellan som kostade oss båda livet. Känns ju onödigt när vi ändå ville njuta av livet och uppleva goda saker som något kärleksfullt handlar om.

Jag tror att vi misslyckas ibland då vi fastnar i teorin och alla de tekniska aspekterna då vi glömmer bort syftet med alltsammans. Oavsett vilket perspektiv vi kommer ifrån och vad vi försöker skapa så lyckas endast dom som förstår syftet. Dom som utgår och kommer tillbaka till samma ställe. Nämligen hjärtat och kärleken. Kärleken bor inte i knät. Den bor heller inte i huvudet. Kärleken finns i vårt hjärta och där råder ingen konkurrens. När vi finner oss tävla om vem som beskriver kärlek bäst så skulle jag definiera det som teoretiskt. Allt teoretiskt finner vi i hjärnan där all logisk struktur finns som leds av det rationella sinnet som saknar känslor (förståelse). Så det är viktigt att lyssna på den som kan det bäst och inte låta sig själv tro något annat. Det spelar ingen roll vem eller vart man kommer ifrån. Det kan vara vilket bakgrund som helst. Kärlek är kärlek och finns i vårt bröst och inte i vårt huvud. Det är inte min åsikt, det bara är så. Finn acceptans i det. Den största vinsten vi kan finna om vi nu ska prata om konkurrens är glädje och tacksamhet. En känsla av lycka och kärlek i vårt hjärta. Och vet du vad? Det är en seger du kan fira i förväg.

Att fokusera sin energi och slappna i i endast känsla en stund tar oss bortom tid och rum.
Det tar oss bortom struktur och organisation. Det tar oss bortom åsikter och dömande.
Det leder oss sakta men absolut helt säkert, till frihet.

Från denna känslan blir det även möjligt att njuta av fisken och inte enbart göra något av praktiska själ som att bara tugga och svälja.

Så himla fint!

Kärlekens Urverk

På samma sätt som ett litet eller stort kugghjul med en specifik rotation och därmed energi så fungerar hela vårt universum gällande alla planeter och stjärnor osv. Dom skapar säsonger av introspektion eller utåtagerande. Vår måne har cykler som ger oss antingen en nymåne eller en fullmåne och dragningskraften förändras beroende på vilken månde som i sin tur påverkar vattnet på vår planet som även vi består av till stor del. I vattnet så kan vibration uppstå vilket är emotion. Energi i rörelse. Om vi inte har tillräcklig vätskenivå så kommer vi inte kunna känna lika mycket så det är otroligt viktigt för all kärlek att dricka vatten. Dragningskraften från månens olika perioder handlar just om att få stöd med att ta fram saker inom oss för att sedan kunna förmedla dom utåt. Som ebb och flod. Vårt hjärta sitter ungefär 24 grader till vänster i vår bröstorg och vår planet lutar på sin egen axel ca 24 grader åt höger vilket skapar harmoni. Allting är perfekt i universum. Om vi förhåller oss och lyssnar mera intuitivt så får vi reda på massor som leder oss till nya spännande upplevelser som vi faktiskt innerst inne önskar oss. Tecken och vägledning sker precis hela tiden och blir tillgängligt för oss då vi slappnar av och låter dessa komma till oss. Det kan vara i form av dofter, nummer, musik eller människor och djur. Att leta tecken blir otroligt spännande och därmed inte särskilt avslappnat så då försvinner dom helt enkelt. Eller så fabricerar vi massor för att passa en agenda som vi vägrar att släppa taget om. Som en säsong eller period av återhämtning som vinter så går vi igenom perioder av introspektion och djupare förståelse som är skapat av planeternas position. Vissa positioner sker med väldigt stora tidsavstånd som gör att mänskligheten upplever sina olika eror. Tid är egentligen ett mått för avstånd och inte något linjärt i relation till allting som händer i kosmos. Tid finns inte utan allting sker nu. Alla tidsperioder och allt som har hänt samt allt som kommer att hända sker nu. Det som gör att vi upplever det vi gör just nu är den tredimensionella verkligheten. Den tredje dimensionen består av längd, bredd & djup. Den fjärde dimensionen består av längd, bredd, djup och tid. Och den femte dimensionen blir då bortom tid. Att förhålla sig mera kärleksfullt och i acceptans i hjärtat (vårt energi center) så investeras inte lika mycket energi kring rationalisering och analysering som handlar om struktur och organisation vilket krävs för att uppfatta tid. Det är därför vi kan i meditativt tillstånd befinna oss tidlösa under en viss tid och känner inte alls att det kanske gått 30 min utan skulle definiera det som exempelvis 5 minuter. Detta är för att vi har befunnit oss i ett femdimensionellt tillstånd en stund. Om vi istället ligger i sängen och drömmer där vi tänker på när vi var små eller hur det kommer bli när vi blir äldre så befinner vi oss i ett fyrdimensionellt tillstånd varpå vi kan resa i tiden.

Efter detta kanske vi reser oss upp och uppfattar allt materiellt som finns omkring oss och har en fast tid som vi befinner oss i och kan inte se syner som varken funnits eller skall komma. Vi är också väldigt medvetna att dagen kommer att "ta slut" och vi behöver sova för natten. Detta betyder att vi återigen är tillbaka i tredimensionellt medvetande.

Vi har möjligheten att skifta mellan olika tillstånd i vårt medvetande. Det är det allting handlar om. Detta kan användas för att upptäcka, bli medveten om, transformera och förändra vårt eget liv känslomässigt och en smula rationellt. Vi är människor som har en mänsklig upplevelse. Men vi är först och främst kärleksfull energi som kan byta skepnad inom oss. Lär vi oss använda detta så blir vi till alkemister som har möjligheten att förändra något negativt till positivt inom oss. Detta sker och har alltid 100% stöd från universum och vissa perioder är bättre anpassade för avsikten vilket man kan göra sig medveten om på olika sätt.

Närhet

Vi vill alla känna **närhet** i en kärleksfull **tillvaro**. Känns det som att du inte får ihop det? Känns det som att det så mycket att ta in? Känns det som att du redan har så mycket i huvudet redan? Jag förstår dig. Det finns bara ett sätt. Det finns bara ett naturligt sätt att återställa sig. Genom att låta sig vara. Skogen återhämtar sig bara vi låter den vara. Det gör vi genom att inte göra något. Vi bara är. Det gör vi genom att lägga all fokus på hjärtat och älska vår andning. Tillslut försvinner tid och rum. Tillslut försvinner du. Den som har så mycket att tänka på. Då får du chansen att återhämta dig. Det är universalt och funkar för alla.

Om det är mycket som händer hemma och den enda tiden som verkar finnas är när alla har lagt sig vilket troligtvis leder till att du också somnar? Då rekommenderar jag att göra detta tillsammans. Att sitta eller ligga i samma rum. Där alla gemensamt fokuserar på att känna kärlek. Om det är svårt att finna i sig själv till en början så tänk på vad alla andra precis känner. Om du är ensam så tänk på någon du tycker om och låt denna sedan gå. Men låt känslan stanna kvar. Låt allting gå. Släpp allt. Allt kommer finnas där när du är klar. Men släpp inte känslan av kärlek. Den som tillslut bara är utan någon koppling. Det är du. Det är din kärlek och tacksamhet du känner inom dig själv helt ensam. Din kärlek och tacksamhet för dig själv och ditt liv. Din själ.

Vi måste ingenting. När vi måste då känns det inte kul och då blir vi spända. När vi spänner oss så kan vi inte känna då flödet nyps. Så att säga att vi **måste** koncentrera oss blir väldigt fel. Att avslappnat och närvarande med mycket känsla vila sitt fokus på något är att koncentrera sig. Inte att späna blicken i något och tro att det ska pressas in i skallen så att vi verkligen upplever det. Det är en missuppfattning som är logisk utan känsla.

Det spelar faktiskt roll vad vi använder för ord i olika sammanhang. Om vi använder ord som skall ge avslappning men istället ger anspänning så gör vi det för att vi inte förstår. Att förstå är inte teoretiskt. Det är inte praktiskt. Att ha förståelse handlar om ett bredare perspektiv som inkluderar mer. Då **MÅSTE** vi känna av alltsammans. Den som lär ut avslappning men som skapar anspänning missade poängen i sin kurs. Kanske för att det var spänn under föreläsningen då det fanns mycket press kring ett resultat? Vad är ett resultat om inte man förstår? Det låter knepigt tycker jag? Det känns som att vi bara gör saker för att. Som att det hör till av praktiska skäl så vi kan gå vidare. Till vadå?

Gå vidare i livet hårdare och spändare än tidigare där vi saknar kärlek och dövar oss istället för att kramas och kunna prata öppet och avslappnat om hur vi har det och hur vi önskar att det kunde vara? Kanske vi inte pratar alls? Vi kanske bara håller alltsammans inom oss eftersom vi inte vill verka misslyckade som människor. Det kanske blir jobbigt med alla känslor som kommer fram då. Tänk vad mycket vi bär på! Jag vill samma sak som du. Jag vill vara glad och känna att livet är som en spännande film med mig i huvudrollen. Jag vill känna mig bäst på att vara jag och jag vill att du ska känna samma sak. Att jag är bäst innebär inte att du är dålig. Din succé är inte synonymt med min förlust. Det funkar inte så såvida man jämför sig med andra hela tiden. Du är du och jag är jag. Helt makalösa och vackra som vi är. Vi behöver bara finna mera närhet till oss själva genom närvaro där vi beundrar oss själva utan att det stiger oss åt huvudet. Stanna i hjärtat. Alltid. All kärlek bor där. 'Home is where the heart is'.

Kommunikation

För att kommunicera med hjärtat på bästa sätt så se det som en blind 3-åring eller en blind mormor kanske, som du inte vill oroa alls. Hjärtat känner av allt. Det känner lilla minsta förändring i energin och behöver ha dig som ledsagare som berättar vad som händer. Tänk dig att det smäller och hjärtat blir lite rädd. Det frågar sig om det är något att faktiskt vara rädd för? Då kan du tala om för hjärtat att det inte finns något att oroa sig för. Att det var säker bara ett fyrverkeri eller ett däck som fick punktering på en lastbil eller nåt. Då blir hjärtat lugnt igen och finner harmoni där inne. Det handlar inte om att ljuga utan det handlar om att förhålla sig känslomässigt för hjärtats skull. Vilket vi får tillbaka eftersom hjärtat och vi är i det närmaste och mest kärleksfulla relation. Vi är bundna så länge vi lever själsligen. Hjärtat och själen kan inte döma. Det betyder att de heller inte kan bedöma vilket handlar om rationalisering och tolkning. Så vi behöver tala om för oss själva att allt är bra även om det just nu inte verkar som det. Det undermedvetna är opersonligt och har inget begrepp kring tid eller verklighet. Så det som vi uttrycker i nutid uppfattas och accepteras direkt som sanning. Det är därför en person kan tala om för sig själv att den är USA's president under en given tid och sedan faktiskt bli det. Tyvärr mest troligt endast för sig själv men ändå absolut sant i dennes verklighetsuppfattning. Ett sätt att använda sig av detta mera konstruktivt och framförallt hälsosamt är att uttrycka sig tidlöst gällande generella tillstånd av positiv karaktär. Som till exempel: Jag är +

Jag är glad
Jag är trygg
Jag är frisk
Jag är kärleksfull
Jag är hel
Jag är fin & Jag är vacker och duger precis som jag är

Det fina med dessa uttryck, om vi ägnar oss åt väldigt mycket negativa bekräftelser gällande oss själva, är att ju mer vi uttrycker oss på detta sättet desto mer kommer det negativa att liksom retas fram och vi får en möjlighet att belysa och beskåda vart dessa faktiskt kommer ifrån. Dessförinnan så arbetar dessa i bakgrunden. I mörkret bortom vårt medvetande och lever som demoner inom oss där de ställer till med vad som helst.

'Jag är rik' till exempel är ett fint uttryck som man kan säga ofta samt 'Jag är fri'. Båda två syftar på ett tillstånd fritt från skuld och bör ej speglas i den personliga situationen gällande ekonomi. Vi lever ett rikt och fritt liv inom oss när vi inte längre dömer inom oss. Det är det vi är ute efter. Det är det som är rikedom och frihet. Och eftersom vår insida attraherar och skapar vår utsida så kommer saker att lösa sig på ett bra sätt därefter. Men att säga dessa bekräftelser med känsla och förvänta sig pengar är väl egentligen upp till var och en skulle jag säga. Jag säger inte nej till pengar. Jag säger inte nej till mer pengar än vad jag har. Om jag får ett enormt överskott så kan jag göra något fantastiskt för alla. Pengar är inte något ont. Det korrumpierar endast de som har en egoistisk intention. Något som surnar hjärtat och som dödar själen. Så det är upp till var och en vad som är av prioritet. Men jag tror ändå att universum som **är** kärlek och som vill något magiskt och bättre hela tiden ser till att stödja dom som stödjer kärlek. Vem vill spela för laget "The Darkness"? Om det inte handlar att sjunga om "I believe in a thing called love" då iofs. Prata snällt och kärleksfullt med tacksamhet uttryckt i nutid så lyssnar det undermedvetna och hjärtat som bäst. Det är som att du skriver din egen historia i förväg. Detaljerna och upplevelserna fyller universum i åt dig. Tänk inte på det. Känn bara glädje.

Miljö

I staden måste vi anpassa oss för att vara konkurrens kraftiga. I skogen är vi alltid accepterade. Allting är energi och allting är i rörelse. Alltså i vibration vilket blir översatt till "känsliska" som nedstämd, harmonisk eller upprymd. Dessa vibrationer har en specifik färg. Om vi studerar ljud med hjälp av en spectrometer så kan vi se att nedstämdhet är röd, harmonisk är grön och upprymd är violett. Om vi tittar på solens ljus genom en prisma så kommer på andra sidan samtliga grundfärger att visa sig. Tittar vi på ett piano och en oktav från så finner vi 7 toner vilket representerar dessa frekvenser som är ett uttryck för respektive färg. Vår planet i genomskärning har en kärna av magma (röd), lager av jord och sand (orange, gul), vår yta täckt av gräs (grön), himlen i färgen (blå), längst ut i stratosfären finner vi lila & violett och slutligen vår sol som är vit. Om vi blandar alla osynliga färger (spirituella) så får vi vitt. Det kan vi se genom att titta på solljuset utan en prisma. Om vi blandar alla synliga (materiella) färger så får vi svart precis som all rymd runt omkring alltsammans. Detta är vägledning för oss där vi kan se att allting har ett samband. Det finns en röd tråd gällande allt. Detta talar om för oss att allting är energi och att allting är i rörelse men i olika hastighet. En sträng som producerar ett mörkt ljud vibrerar saktare. En sträng som producerar ett ljusare ljud vibrerar snabbare. Någon som är nedstämd kanske inte ens orkar prata. Någon som är upprymd kan inte vara tyst. Någon som finner acceptans och harmoni inifrån och ut lever i hjärtat. Den är en grön gubbe eller gumma. Varningens färg är tex inte violett.

Vår energikropp består också av dessa 7 färger och vibrationer. Från vår rot till vår topp så finner vi röd (rot), orange (mage), gul (solarplexus), blå (vår röst), lila/violett (vårt sinne), vitt (vår anslutning). Vadå vår anslutning? Jo vi sitter ihop med allting som finns. Vi får inspiration som finns i all energi som rör sig överallt. Det är vår andliga, vår spirituella, vår osynliga, vår kärleksfulla energi som kommer till oss med vägledning om vi tillåter den att göra det. Den gör det ändå men inte lika mycket om vi kontinuerligt hävdar att vi vill **tänka** ut allt. Då stänger vi av kopplingen och får lösa allt själva vilket blir otroligt problematiskt när ursprunget till många av våra problem handlar om ett alldeles för intensivt tänkande. Om det brinner i skogen så dyker inte brandkåren upp med en brandbil fylld med bensin. Dom använder sig av vatten då detta släcker elden. Vi kan inte tänka oss ut ur överdrivet mycket tänkande. Vi kan inte läka ett infekterat sår på benet genom att kontinuerligt peta i det. Vi behöver ta hand om det sen låta det vara för att naturligt läka själv. Miljön vi befinner oss i kan vara en utmaning. Om vi inte skapar en fristad så kommer miljön tillslut att ta över oss på insidan. Om miljön är tuff och fylld med konkurrens så blir vi likadana. Annars överlever vi inte. Då får vi prioritera bort sådant som känslor och omtanke. Medkänsla blir som en last istället för en tillgång om vi ska överleva. Så vad behöver vi göra då för att kunna ha städer och samhällen där vi lever i en sund och kärleksfull miljö? Jo vi behöver ta hand om oss själva och återställa den naturliga miljön inom oss. Då kommer det att förändra klimatet utanför och inte storma så himla mycket. Vår insida skapar utsidan. Som individ men även som ett kollektiv. Alla vet att en stressfylld och spänd stämning på en arbetsplats påverkar allt och alla. Jorden är en enda stor arbetsplats och vi är en enda stor familj. Minns du förklaringen gällande energi och distans? Den med telefonsamtalet mellan Sverige och USA? Det är likadant utan telefon eller dator. Allting påverkar allt. Vilken miljö vi underhåller och stödjer inom oss är vad som kommer att manifesteras i hela världen. Det är inte hokus pokus. Det är naturligt och precis så här som hela universum fungerar. Det är bara att vi envisats med att göra allting så materiellt då vi inte förstår den kronologiska ordningen av energi. Låt mig förklara. Om du vill flytta din hand. Då har du en intention som skapar en dröm om detta. Du ser dig själv flytta handen och känner det tillfredställande. Sen så flyttas handen och du har manifesterat något materiellt. Så fungerar allt. I den ordningen. Energi - Tanke & Känsla - Tro - Övertygelse - Manifestation. Just gällande att flytta sin hand går otroligt fort och händelseförloppet upplevs inte. Ju större något önskas att manifesteras desto mer energi krävs med återkommande tankar och känslor som stärks av tro och agerande i denna riktning tills en övertygelse skapats och detta manifesteras materiellt. Vi flyttar inte vår hand som skapar en tanke och känsla kring det som får oss att drömma om det. Det är fel ordning och visar återigen att allting handlar om energi först. Känsla och kärlek först, sedan allting materiellt. Ett förhållande först. Sedan kontakt. Något som vi missbrukar och missförstår som människor. En djupare relation kan vara svårt att få till om man redan fått det som handlar om mest kontakt? Det blir liksom fel ordning. Allt går att lösa men jag tror att det är bäst att följa vägledningen naturligt från universum och inte från vårt **stöniga** sätt att alltid tro att vi vet vad som är bäst. I harmoni och acceptans finner vi tålmod. Då väntar vi på det bästa och finaste.

Service

Vi har inga problem med att lämna in bilen på service. Sen får den prestera igen tills det uppstår något återställande behov. Men vi tar inte hand om oss själva och samtidigt behandlar oss som maskiner. Om vi gör så mot oss själva då har vi inga problem att göra det mot andra. Vem jobbar du för egentligen? Har du funderat på det? Vart utgår du ifrån? Från periferin eller ifrån kärnan? I periferin finner vi massor med anledningar. Oändligt många faktiskt. I kärnan finns villkorlös kärlek. I kärnan av oss gällande våra 7 energi punkter som representerar olika känslotillstånd så finner vi hjärtat. Tre ovan och tre under. Det framstår för mig som en kärna. Om vi uppskattar oss själva och tar hand om oss med kärlek där vi utgår ifrån och alltid kommer tillbaka till vår kärna så kommer vi känna oss som en stjärna! Oavsett vad vi gör. Det spelar väl inte så stor roll om vi känner glädje och tacksamhet. Det är ju därför vi gör saker ändå eller hur. För att bli tillfredsställda i kärnan. Tillfredsställda. En sund inställning till livet som gör allting mycket lättare. Jobbet kan bli väldigt krävande om vi utgår ifrån att vi måste släpa oss dit. Vi kan göra vad vi vill och ändå må bra. Det går. Men inte genom att låta utsidan skapa det åt oss utan lära oss att skapa en sund relation inifrån och ut. Då vill vi erbjuda och dela det med andra. Detta blir att stå till tjänst istället för att tvingas jobba. Om vi sluter avtal och ger oss själva till kärleken så blir detta vår ödmjuka och kärleksfulla chef som alltid ger oss det bästa. Det är serviceanda i relation till oss själva. Där vi hedrar vad vi är och vad som får allting att gå runt. Det kommer alltid finnas jobb att göra. Det behöver inte innebära att det är jobbigt. Faktum är att vi alla har ett avtal som vi behöver följa för att livet ska bli så bra som möjligt. Avtalet talar om kärlek. Om att vara tacksam och kunna uppskatta och trivas med sig själv och sitt eget liv. Om man inte gör det så går man emot avtalet och blir varslad. Från livet till slut. Endel har vänner eller familj som har blivit det. Som lät rädslan och mörkret ta över genom att känslomässigt skriva avtal där istället. Allt är en överenskommelse och som blir till en övertygelse. En tro är bara en tanke som vi kontinuerligt har. Efter en given tid så blir den materialiserad. Den blir då en övertygelse och manifesteras i verkligheten. Så gör dig själv en service genom att veta om att du är så otroligt älskad. Vet om att du är magisk och fantastiskt precis som du är. Du utgår alltid ifrån bra och kan bli bättre. Du behöver inte ta hand om dig för att ditt liv är trasigt. Du behöver ta hand om dig för att ditt liv är påfrestat. En bil med aktiverad handbroms kommer att slita i onödan tills något går sönder. Allting som talar emot dig och allt som håller dig tillbaka är undermedvetna övertygelser som blir som en enda stor bromskloss gällande allt du önskar. Dessa övertygelser som finns i ditt undermedvetna är något som kan förändras och bytas ut mot nya övertygelser. Men du kan inte vara passiv i ditt eget liv. Det finns massor av service att få. Det finns vissa som tar bilar från skroten och gör dom till nya. Men inte genom att bilen ligger längst ned under skrothögen. Den måste först uppmärksammas och genom fantasin se en framtida potential. Den visionen och drömmen blir till verklighet om den hålls i tanke och känsla tillräckligt ofta och länge. Då kan man stå till tjänst efteråt i kärlekens namn. Och skina som en stjärna. Vilket man är så himla värd efter allt jobb med att återställa sig själv till något kärleksfullt, omtänksamt, tacksamt och sant. Drömmen blir sann när du blir det. Du är drömmen. Ditt liv kan vara en dröm eller en mardröm oavsett din bakgrund. Det handlar om service. Det handlar om underhåll. Det handlar återigen om att ta hand om det finaste du har. Det bästa med det är att när det blir naturligt, och du inte behöver övertyga dig själv så mycket om det längre, så vill du bara övertyga andra om hur fina och magiska dom är vilket ger dig så himla mycket tillbaka och handlar aldrig egentligen om pengar. Det handlar om att göra världen till en bättre plats. Inifrån och ut. För dig själv och för andra.

Att träna acceptans

Att finna sig trots det påtagliga obehaget är att finna acceptans. Tillslut så ger vi upp vårt motstånd och slappnar av. Det är detta vi söker gällande livet i allmänhet. Att kunna känna oss avslappnade och fria. Det är då vi inte längre låter motståndet förhindra oss från att uppleva och känna. Det finns ett sätt att öva detta hemma med hjälp av vatten. Om vi sätter oss i duschen eller badkaret och låter duschen spola kallt vatten på oss där vi gradvis accepterar och finner oss i detta, då slappnar vi tillslut av vilket ökar blodcirkulationen och vi blir varma igen. Ju mer spända vi är desto mer obehagligt upplevs detta och efter träning så blir detta till något vi tillslut uppskattar istället för att tycka är tortyr. Något att fokusera på under duschandet är andningen. Ju mer vi slappnar av och finner oss desto djupare och längre blir andetagen. Något som brukar vara en bonusindikator är (även om vi nyss varit på toaletten) att vi kissar litegrann. Allt det handlar om är djupavslappning och helt ok. Om vi återkommande övar oss på att finna acceptans i något som från början känns obehagligt så kan vi finna något njutbart i det tillslut. Det ger även ett starkare sinne som kan hantera motstånd och utmaningar i det övriga livet utanför duschen. Man blir mer avslappnad och harmonisk överlag och grips inte av panik gällande hinder på vägen framåt. Man kan även ta ett kallbad men jag har funnit att duschen är mera effektiv då vårt psyke sitter i huvudet och den allmänna anspänningen som skapas psykologisk och emotionellt uttrycker sig som mest i knoppen och inte i resten av kroppen. Även om vi har anspänningar där med. Jag tror inte man skulle lyckas med att stärka sig mentalt med allt vad det innebär genom att finna acceptans i ett kallt fotbad som exempel. Det kommer att bli mycket lättare och mer annorlunda än tidigare att finna sig då vi avsiktligt slappnar av och fokuserar vår energi i hjärtat och älskar vår andning efter att denna övningen påverkat oss. Och detta är helt och hållet naturligt och ofarligt. Andningsövningar är också ett bra tillvägagångssätt där man andas oscillerande vilket betyder utan avbrott in och ut ganska så snabbt för att slutligen andas ut all syre. Därefter håller man andan så länge man kan utan syre i lungorna. Detta skapar även det avslappning då det är koldioxid som får musklerna att slappna av. En astmatiker som får ett astmaanfall är i behov av syre för att överleva med det är bristen på koldioxid som skapar kramp. Jag rekommenderar inte dessa övningar om man är väldigt stressad och har panik över sin livssituation. En häftig andning och hög puls är något man redan har och detta kan skapa mer av det vilket kan leda till en panikattack. Då är duschen med kallvatten något mycket mera kärleksfullt som tillslut leder systemet till vad vi önskar även om vi inte tror det. Vad som krävs är att finna sig och bara sitta där. Samtidigt som man lyssnar till och har fokus på sin andning. Det tar inte långt stund egentligen. Kanske 30 sekunder till 1 minut så börjar en förändring. Sedan finner sig avslappningen och vill man sedan sitta där i 30 minuter så går det jättebra. Det enda riskabla gällande en lång kalldusch är väl att kroppen inte kan värma sig själv under dessa förhållanden hur länge som helst och det kan vara fördelaktigt att inte sitta allt för länge. Något som brukar bli väldigt påtagligt är en känsla av extrem närvaro efteråt. Där färger och ljud blir mycket tydligare och finare. Vår röst är även mera avslappnad när vi talar och ett stickande uppe på huvudet indikerar att musklerna slappnar av då det rycker lite i dom. Det är inte farligt. Det är avslappning bara. Precis som ett ben kan rycka då vi håller på att somna. Det är samma sak. Om jag tvivlar då spänner jag mig i oro. Om jag tror massor då slappnar jag av i förväntan eftersom det finns en vetskap trots avsaknaden av bevis. Men jag kan ändå känna att något fantastiskt är på väg! Vad det nu kan vara för något spännande. Varför inte hjälpa detta på traven? Genom att duscha kallt i 2-3 minuter. Det är inte så mycket begärt. Det är faktiskt jätteskönt och uppfriskande. Som en mental halstablett. Du kommer känna dig starkt och

kapabel. Som du vet att du är. Ett missförstånd gällande acceptans blir ibland att allt skulle vara tillåtet och att inga gränser gällande olika beteenden skulle finnas. Men det är inte vad det handlar om. Acceptans handlar om att finna frid inom sig själv. Att känna sig nöjd med sig själv som man är. En åsikt och värdering kan endast ske genom rationalisering och sker i hjärnan. Allt vi söker är en känsla av att vi fullständigt duger och är älskade som vi är. Vi vill finna acceptans och det gör vi när vi kan känna oss accepterade. Ingen utanför behöver godkänna oss. Inget vi gör kommer att validera oss. När vi befinner oss i kärlek utan någonting så är vi så nära oss själva som möjligt. När vi har en tanke om oss själva så har vi hamnat en bit utanför. Om vi låter andras tankar och åsikter påverka oss så har vi kommit ännu längre ifrån oss själva.

Om vi andas med fokus på hjärtat och finner acceptans gällande allt som sker inom oss så accepterar vi oss själva. Om en känsla uppstår som skapar obehag så kan vi ta den till hjärtat inom oss. Vi kan säga så här: 'Jag vet inte vad du handlar om, men jag accepterar dig' samtidigt som vi känner känslan i vårt hjärta. Vad den obehagliga känslan handlar om är inte sann. Den är något som har skapats gällande massor med tolkningar och kanske inte ens stämmer överens med det som hänt vilket ursprungligen fått oss att känna som vi gör idag. Lite som viskningsleken som misstolkas på vägen.

Vi har förmågan att läka och rena oss själva genom att tillåta allt inom oss i kärleksfull och icke dömande acceptans. Sedan fortsätter vi bara att göra rätt för oss så uppstår inte nya känslor av obehag som skapar nytt motstånd. Ju mer vi gör detta desto mer kärleksfulla blir vi eftersom vi faktiskt är det rent naturligt utan massor som talar emot detta. Vi blir då människor som inte gör destruktiva handlingar eller som initialt tänker och accepterar det inom oss vilket sedan blir till ett handlande eftersom vi stödjer kärlek och allting konstruktivt. En korrupt människa som har kluvna tankar och känslor kommer att agera destruktivt vilket kommer ifrån något som den bär inom sig. Något som den accepterar i ett annat område än hjärtat. Oftast i roten eller toppen av vår energikropp. Något primitivt och instinktivt eller något mentalt och känslolokalt. Det är en acceptans det med men som accepterats utan hjärtats kärleksfulla samtycke. En acceptans kanske blir fel ord och istället kanske en dominans passar bättre. En känsla så stark att den tillåts dominera över det som är bäst för alla. Något som accepteras i hjärtat som håller all kärlek blir aldrig farligt eller skadligt för något eller någon.

Så med allt sagt så tror jag inte man behöver tänka så mycket på något annat än sitt hjärta egentligen. Man behöver inte tänka på så mycket mera än kärlek och veta vart den alltid kommer ifrån samt alltid kommer tillbaka till. Att återkoppla till känslan och kärleken helt enkelt så mycket som möjligt. Allt vi någonsin önskar oss kommer till oss. Vi kan bara inte förvänta oss det på ett par dagar. Vi skulle faktiskt förlora allt igen eftersom vi skulle inte var redo att ta hand om det. Vi skulle ta det för givet och behandla det illa. Som många av oss gör med oss själva och med andra. Något som jag har lärt mig är att inte säga ja till något som är en variant av det vi verkligen vill ha. Men även inte fasta i att jag tror mig absolut veta vad det är. Jag går på känsla helt enkelt och litar på att det jag söker även söker mig. Att ett möte är ofrånkomligt rent energimässigt och astronomiskt eftersom allting handlar om attraktion och inte om en desperat jakt med tillfälliga lösningar för att döva ett ytligt behov. Vad jag verkligen vill är något djupt, något autentiskt och något som vill fortsätta utvecklas och bli mer för att kunna uppleva mer. Så det är något jag sysslar med gällande mig själv. Att göra mig redo för att mötas genom att vara mera djup, mer autentisk och fortsätter att utvecklas för att bli och kunna uppleva mer av mig själv och det jag möter. Win win. - Då kan det inte bli fel! Med handen på hjärtat så älskar jag och uppskattar allt och alla. Jag önskar alla frihet och ett liv i kärlek.

Din resa

Handlar om att bli känd. Vilket handlar om att bli erkänd. Vilket handlar om ett erkännande. Vilket handlar om att bli sann i förhållande till dig själv vilket kommer att attrahera det som är menat för dig. Det är vad livet handlar om och vad all utveckling leder till. Detta kan inte stressas eller påskyndas och kommer att se väldigt olika ut för alla men leder ändå till samma sak och med samma intention. Så vad jag har lärt mig efter många år av att försöka kämpa emot detta, är att hedra min resa. Jag är där jag är och det finns anledningar varför. Jag kan ta ansvar för dessa och lära mig. Detta kommer att ta mig framåt istället för att stå still eller leda mig baklänges. Men om det sker som en överraskning så vet jag idag att jag varit oaktsam och tagit livet för givet igen. En gammal vana från en otacksam inställning men även från en låg värderad uppfattning om mig själv. Så jag tar ett steg där jag är och vill bli bättre. Jag vill hedra och följa min väg. Visioner och drömmar är vad som ger mig hopp och när jag slappnar av och bara trivs med mig själv så kommer dom allihop utan att jag gör något. Jag ser det inte som någon tröst i tillvaron längre då jag inte är sorgsen över att vara vid liv. Min och din resa skiljer sig inte alls men samtidigt ändå. Vi vill samma sak och når samma mål hur vi än gör och vad som än händer då vi följer vår väg och hedrar vår resa. Som vatten som alltid hittar tillbaka till sig själv så finner kärleken tillbaka tillslut. Vi kan hjälpa den eller förhindra den. Först inom oss och sedan ute i världen. Ju mer vi lär oss vad kärlek är desto mer kan vi stödja den. Ju mer vi stödjer desto mer stöd får vi. Och en vacker dag även om det åskar så möts vi i mitten. Men det kanske är blixtar och dunder av kärlek och inte av förödelse. Det beror ju helt och hållet på vilken attityd man har till allt. Som till väder till exempel.

Ingenting stort sker innan det lilla. Det lilla kanske är det stora. Klockan visar tiden med tre visare. Men något otroligt fint och magiskt sker bakom urtavlan. Även från det minsta kugghjulet. Låt dig inspireras av allt. Låt allting leda dig. Låt allting vara kärlek för att det är det. Finn förståelse. Det är det allting handlar om för att fria dig själv så du kan fria andra bara genom att finnas där med din energi och din kärlek. Jag har bevittnat detta själv. Utan att jag sagt ett ord eller agerat alls så har mirakel inträffat mitt framför mina ögon. En god intention och ett hjärta som bara vill väl gör så mycket mer än vad man kanske ursprungligen tror. Lämna oss inte. Och ge inte upp ditt återvändande tillbaka till dig själv.

När du lyckas så lyckas alla omkring dig. Det är så allt fungerar. Led med hjärtat och allting blir magiskt. Tro mig. Det är meningen med livet. Tro på dig själv tills det blir en vetskap. Då finns det inte längre något val. Då blir allting en verklighet. Från dina drömmar, dina tankar och känslor och ett kärleksfullt förhållande med dig själv.

DU ÄR UNIVERSUM.

Ett förtydligande gällande konsumtion

Det gäller alltså inte bara vad vi stoppar i munnen och äter. Det handlar om precis allt som vi tillåter att underhålla oss som vi vet om är destruktivt eller konstruktivt. Det kan vara en film eller en viss sorts musik. Det kan vara en social relation av något slag som inte stödjer och ger näring till utveckling. Det kan vara en vana av vad som helst som vi använt som flykt eller bedövning från något vi egentligen behöver tillåta oss att känna och därmed sluta ignorera som att det inte finns. Att bli arg på något utanför som en social relation har alltid två sidor. Det krävs två att dansa och även om man känner sig utnyttjad så har man även varit naiv och frånvarande. Så om man lämnar relationen men fortfarande inte kan ge upp allt som har hänt så fortsätter man bara underhålla allt det destruktiva och detta blir som ett egentillverkat gift som man tillsätter sitt system varje dag.

Att inte välja att konsumera sådant som stödjer och ger oss näring för ett mera kärleksfullt liv handlar aldrig endast om oss som individer. Det kommer att påverka alla runt om oss även om vi har en fin fasad. Energi går inte att fuska till. Vi är i grunden intuitiva varelser och känner när något inte stämmer. Om något förmedlas verbalt till oss men inte stöds av känslan så kommer vi antingen att behöva konfrontera lögnen, acceptera den och tappa kontakten med vår intuition, eller bara välja att lämna och gå vidare. Livet är alldeles för kort för att vistas i relationer som inte bygger på sanning. Ett förhållande som bygger på lögn har inte ambitionen att utvecklas utan vill stanna kvar på samma nivå av rädsla och framförallt trygghet. Som att alltid hoppa från trampolinen men aldrig våga sig upp i hopptornet och hoppa från 3:an. Fast kanske inte lika dramatiskt. Någon som vill utvecklas och även gör det har en sådan relation med sig själv vilket den behöver i vidare partnerskap. Man är ju en sådan partner med sig själv. Det kan vara jobbigt att titta i kärlekens spegel till en början. Det finns mycket som visar sig där som man inte ens visste fanns. Men genom att älska och uppskatta sig själv så lär man sig finna acceptans och förståelse för tidigare beteenden och tidigare konsumtion. Vi blir vad vi konsumerar med alla våra sinnen. Dom tankar och känslor som vi underhåller blir till den vi önskar vara. Vill jag bli dansare så läser jag inte böcker om bilreparationer. Vill jag bli en öppen, accepterande och kärleksfull människa så läser jag inte om mord och hat. Det finns en bok som heter 'Futility' av en författare jag glömt namnet på. Den handlar om ett stort fartyg med stora skorstenar som ska korsa atlanten men som krockar med ett isberg och sjunker med flertalet människor som inte överlever detta. Den boken var mycket populär och människor läste denna med mycket inlevelse och känsla! Kanske flera gånger vem vet? Boken skrevs 14 år innan Titanic sjönk. Vissa tillskrev detta som ett sorts siande och förklarade det som en inblick i framtiden. Men som jag beskrev med handrörelsen tidigare så fungerar det inte så. Vi skapar vår egen verklighet på individuell och kollektiv nivå genom det vi konsumerar och underhåller. Titanic var enligt mig en kollektiv manifestation som skapades genom att flertalet människor hade liknande fantasi där känslor och tankar förmedlade detta till universum varpå det hände. Universum kan inte värdera. Det känner inte till bra eller dåligt. Destruktivt eller konstruktivt. Det lyssnar till vibration och svarar därefter. Vibration = Känsla. Konsumtion = Katalysator. Vi som människor = Generator. Vad vi investerar all vår energi i under en lång tid och med mycket styrka = Watt. Detta blir till en verklighet på något sätt med vissa skillnader eftersom fantasin inte är så detaljerad och universum fyller i alla tomrum.

Någon kanske har hört om uttrycket: Var försiktig med vad du önskar dig, det kan komma att slå in.. Du behöver inte ens önska dig. Du behöver bara underhålla en viss allmän känsla tillräckligt mycket så kommer något inom den kategorin att ske. Inga undantag.

Bakåt innan framåt, mörker innan ljus

För att kunna rättfärdiga sådant som du själv känner inte blev särskilt bra så kommer du att få uppleva massor av tidigare händelser igen. Fast lite annorlunda men ändå med stor liknelse. Det blir ett slags momentum bakåt för att du ska kunna rätta till det som du själv anser att du behöver. Det kan kännas som att det går helt åt helvete eftersom du gör rätt för dig men ändå förlorar mer och finner dig allt oftare i situationer du trodde du var förbi för längesen. Men det är för att du ska förstå och förlåta för att kunna släppa. Det du slutligen vill släppa är ju dig själv fri. Då kan du inte vara bunden kring något i historien. Du vill ju få en andra chans och vill göra något bättre den här gången. Du vill inte identifiera dig med det du varit utan vill bli det du önskar. Då måste detta ske som en funktion.

En ny dag börjar 00:00. Men ljuset kommer inte alltid förens tidigt på morgonen. Kanske vid klockan 5 eller 6. Och allting är ett uttryck och fungerar på samma sätt. Så allt som du önskar kanske redan har börjat hända runt omkring dig i världen innan det når dig vilket blir motsvarigheten av att ljuset visar allting för oss. En blomma har en växtperiod under en viss tid innan den tittar upp från jorden och på samma sätt sker allting för dig gällande alltsammans så länge du litar på detta och inte får panik. Då finns det risk att du, så att säga "börjar böka i jorden och dödar blomman" innan den fått en chans att bli stark nog. Det blir alltså motsvarigheten till att inte finna tillit till kärleken och universum varpå man dödar sin egen dröm.

Att dela sin dröm som kommer från sina visioner med andra då drömmen fortfarande är bebis gör det enkelt för andra att mosa den. Det gör folk ofta i avundsjuka och misstro som härstammar från deras egna tvivel på universum och sig själva. Så dela inte drömmen med någon då detta blir ett pysande hål i dina drömmars luftballong. Låt energin stanna kvar. Håll den skyddad och låt den växa till sig. Precis som en pallkrage som låter blomman vara ifred.

När det har gått bakåt så mycket det kan så kan detta liknas vid ett fullt drag bakåt med en pilbåge. Eller som ett enda andligt andetag in för att precis i rätt tid gällande alla omständigheter eftersom hela världen och alla andra är en del av alltsammans, släppa iväg pilen eller blåsa i seglen som skjuter dig rakt fram i riktningen mot det du önskat.

Universum har inte bråttom. Aldrig. Och gör ingenting i panik eller för att lösa något sorts obehag eller en avsaknad av något slag. Då förmedlar vi att vi inte är tacksamma där vi är och universum inväntar detta innan vi anses vara redo för avfärd. När tiden är rätt så åker vi. Vi åker när vi är redo.

Så återhållsamheten och vänteperioden när vi gjort det vi kan är en slags dans mellan hela världen, kosmos och oss själva. Där allting sker för allas bästa och inte pressar eller tvingar fram någonting. Allting sker i perfekt timing då allt är redo. Det blir inte blad på träden i januari även om vi sätter oss och gråter i förtvivlan. Dom kommer när det är tid för vår. Fortsätt stödja din egen dröm med det du tycker om och från inspiration som kommer då universum vill hjälpa till. Kom ihåg spiralen! Allting möts när det är dags. Lita på kärleken och lita på ditt hjärta. Lyssna inte på hjärnan den vet ingenting. Det bara tvivlar och tror inte på något.

Hjärtat vet.

P e r S p e k T i V

Allting är ett uttryck av samma sak. Om du håller en spetsig sten framför ditt öga så blir den till ett berg. Om du står på avstånd och centrerar ett berg mellan tummen och pek fingret så upplevs berget som en sten. Ett träd är som ett stort och grovt vuxet grässtrå. En vattenpöl är som ett litet hav. En planet är som en cell. Och en trollslända som en liten drake. Vad vill jag komma fram till med detta måntro?

Allting är en uppfattning bara. Så det finns ingenting stort eller litet för universum. Det är bara en fråga om perspektiv. En illusion av distans för att skapa en tredimensionell värld.

Så om vi för enkelhetens skull använder oss av pengar för att förklara detta i kontext av manifestation, så betyder detta att det är precis samma sak att manifesteras fram 100 kronor som det är att manifesteras fram 100.000 kronor. Men vi uppfattar det inte så. Så därför fungerar det inte så smidigt som det var sagt. Och med väldigt hälsosamma anledningar då vi skulle annars kunna uppleva flygplan som helt plötsligt föll ned på parkeringen eller ett berg som dyker upp i centrum. Det skulle innebära totalt kaos och ingen naturlig ordning alls.

Men det finns ingenting som är omöjligt. Allting fantastiskt kan faktiskt hända. Bara vi drömmer om det tillräckligt ofta med mycket känsla av positivitet. Som vårt sätt att kunna färdas i flygplan. Det är en manifestation av våra drömmar. Det löste sig tillslut. Att kunna sätta in en liten maskin i bröstkorgen på en människa som fungerar åt ett slitet hjärta är också en sådan händelse.

Allting handlar om tro. Att tro på allt. Att tro att det är möjligt även om vi inte kan se det. Att någonstans inbilla sig att det inte är så stort som det verkar och det kommer att ske.

Vad vi söker söker oss. Om detta är för mänsklighetens bästa då det kommer från en väldigt kärleksfull intention så spelar distans och perspektiv ingen roll. Om någon verkligen vill möta sin drömpartner och som är en matchning för att skapa underverk i kärlekens namn så löser det sig. Även om det skiljer sig kontinenter emellan! Universum kanske skickar den ena på ett jobb tillfällig varpå dessa stöter på varandra. Det behöver inte vara ett romantiskt förhållande utan kan vara någon annan form av partnerskap. Men detta kan i sin tur vara vägen som genom utvecklingen i **det** förhållandet faktiskt leder till det romantiska som hela tiden fanns i anslutning! Allting handlar om olika perspektiv och allting leder oss framåt och vidare mot vårt mål om vi övertygar oss själva att så är fallet.

Vilket det är!

En inre frid är fred i världen. Det viktigaste av alla perspektiv. Och även en insikt och förståelse kring vår enorma styrka vi alla har. Tänk om alla kunde förstå det vilken fin värld vi skulle leva i fylld med berg och flygplan överallt.

Min största källa till inspiration är en livlig fantasi. Som jag själv anser mig ha men som jag även väljer att konsumera i kärleksfull anda som i böcker & filmer där allting är helt galet. Men ändå alltid löser sig med humor och kärlek i alla möjliga färger och vacker musik.

Vårt värdesystem & uppkoppling

Om egot som är rationellt har mandat så vill det prisa sig själv. Detta gör egot i samma form som sig själv vilket är strukturellt utan känslor och därmed helt materiellt. När något sker uteslutande som materiellt så finns ingenting spirituellt inkluderat vilket är det osynliga som handlar om känslor. (Att vara spirituell handlar om att kunna känna mer eller mindre.) När egot ges mandat så växer det, vilket blåser upp egot i storlek och blir utanför oss själva manifesterat kollektivt som inflation. Det är inte hållbart eftersom detta handlar om att leva över alla tillgångar och utarma det som finns. Om inte känslomässig förståelse infinner sig så finns inte ett tillräckligt stort perspektiv för att kunna se morgondagen eller nästa generation. Det finns alltså ingen idé om att värna om det man har och försöka skapa balans. En balansräkning handlar om att vi går jämt ut eller med ett positivt resultat. Vad som definierar detta i vår upplevelse är direkt kopplat till givet mandat. Om mandatet givits till egot som inte känner vilket skapar inflation så ser vi vinst i ett överskott trots att människor runt om oss behöver hjälp. Om vi ger mandat till hjärtat och finner vår egen känsla av värde så attraherar vi känslomässigt vilket skapar en deflation för egot och med ödmjukhetens nål släpper ut det som gjort egot för stort och får det att inse känslomässigt att vi måste dela med oss för att kalkylen ska balanseras i en mänsklig värld. Detta handlar inte om att ge bort oss själva och allt vi har. Det skulle jag definiera som en deflation av hjärtat vilket är livsfarligt. Vi är ständigt uppkopplade. Faktiskt utan teknologi! Eller ja. Utan elektronisk teknologi. Eller njae. Faktiskt med den elektromagnetiska uppkoppling vi har! Men vi har endast en ström av energi och ett val och möjlighet till fokus i taget. Visst vi kan inkludera planer och andra tankar emellan alltsammans men vår koppling till nutiden är den viktigaste. Vår närvaro i en känsla av glädje, uppskattning, tacksamhet, ödmjukhet och förväntan är något som vi kopplar ur då hjärtat inte är med. När vi lägger all vår närvaro och fokus kring något utan speciellt innehåll så försvinner livet framför våra ögon. Om vi scrollar 20 minuter för att kanske få ut totalt 2-3 minuter av glädje som många gånger inte är särskilt äkta så värderar vi inte vårt eget liv. Vi säger till oss själva att detta är vad mitt liv är värt. Detta är vad jag väljer att investera i men vi ger inte samtycke till att få samma sak tillbaka? Då blir vi olyckliga och söker svar på varför livet är så tufft? Vi kanske skapar ett konto för investeringar i elektronisk valuta som ger med sig vinst så att vi kan köpa massor med upplevelser som gör oss lyckliga igen. Helst materiella som ger den känslan omedelbart. Det finns ett naturligt samband mellan allting. Vi har inte blivit vilseledda av en högre makt och stat som vill göra oss till hjärndöda och känslolokala konsumenter. Vi har gjort oss själva till det då vi inte värderar livet som det är gällande alla underbara och fina relationer som vi känslomässigt och kärleksfullt försummar i jakt på det materiella. Det är ingenting fel på det materiella. Vi behöver äta och ha kläder på kroppen. Vi behöver ha tak över huvudet och värme. Men att lägga all energi på något så kallt som ett materiellt liv utan känslor manifesterar detta utanför och vi får en energibrist eftersom vi investerar i en källa utan utdelning gällande vår investering. Vi får vad vi ger och världen ser ut som den gör eftersom detta är vad vi kollektivt prioriterar. Jag beskyller ingen men vet samtidigt att det lätt blir så när man är under press med alldeles för mycket att göra. Det blir så när man försummar sig själv och inte värderar sitt eget liv. Då blir konsumtionen ett sätt att skapa känsla istället för att finna den inom sig. Då blir de flesta relationer ytliga eftersom vi inte är djupa i relation till oss själva och faktiskt inte prioriterar vår naturliga koppling utan den artificiella. Till och med till den grad att vi inte kan vara utan den i 5 minuter när vi väntar på bussen. Ett tillfälle för att byta några ord med en annan människa eller bara njuta av livet som det är med ett fokus och en närvaro kopplat till vårt hjärta och all kärlek. Något som faktiskt är det som har ett väldigt speciellt innehåll. Det innehåller livet.

Att öva närvaro, fantasi och fokus samtidigt

Ett träningsprogram för manifestation! Vore inte det helt underbart att kunna öva detta på ett kul sätt? Det finns och har funnits i många år. Faktum är att när vi läser böcker så övar vi allt detta! Och jag rekommenderar faktiskt inte hantlar där tyngderna ramlar av på fötterna eller kabelmaskiner som stryper oss till döds eller löpband som går så fort att vi bryter ryggen och hamnar i rullstol. ..Öh va? Jag menar alltså att läsa böcker som väcker dina sinnen för humor, glädje, spänning och kärlek! Inte sådant som handlar om förödelse, mörker och allmänt destruktiva saker som blir till ett döds gym. Det finns så himla mycket fint och spännande att ta del av som många skulle kalla för barnsligt eller pubertalt. Som en tonårsroman som inkluderar olika väsen och mysterier. Men vi kanske ska ägna oss åt att vara rädda för att bli jämförda och ta en fylla istället? Förlåt jag ville inte vara nedlåtande. Men vi har en konstig syn på vad som är vuxet i hela världen. Det måste du ändå hålla med om. Det är kul med färg och glädje. Det tycker vi alla. Vissa har bara blivit så himla allvarliga att dom måste presentera sig själva som grå för att inte bli bedömda. Det kanske är så för att dom dömer sig själva väldigt mycket och gör detta som ett skydd? Att inte våga vara den dom vill utan håller allt på avstånd i säkerhet från känslor?

Allt funkar utan böcker med. Ett tips är att sätta på någon instrumental musik som är väldigt känslösam och låta sig drömma iväg en timme (Eller tre). Varför jag tipsar om instrumental musik är för att du skall skapa dina egna fantasier och drömmar vilket blir influerat av en text som redan dikterar något. Jag tycker väldigt mycket om 'Percy Faith & His Orchestra'. Men du kan lyssna på vad du vill. Du lär dig själv om vad som är ett bra underlag för vad. Men om du lyssnar på 'Hans Zimmer - Time' och vill fantisera om en underbar picknick tillsammans med någon du tycker om i harmoni med hela världen så kanske det blir en utmaning? Vad vet jag. Det kanske funkar för dig om du bara vill slänga i dig en ostbit och cykla hem och kolla på Facebook. Men du kanske får cykla hem själv då.

Du är en manifestations konstnär. Du behöver bara öva på det och inte ge bort din fantasi. Speciellt inte till bilar som backar över tuber med färg eller människor som misslyckas på YouTube. Det är inget fel med att se en spännande och inspirerande film. Det är egentligen inget fel med någonting men det ena ger det andra liksom. Konsumtion du vet.

Ett annat sätt att öva sin fantasi och sina känslor är musik. Att spela musik och att sjunga. Det behöver inte vara perfekt och det behöver inte bli en ny sommarhit. Det kan vara något för att underhålla dig själv bara. Det kan handla om vad som helst eller varför inte göra remixes på låtar som finns med löjligen texter bara för att skapa glädje inombords.

Skriva skämt som en standup komiker kanske? Det gör jag ganska ofta i huvudet. Det krävs ett större perspektiv ofta vilket tränar hjärnan att inkludera. Sedan kanske jag tar något allvarligt och gör det till något roligt för mig själv. Det behöver inte bli något som skall framföras men jag skulle kunna låtsas i fantasin att jag gör det för en publik och alla skrattar nästan ihjäl sig och tycker jag är superbra! Det ger mig en fin känsla och massor med glädje. - En hammare kan bygga ett hus eller krossa ett kranium. Du har mycket resurser som du väljer vad du vill skapa med. Ju mer du tränar desto bättre blir du. Du kan fantisera hur du vill. En kontinuerlig fantasi med mycket känsla blir till verklighet om vi vill. Glöm inte det. Det är så hela livet faktiskt fungerar. Det har du lärt dig nu :)

Att be är att önska, att önska är att be

När du önskar dig något eller ber om något så handlar det om känslan som är anslutet till detta. Vi får alltid vad vi ber om. Om vi ber om något konstruktivt men i en destruktiv känsla så får vi mer av det vi behöver för att förstå. Allting handlar om att förstå mera. Ju mer vi förstår desto mer kan vi ta del av vårt eget liv. Desto mer uppskattar vi och värnar om allt eftersom vi inte tar något för givet. Att be inom sig gör alla människor varje dag. En tanke om att hoppas på något helt enkelt. Men att avsiktligt be verbalt skapar något annat. Först och främst så gör det oss ödmjuka men det skapar även mera känsla då vi offentliggör vår önskan. Det handlar aldrig om något materiellt som kan liknas vid att önska något till Tomten. Vad vi önskar är att uppleva mera och det i relation till livet som handlar om känslor vilket i sin tur inkluderar allt. Så det materiella kommer sist. Det är helt ok. Det blir faktiskt bäst så eftersom vi skapar en djupare relation först.

Eftersom allt är energi så tror jag att knäppta händer kommer ifrån att symbolisera en cirkel som går från hand till hand och som passerar hjärtat. Kanske är det även så att det fysiskt skapar något som utesluter allt annat och fokuserar totalt på känsla? Kanske det.

Men att be om att få lära sig mer. Att be om att få uppleva mer. Att be om att få känna mer. Att be om att få bli mera ödmjuk och att be om att få känna mera tacksamhet. Det är något som kommer att förändra livet till det bättre.

Att be om att få ge mer. Att be om att få möta mera människor och att be om att få bli till hjälp på sitt sätt med den kärlek man har att förmedla. Att be om att få utvecklas!

Att tacka för allt man har och allt man har fått och sedan be om att få mer skapar tacksamhet och ödmjukhet. Man sänder ut något officiellt som sedan gör det svårt att bara strunta i. Man kommer ju ihåg vad man har sagt och bekräftat vad man innerst inne ville. Om vi ber om att få lära oss mer och att utvecklas mera så händer det att en och annan insikt som handlar om något vi behöver lära oss för att gå vidare dyker upp. Vi får alltid det vi ber om och förstår vi inte så kan vi inte utvecklas.

Vi kan be om mera frid och mera harmoni inom oss. Vi kan be om att få känna mera närvaro. Vi kan be om att få se det fina i allt som ibland kanske inte syns direkt.

Vi kan be om hjälp. Vi kan be om stöd. Vi kan be om lösningar.

Glöm bara inte bort att tacka. Glöm inte bort att minnas vart allting kommer ifrån. Det är lätt att man gör det om man i all hast inte har tid att känna. Men när man gör det så minns man direkt. Så det har ingenting med hjärnan att göra faktiskt. Det är känslan av tacksamhet i bröstet. Många tycker att det är konstigt att be. Vissa tycker att det är skämmigt eller till och med löjligt. Men samtidigt finns inga problem med att tänka negativt om sig själv med enormt starka & destruktiva känslor. Det är en bön och en önskan det med. Bara i motsats riktning. Vi kan önska och be hela dagarna men vad som är viktigast är hur vi förhåller oss däremellan. Vi kan inte bara önska med en stark känsla av optimism och positivet för sedan underhålla motsatsen resten av dagen. Att leva i förväntan handlar just om att finna sig lite upprymd. Att vara nyfiken och inspirerad! Att leva som att mirakel sker hela tiden. Att förvänta sig bra saker helt enkelt! Då behöver vi öva på att vara tacksamma och leva med en optimistisk och positiv anda & känsla.

Stress

Jag tror att stress kanske egentligen handlar om iver. En känsla om att vilja få uppleva mera. En känsla av att vilja utvecklas och visa sig i världen som en blomma på våren men som kvävs av att detta skulle vara ego i en värld av nedstämdhet. Allting handlar inte om att stå på en scen och bli artist. Men om någon blir det då köper alla dennes album helt plötsligt. Så man ska inte tro att man är nåt men när man blir det så gillas man??????????

Vi vill leva livet så mycket vi kan för att det faktiskt är så underbart precis som när vi var små och bara ville ut i lekparken eller träffa en kompis kl. 5 på morgonen på en lördag! Men om vi inte förstår detta så trixar vi till det och känner oss rastlösa? Jag vill inte riktigt tro på det. En kvävd och försummad kreativitet skulle jag nog definiera det som. En vilja att skapa och lära känna sig själv mera. Jag tror att allt vi gör handlar om oss själva där vi lär oss mer om den vi är och vill vara. Vilket inte är ego alls eftersom vi blir då en mer autentisk och behaglig person som känner trygghet inom sig själv och kan förmedla och uppmärksamma andra därefter. En osäker person fylld av stress har ingen närvaro annat än till sina mest personligt krävande behov. Det är väl en definition av någon självupptagen?

Vad vi gör är att söka bekräftelse. Att kunna tala om för oss själva att vi är en bra människa som kan bli bättre. Det är allt vi gör i allt vi gör. Det vi ägnar oss åt mest blir naturligt att vi förmedlar vidare till andra människor som att förmedla hur bra dom är och ge dom stöd så att dom kan bli bättre! Vilket jävla ego eller hur?

Allt vi skapar och ger får vi alltid tillbaka i minst det dubbla. Men inte nödvändigtvis ifrån samma källa. Så vi behöver inte stressa över det med fokus på utdelning hela tiden. Det är bättre att fokusera på delandet av kärlek. På givandet i tacksamhet så kommer allt annat lösa sig från något annat håll. Annars försvinner liksom grundkänslan i själva givandet om den handlar om vår personliga belöning. Belöningen är att få ge, vilket är en belöning i sig. Som om vi väljer att läsa mellan raderna faktiskt utesluter egot.

Bara egot kan ha åsikter. Bara egot kan döma. Bara egot kan känna stress. Det är egot som upplever och utan egot, ingen upplevelse. Det är därför vi är konstruerade som vi är. Hur skulle vi annars få en personlig och unik upplevelse. Men egot behöver återkomma till ödmjukhet och tacksamhet för att bli en trevlig personlighet samtidigt som egot behöver stänga av varenda känsla och överleva i en livsfarlig situation. Egot är både mörkt och ljust. Två olika sidor och inom oss finns både en ängel och en mördare.

Lever vi under ständigt hot som vi tillslut inte orkar med så tar vi vårt eget liv.
- En mördare.

Lever vi under ständig förundran som vi tillslut inte orkar hålla inom oss så vill vi bara ge!
- En ängel

Vi är under press hela tiden. Eller så utmanas vi hela tiden. Vi kan krypa ihop och känna oss rastlösa. Eller så kan vi känna pirret i hela kroppen som handlar om att komma ut som den vi vet att vi är. Vilket aldrig är materiellt. Livet är ett spel där vi är rädda för att bli granskade. Så visa upp dig istället genom att vara ärlig så slipper du leva under stress.

Magnetism

En magnet med sin attraktiva sida vänd mot den motsatta sidan på en annan magnet kommer att skapa kontakt. Om likvärdig sida möter varandra så stöter dessa ifrån varandra med en osynlig kraft som uppstår emellan dom (repulsion). Om vi tvivlar eller är i konstant behov i desperation så kommer vi att fungera på samma sätt. Vi kan då komma väldigt nära men om vi inte är trygga, säkra och självständiga nog med en stark tro på oss själva så stöter bort det vi önskar. Det kan vara så att vi inte är riktigt redo? Det kan vara så att vi har svårt att finna tacksamhet och uppskattning för oss själva? Det kan vara att vi är påväg att få det vi önskar då detta kommer till oss men vi känner oss inte värdiga. Det kan bli en relation av detta ändå. Men det kommer vara en relation med ett glapp emellan. En känsla av att vi inte riktigt når fram. Jag tror att alla par kan hitta dit. Om man verkligen vill. Om man tror på varandra. Om man tror på sig själv och om man tror på kärleken. Vi vill inte bli svikna. Vi vill inte bli lämnade. Så kanske är det därför detta blir vad som gör att vi håller tillbaka. En sån rädsla för att bli lämnade och ensamma så att vi skapar det ifrån styrkan i den känslan.

Jag talade om för en tjej som gick i min klass i högstadiet i vuxen ålder att jag var kär i henne under ungdomstiden. Då svarade hon mig med: Varför sa du ingenting då? Ja precis. För att jag inte trodde på mig. Jag värderade mig inte särskilt högt och tyckte inte att jag var fin nog att kunna få vara tillsammans med henne. Alltsammans från min egen uppfattning om mig själv. Det spelar ingen roll om vi är 7, 14 eller 41 år. Allting handlar om insidan ut och vår kraft som magnetiskt får allt att komma till oss är när vi känner oss attraktiva. Oavsett om detta gäller arbete, vänskap, eller pengar. Dessa är alla kärleksförhållanden. Förhållanden som speglar den kärlek vi har inom oss. Allting kommer när vi är redo vilket inte sker utan insats. Vi blir aldrig fullt redo. Men vad vi kan göra är att jobba med oss själva så mycket vi kan för att bli så redo man kan bli. Sen handlar det nästan mer om mod. Att våga ta för sig eller att våga släppa in. Kanske lite av båda två? Det är som en dans alltsammans. En dans som ibland handlar om att vi leder och ibland universum. Idag när jag skriver detta så har jag varit ute på second hand och letat efter en "gubbkeps". Jag ville verkligen ha en och var ute i strålände sol med härligt humör som ledde mig till 5 andrahandsbutiker. På den sista fanns en enda keps och den passade perfekt och var av den typen jag ville ha. Hade jag inte varit optimistisk och njutit av dagen samt promenerad ca 8 km så hade jag aldrig fått den. Badrumsmattor utanför altandörren och kepsar på sista anhalt. Så kan det vara. Ibland så behöver vi förmedla vad som är viktigt och på vägen fick jag träffa massor med underbara människor som jag hade jättefina samtal med. Dessa fick reda på mina intentioner och kanske fick jag energi förmedlat från dom som tog mig vidare. Jag tror det. Allting händer av en anledning det vet jag. Ingenting står någonsin still. Men det kommer perioder av stillhet med mindre aktivitet än vad vi kanske önskar. Detta är test. Universum testar oss och kollar av vår intention. Hur viktigt var den egentligen och hur dedikerade är vi?? Kommer vi att ge upp? Jag brukar tänka såhär ibland. Om ett barn vill spela hockey och är väldigt passionerad så kommer inte en komplett utrustning för massor med pengar att köpas första veckan. Man vill se ett engagemang och att intresset verkligen är genuint och inte bara en tillfällig förälskelse. Efter det köps det allt och man börjar faktiskt investera mer i detta intresset då man kanske upptäcker att det finns en professionell karriär som en följd av all träning. Allt är en manifestation av samma sak och ett likadant uttryck men i olika perspektiv. Om universum skall genom solen och månen ge oss det vi säger att vi vill så behöver vi visa det också och inte bara drömma. Det funkar med småsaker men inte i mer avgörande sammanhang där påverkan för sig själv och andra är mycket större.

MOD

Mod går hand i hand med tro.

Mod är att framställa och skapa extra tro när det behövs. Jag tror egentligen att det kanske handlar om att fullständigt strunta i allt tvivel. Jag menar om tvivlet inte fanns där så hade vi ju bara gjort det? Men det kanske är hälsosamt och agerar som ett skydd för oss. Vi skulle bete oss väldigt våghalsigt annars och försätta oss i situationer med destruktiva konsekvenser. Det krävs mod att ta ett livsavgörande beslut. Speciellt på en gång här och nu. Men ändå finner vi mod att ta livsavgörande beslut varje dag med det vi väljer att konsumera. Att avsluta sitt liv kräver otroligt mycket mod. Det är inte bara att göra. Men vad jag har kommit att inse är att ett självmord kan vara väldigt långsamt och behöver inte ske här och nu. Att konsumera massor med destruktiva ämnen oavsett vad dessa är under flera år är ett självmord. Man förstör sig känslomässigt och sedan fysiskt vilket tar död på en. Motsatsen till att vara modigt är att vara feg. Men mod går hand i hand med tro. Så en person som är för feg för att satsa på sig själv och skapa den bästa versionen av sig själv kanske inte är feg direkt, utan saknar tro. Vi jobbar oss alltid framåt när vi vill uppnå framgång. Det finns ingen som lärt sig cykla ena veckan och tävlar i Tour De France veckan efter. Varför allting fungerar så är för vårt egen skydd. Det skulle vara en sådan psykologisk och fysisk ansträngning som skadar oss. Så vi förhindrar att utsätta oss själva då vi inte är redo. Vi gör oss själva redo genom att bli det steg för steg. Om vi tar oss ann ett stort ansvar ändå så får vi fuska fram en prestation som egentligen inte förstår ett större perspektiv. Vi kan då orsaka mera skada en nytta. Som när vi väljer att ta ansvaret med att bli föräldrar. Det kanske är så att vi behöver bli både mamma och pappa i relation till oss själva först om vi vuxit upp med "proffscyklister". När vi står öga mot öga med det vi önskar mest i världen så behövs det mod. Det behövs mod att komma så nära i kontakt men samtidigt så får vi så mycket hjälp på vägen. När mötet väl sker så kommer attraktionen att vara så stark och precis som ett par magneter så blir det ofrånkomligt ett möte. Det kan bokstavligen vara ett möte. Man bara måste ha denna personen på sin arbetsplats och denna personen känner att den bara måste jobba där! Det kan vara låten som skrivits och producerats varpå folk inte kan sluta lyssna på den och känner att den är så himla bra att dom skulle gå på konsert fast dom aldrig gör det annars. Artisten i fråga är en studiomusiker men känner nu att den bara måste ut på scen!.. Det kan vara ett hjärta som längtar efter ett annat hjärta. Som efter att ha talat om för sig själv allt som är sant och faktiskt kommit till insikt hur mycket kärlek som finns där innan bara vill dela det med någon speciell. Och det finns samtidigt någon annan som gjort samma sak. Båda två är övertygade men vill inte ge sig själv till vem som helst. Den vill ha sin publik som består av en enda person. Mod handlar om att göra sig redo. Mod handlar om att samla på sig styrkan att tillslut kunna göra det man mest vill. Det där sista steget för att utvecklas och möta mer än vad som finns just nu. Ju mer man jobbar med sig själv desto mer man gör rätt för sig så möter man sanningen. Den är mycket lättare att tro på än en massa ursäkter och kanske till och med lögner. Tänk att möta det man drömmer om fylld med lögner? Det skulle aldrig kunna hålla. Det kommer fram tillslut men även håller allting tillbaka under tiden det vara eftersom man samtidigt stöter bort det. Det där magnetiska glappet som förhindrar attraktionen finns där. Attraktion är inte på håll. Det är något som fullständigt möts vilket inte handlar om något fysiskt. Det skulle bli väldigt konstigt på alla arbetsplatser eller backstage konserter. Det handlar om själen och hjärtat som möts och blir ett. Även om man inte är på samma ställe. Det finaste som finns och värt att finna mod för. Grunden till allt är att "Get in a good mood".

Find a good feeling thought

Jag har många inspirationskällor. Vissa lokala och vissa internationella. Vissa lever kvar på jorden och vissa har rest vidare. Något som är gemensamt för alla men som är det mest kraftfulla är det faktum att använda sig av väldigt enkla medel för ett attraktivt förhållande med universum. Vårt generella tillstånd känslomässigt är det som attraherar. Vår generella uppfattning där vi lever i förväntan och glädje eller i förtvivlan och sorg. Man kan lätt fastna i tankar och känslor om den enorma glädjen som det vi önskar skulle ge oss! Men!! Här kommer det absolut magiska in i bilden. Det spelar ingen roll alls vad som genererar den känslan! Så länge vi underhåller och uppfattar det allmänna tillståndet inom oss som förväntansfullt och glatt så går allting som smort. Vi kan sätta av drömtid om vi vill där vi bara tillåter oss själva att underhålla tankar och känslor om det vi vill mest under en given tid per dag. Men resten av tiden så släpper vi det och bara underhåller och tillfredställer oss med andra glädjande tankar som får oss att må bra. Om du älskar när barn skrattar och det får dig att må bra så kan du titta på det på YouTube. Om du tycker det är roligt när folk säger och gör helt knäppa grejer så använd din fantasi och skapa dessa inom dig. Om du ser dig själv göra något för hela världen och det får dig att må bra så skapa den tanken inom dig. Du kan skapa vad som helst inom dig. Du kan skapa bara fina saker. Du kan skapa fina saker utanför dig genom att använda vad du vill. Du kan säga fina saker. Du kan skriva fina saker. Vad som helst som får dig att känna kärlek och att må bra. Om du har dagar där detta känns avlägset så skriv ned ideér om tankar som skulle skapa detta under en dag då detta är lättare. Då kan du använda dig av dessa på dagar då det känns svårare. Och när man väl börjar så öppnar man sitt hjärta igen. Ju mer man gör det och ju mer man underhåller kärlek och glädje inom sig desto mer upplever man. Något som är väldigt nära till hands är att tala om för sitt eget hjärta att man älskar det. Prova att lägga båda händerna på hjärtat och säg: Jag älskar dig hjärtat. Om det inte händer något så kanske energin inte är riktigt fokuserad där och behöver koncentreras. Så säg det flera gånger. Med mer energi fokuserad precis där. Det som händer efter en stund är att du börjar ge tillbaka till källan av all kärlek. Det är som att man kan känna vilken glädje hjärtat känner där inne. Man får ett svar av att hjärtat hoppar litegrann. Att det blir helt ivrigt och kär. Det är så himla fint! Vi behöver inte så himla mycket tillsatt. Vi behöver inte så mycket omkring oss materiellt för att känna glädje och kärlek. Vi behöver bara känna oss fina och älskade. Då blir kläderna snyggare. Maten godare. Möblerna mer omtyckta. Spegelbilden supersnygg! Och alla andra människor så himla fina som dom är hur dom än ser ut och vem dom än är. Vi spelar alla en roll. Livet är en film med olika roller som vi själva väljer att spela. Vi kanske inte valde grundmanus från början men vi kan alltid börja skriva om det när vi vill. Det är det som är det undermedvetna sinnet. Vi som skådespelare är det medvetna sinnet. Vill du leva i en fantastisk värld fylld med kärlek så finner du det inom dig. Men du kan även förstärka och bekräfta det utanför dig själv. Det gör du genom att välja vad du ser. En 'Good feeling thought' är inte en tröstande vemodig tanke och känsla vilket kan vara vanligt att människor väljer att underhålla då detta fått dom att "må bra" tidigare i livet. Tanken skall vara något som skapar ett leende och glädje inombords. Någonting som känns kul! Se dig själv i dessa där du gör en hjälpsamt insats. Fantisera fram glädje helt enkelt. Fantisera fram kul!

Att hjälpa till

Om jag tackar dig så mycket för hjälpen och du står i en professionell position och svarar: 'Jag gjorde bara mitt jobb' så nedvärderar du dig själv och avfärdar kärlek. Faktum är att hela händelsen till och med avfärdas vilket inkluderar mig. Tänk om vi inte hade några jobb utan alla bara hjälpte varandra. Wow vad snällt! Tack för att du städade trappuppgången där jag bor! Tack! Tack för att du staplade alla burkar med kikärtor åt oss så att det blev lättare att kunna urskilja och välja det jag ville ha! Tack för att du hade ett sådant trevligt bemötande och gav mig mycket uppmärksamhet och vägledning när jag inte riktigt visste själv! Wow så mycket härliga känslor inom mig!

Livet blir liksom inte så jobbigt då.

- Vad sysslar du med då?
- Jag hjälper till med att räkna ihop inkomster och utgifter åt företag
- Tack! Vad gör du då?
- Jag hjälper människor att hitta böcker som dom finner stor uppskattning i att läsa
- Wow tack!

Det som är det magiska med detta är att det kommer längre ifrån prestation och krav och närmare stöd och hjälp. Ett bidragande till en bättre värld och inte en press till att vara perfekt och leverera som en slags maskin. Man kan fortfarande göra ett väldigt bra jobb men det sker en distans mellan att göra och vara. Om man gör sitt jobb och gör det rätt så kan det inte bli fel. Om man accepterar något inom en orimlig tidsram eller baserat på en uppgift avsedd för fler än en så blir man utnyttjad. Då behöver man säga nej och om det inte respekteras så gör man något annat. Den som orkestrerade alltsammans och som stod för utnyttjandet hjälpte inte till. Den gjorde inte sitt jobb rätt. Den saknar insikt känslomässigt och en större förståelse vilket den bör lära sig om. Speciellt gällande den positionen av ansvar som den åtagit sig själv. Varför pressa mer och mer till det inte håller för att sedan ta hand om allting trasigt i slutändan. Allt som hände var att saker och ting blev gjorda snabbt? Vad är poängen med det? Kanske en poäng? En stjärna i kanten för väl utförd prestation. Men insidan då? Känslorna och självrespekten? Vem var det som utnyttjade vem egentligen?

Status och tillgångar betyder absolut ingenting för mig om man inte är en trevlig, omtänksam och kärleksfylld människa som har medkänsla och som förstår balans. Även om denna har ett eget företag och redovisningen visar på ett enormt ekonomiskt pluss så betyder detta ingenting om personalen mår dåligt. Så vem har ansvar för detta? Båda.

Det är ingens ansvar att lyfta och bära någon annan. Men vi kan skapa den energin som gör att allting känns lättare. Vi kan göra det genom att ha självrespekt och hjälpa oss själva. Ju mer vi hjälper oss själva vilket är att göra sig av med motstånd och underhålla det vi faktiskt vet är hälsosamt och kärleksfullt inom oss så blir vi till en mera hjälpsam människa. När vi inte har så mycket att konka på själva så blir detta lättare. Faktiskt så blir det till något vi verkligen vill eftersom det känns så himla bra att hjälpa andra. Då kan vi hjälpa andra med saker som skapar dom från den fantastiska position dom är i vilket hjälper deras framgång oavsett vart dom är. Vi är alla i position för att bli bättre. Så är det. Vi behöver bara börja med att hjälpa oss själva först för att sedan kunna hjälpa andra. Vi vill alla ha fred på jorden och leva i fred. Vi vill hjälpa andra lyckas mer än att hjälpa andra från att drunkna. Det är så här vi kommer att göra det. Var och en men även tillsammans. Insidan ut börjar med mig och sen dig. Erfarenhet finns inte i böcker, dom finns i livet.

Karaktär

Alla kan spela en roll. Alla kan spela vad som betyder något för dem. Det som spelar roll. Det som betyder mest. Vilket gör att vi förstärker vissa egenskaper och personlighetsdrag som stödjer detta. Det som är karaktäristiskt gällande den valda rollen. Det som utgör själva karaktären. Om rollen hålls i tanken och känslan tillräckligt länge så blir den manifesterad. Det är så det går till när en skådespelare agerar på scenen. Så länge den kan hålla karaktären vid liv desto mer trovärdigt blir framförandet då den vardagliga personen inte presenteras. Men tänk om den vardagliga personen får nya instruktioner då? Tänk om? Bokstavligen. Tänk. Om. Var omtänksam. Visst känns det helt galet att bara byta karaktär på 1 minut! Jisses vad svårt att hålla den karaktären sedan! Men om en övergång får ske då? Om det får ske gradvis där vi lämnar de tidigare personlighetsdragen och låter nya val få ta plats. Tänk om vi kunde börja göra om? Om vi kunde göra en återställning och som en karaktär i ett TV-spel och vi får möjligheten att välja egenskaper. Då syftar jag inte på något materiellt. Det är inte så vi är konstruerade. Ingenting sker från utsidan in. Allting sker från insidan ut. Så vad dessa egenskaper handlar om är att välja en kärleksfull, stödjande, ödmjuk och tacksam grund som karaktären står på. Det vi bygger på ifrån grunden kommer att bli något som reflekterar detta och som blir väldigt hållbart. Tänk ett hus som byggs med en grund av något instabilt. Allting som adderas kan vara väldigt stabilt men kommer ändå inte bära hela konstruktionen om grunden inte är stabil. Frisyren håller oss inte i balans och harmoni. Det gör inte heller våra pengar eller våra tillgångar. Men en stabil grund gör det som utgörs av trygghet och säkerhet som skapas av en stark tro och vilja vilket utgörs av en värdegrund. Något som värderas högt vill vi gärna att det skall hålla för evigt och vi tror på det så mycket så vi tvekar inte på att stödja och nära detta. Om det börjar bli svagt någonstans så gör vi allt vi kan för att stärka det igen och detta gör vi inte med press eftersom vi älskar det så mycket. Tänk om vi pressar det till bristningsgränsen? Då kanske det går sönder och inte går att återställa? Vi skulle fortfarande älska det lika mycket men det vore väldigt synd om det inte fick vara så helt och fint som det kan? Det kanske till och med kan vara så att vi tar hand om det så mycket så att vi gör det starkare inifrån och ut så att det klarar av eventuella utmaningar. Som en lervas! Vi kanske kan fylla den med betong och göra insidan stenhård! Då kan den klara av stötar bättre och blir väldigt stabil om den skulle falla? Men.. Samtidigt skulle ju syftet försvinna med att kunna ha blommor i den? Det kanske är bättre att vara snäll och ta hand om den istället så att den får behålla sin fina karaktär och göra det den är menad för? Att vara något vackert utifrån som men som även är avsett att innehålla något så vackert som blommor vid liv så länge som möjligt. Blommor fyller inget annat syfte än kärlek. Dom flygs över hela världen för att pryda hotell eller för att glädja någon med ett blommogram. Dom används på begravingar för att visa vår kärlek till den som har lämnat oss. Om vi lägger blommorna åt sidan och ser till allt det osynliga som följer med blomman. De karaktäristiska egenskaper som är i direkt anslutning så finner vi känslan av kärlek. En blomma vill bara förmedla detta och utvecklas så mycket som möjligt. När den lämnar sin plats av uppväxt så vill den leva och vara fin så länge som möjligt. Vi kan lära oss mycket av det. Vi kan inspireras när vi sår frön inom oss på egen hand och tillsammans. Allt vi "stoppar i jorden" kommer med underhåll att växa sig större med vår intentions karaktär. Som inom oss blir till en verklighet så småningom. Ett TV-spel om att odla blommor och sätta i en vas kanske blir lite trist. Men om blomman utvecklar armar och ben som springer runt i en spännande värld så blir det något annat! Det beror helt och hållet på om vi använder vår fantasi eller om vi låter den använda oss. Vi tillsätter all färg. Rationella sinnet är svartvitt.

Logik är antingen av eller på. Kärlek skapar en värld i färg.

Struktur

Det kan lätt bli att man fastnar i mönster ibland. En viss ordning och struktur av bara vanan. Men för att skapa något nytt så behövs ett avbrott och en objektiv klarsynthet. Detta för att kunna bygga om från grunden och skapa någonting stabilt. Det stadigaste vi har skapat på jorden och som fortfarande finns kvar är pyramiderna i Giza. Jag tror att en av de främsta avsikterna med detta var att förmedla en stabil grund som resten kan vila på. Stenarna ovanpå utsätts inte för någon större påfrestning än grunden. Ju högre upp desto mindre påfrestning eftersom antalet stenar minskar. Materialet minskar. Det materiella minskar. Det finns alltså en djupare mening med konstruktionen som vi kan inspireras av eller så kan vi fokusera på det materiella och undersöka hur allt byggdes ända tills vi kokar i skallen. All teori handlar om samma sak. En större förståelse. Ett bredare perspektiv helt enkelt. Ett förstånd gällande metaforen som innehåller något vi kan använda oss av för att förstå vårt eget liv. Det finns en struktur i det irrationella vilket handlar om att underhålla det som bygger istället för det som raserar. Det är det som är den abstrakta konstruktionen i universum. En liksidig triangel föressten är den starkaste konstruktionen som finns. Om vi tänker oss den i relation till sinne, kropp och själ vilket utgör en människa så kan vi vidare se det som mamma, pappa och barn. Två starka och harmoniska individer kan hjälpa till att skapa en tredje. Ju mer förståelse båda föräldrarna har desto sundare blir deras förhållande till sig själva och varandra som de sedan kan förmedla till sitt barn. Vi har svårt om inte omöjligt att ge bort något vi inte har. Vi kanske ger bort en variant av det som vi tror är äkta? Det finns ingenting som är perfekt eller optimalt. Det skulle ge oss ett exakt likadant uttryck av allt vilket innebär en värld utan kontrast. Detta betyder alltså ingen skillnad mellan någonting som tex mat, väder, färger, ljud, dofter, människor. Det vi söker finns inte ute i rymden. Vi kan utforska den av intresse men att söka ett nytt hem handlar främst att ge upp det vi har. 'Home is where the heart is' och ett ständigt sökande efter kärlek kanske saknas hemma? Livet är meningen att vara lite jazzigt. Det är inte och kommer aldrig bli en perfekt produktion. Det går inte utan att försumma känslor och skapar då något statiskt. Staten behövs för att hålla en rationell ordning men vi behöver inte stelna för det. Det finns så mycket vackra uttryck som träffar oss i hjärtat som inte är den perfekt hållna tonen utan de små detaljerna eller till och med andetag. Din sneda framtand eller ditt födelsemärke är ditt signum. Ditt sätt att avslappnat acceptera den du är kommer göra dig attraktiv. Det finns inget ideal att sträva efter annat än att möta sig själv känslomässigt och finna acceptans vilket blir till uppskattning.

Lyssna till ditt hjärta brukar vi säga. Så gör det intuitivt. Det är omedelbart och inte något som uppstår genom en massa funderingar. Vill du ha ordning och reda i ditt liv så sker det inte genom att städa som en galning. Om vi är harmoniska inombords så ställer vi tillbaka saker där vi tog dem. Lite smulor blir det alltid men vi är väl mänskliga eller hur? Om vi lämnar allt huller om buller är en manifestation av den kaotiska insidan. Det finns ingen att bli arg på eller ägna massor med åsikter om vad andra tycker att vi borde göra. Detta är något som visar din relation till dig själv. Det är du som visar dig själv vad som kan förändras genom att göra motsatsen. Otroligt snällt och kärleksfullt. Du har alla svar inom dig. Du känner dig som du är just nu allra bäst, och du kan lära känna dig själv mer. Men som sagt tänk inte så mycket på det. Konstatera och observera. Notera och förändra. Utan dom. Utan nedvärdering. Gör det som är hälsosamt och som gör dig glad i det långa loppet. Inte bara för prestationen idag. Gör ditt förhållande till dig själv ett långvarigt och djupt förhållande. I Sverige säger vi 'kär i' vilket antyder att kärleken finns utanför. På engelska säger man 'In love with' vilket talar för något vi har inom oss först.

Projektion / Reflektion & Trollformler

Dina ögon fungerar om en projektor som sänder ut det du upplever ifrån din egen uppfattning. Det som finns utanför dig är alltid detsamma men kan upplevas annorlunda vilket reflekteras tillbaka till dig. Det beror helt och håller på hur du väljer att se på det. Vad du väljer att se i det. Om du värdesätter, det vilket handlar om mycket känsla du ger det, eller om du inte bryr dig till att kanske tycka illa om det vilket blir en nedvärdering. Din tredimensionella värld bara är med allt vad den innehåller. Du har möjligheten att skapa en underbar värld fylld med allt ifrån skratt och spänning till fina människor och oändligt med möjligheter! Eller en värld fylld av irriterande motorvägsljud, nageltrång, en tuff uppväxt och ingen chans till något annat. Du sänder ut och får tillbaka. It's all you. It's all good. Om du vill?

En matematisk formel som återkommer väldigt mycket i världen är Phi. Jag är absolut inte ett matematiskt snille och skall inte bli för teknisk här. Om du vill veta mera detaljer så finns videos på YouTube om detta. Men formeln är iallafall irrationell och återkommer i naturen i form av en spiral. Vad det talar om för mig är att universum är irrationellt på det sättet att det alltid utvecklas och förändras vilket är ett annat sätt att beskriva något som aldrig återkommer och ständigt förnyas. En tanke kan uppstå som talar för att universum skulle möta sig själv i mitten på spiralen och då skulle ju ett slut uppstå? Men vi vet ju att universum expanderar och att allting är i rörelse så det borde betyda att spiralen aldrig når sig själv. Vilket även är sant gällande oss själva. Vi uppnår olika tillstånd men aldrig något slutligt steg. Aldrig en sista nivå vilket är fantastiskt eftersom ingen vill ha eller tycka något är tråkigt! Vi kan alltid utvecklas. Det är när vi inte längre vill det som vi startar bråk med universala krafter, med universell lag. Det är dömt att misslyckas. Hela du är en trollstav. Hela du är magisk och kan med ett kärleksfullt och tillitsfullt förhållande skapa din egen värld.

Det kommer en tid då du bara vet. Du tvivlar inte mer och är så säker så att du håller det helt mellan dig och hjärtat. Ni vet, tillsammans. Du säger det inte ens högt eller tänker på det eftersom det rationella sinnet kommer lägga sig i med massa tvivel. Så det blir din och hjärtats lilla hemlis. DET är väldigt fint för vet du vad!? Ni är nu ett team du och hjärtat. Det är ni mot världen i kärleken och inte konkurrensens namn.

Inifrån och ut.

En av historiens största manifestationer!

E manifestation är något som föds inombords och är något man tror på. Något som man övertygar sig själv är rätt eftersom man har så starka känslor för det och det kommer att bli manifesterat. Universum dömer inte och ger oss vad vi vill ha oavsett vad detta är eftersom all energi är villkorslös kärlek. Om du växer upp med en enorm kärlek för din äskade mamma. Men mamma dör när du är liten och ingen i närheten kan finnas där för dig känslomässigt. Då kan det hända att du blir väldigt hård och avstängd eftersom livet handlar om att överleva och fortsätta framåt. Den kärleksfulla världen kan då inte prioriteras och man förvandlas till något mindre mänskligt. Men du är full av kreativitet och full av känslor som vill uttrycka dig men då ifrån massor med ilska och besvikelse. Då blir livet fyllt av beskyllningar och utåtagerande som vill straffa och finna svar utanför. Är du dessutom väldigt intelligent så finns risken att du sätter igång en plan varpå massor med människor utan närvaro och dessutom fyllda med rädsla lyssnar till dina planer som förmedlas med enorm energi vilket skapar intryck och övertygelse i deras undermedvetna trots dess destruktiva intention. Allting attraheras för att stödja denna planen då känslan är så starkt i tron på denna. Människor möter varandra med samma intresse för planen och allt annat som till exempel pengar attraheras för att stödja och möjliggöra alltsammans. En naiv population fylld med rädsla utan tro blir som slavar och dockor i detta geografiska brädspel. Vem jag pratar om är Adolf Hitler. Vi kan säga och tycka vad som helst gällande allt som hände men faktum är att Hitler hade inte klarat av allting själv. Faktum är att hans tro på sig själv och sin dröm fick stöd ifrån universum eftersom det inte dömer. Varför det stödjer något så destruktivt är för att det inte ansågs vara det. Det ansågs vara bra. Det ansågs vara konstruktivt och övertygades om att vara det. De människor som hjälpte till tillät sig själva att matas med en propaganda, ett kontinuerligt flöde av information som hade en avsikt att värva människor utan egna drömmar och utan en vetskap och tro på kärleken. Dem konsumerade detta och svalde samt godkände hela planen. Vad som är anmärkningsvärt är att det var en person som startade detta och en och samma person som var drivkraften som manifesterade allting. Vi är så enormt kraftfulla! Det finns givetvis andra människor som gjort saker i positiv riktning. Som manifesterat fantastiska saker i världen. Som Walt Disney till exempel. Människor i hans närhet köpte hans innovativa ideér trots att de var helt nyskapande. George Lucas skapade 'Star Wars' från sina drömmar. Något nytt är innovativt. Det handlar om en vision som endast kräver att en enda individ har en stark tro på något. När detta underhålls och stärks så blir det något som andra inspireras av och vill stödja eftersom det finns så mycket energi i det. Så mycket drivkraft! Det är något som vi vill vara en del av! Antingen så använder man sin egen drivkraft och genererar mer och mer energi gällande sina drömmar och intentioner. Eller så blir man en anhängare och supporter. Vilket absolut inte när något fel så länge det är kärleksfullt. Det fina i världen tycker jag är att även om Elon Musk lyckas med det han gör så är han fortfarande en anhängare och supporter av något han själv inte sysslar med. Det är så världen går runt. Eller bör göra iallafall. Din succé är min succé! Om du utvecklas till att göra fanatiskt pizza så stödjer jag det. Om jag skapar musik som du tycker om så stödjer du det. Allt detta kommer ifrån en dröm. En dröm om en värld av kärlek som innehåller och stödjer fina saker. Saker som glittrar och glänser precis som du när du accepterar och uppskattar dig själv. Då kan du även ge det till andra vilket möjliggör en attityd som accepterar och stödjer det som är konstruktivt vilket inte handlar om hat eller avundsjuka. Allting är en manifestation som stöds av universum. Hitler hade inte kommit långt alls utan anhängare och stöd. Han hade då bara varit en sur gubbe med massa dömande åsikter baserade i rädsla och inte i kärlek. Det universala stödet hade stryps om han inte trodde det han gjorde var rätt.

Tecken och vägledning

Allting som händer och sker i ditt liv är för att ta dig närmare ditt mål. För att ta dig närmare din mening och ditt syfte. Ditt mål, din mening och ditt syfte kan sammanfattas med ett enda ord. Utveckling. För att utvecklas så behöver du förstå. När du förstår så får du mer. Vad du får mer av är liv och det är det du söker i allt du gör. Att få uppleva mera liv. Att få uppleva mera spänningen och nya intryck. Det kan vara saker men ändå en upplevelse som saker för med sig. En liten bebis kan inte äta en stor köttbit med rostande rotfrukter. Den äter naturligt skonsam mat som bröstmjölk och sedan mosad banan osv. Det lär sig konsumera och smälta successivt vilket skapar framgång och succé. Mer komplexa alternativ kommer naturligt som en följd av en förmåga att förstå och hantera det tidigare alternativet. På samma sätt sker livet i relation till känslomässig förståelse med ett större och mera komplicerat perspektiv. Men som samtidigt paradoxalt nog handlar om att veta mindre och istället känna mer. Så det handlar inte om att endast förkovra sig i massor med teoretisk information. Visst det är en del av det men långt ifrån det viktigaste. INGENTING händer slumpmässigt. Allting är kopplat och anslutet i en enda ström av händelser som leder oss framåt. Det är det som är vårt vatten i livets ström. Alla människor du träffar och allt som du tar del av har en innebörd och ett budskap som genom känslomässig tolkning talar om för oss saker som utvecklar och leder oss mot vårt mål. Jag vill inte ens säga delmål eftersom det skulle innebära flera början och avslut. Det finns inget sådant. Även om ett förhållande tar slut så finns det kvar i historien och den kopplingen går inte att suddas från livets register. Kärleken är en kontinuerlig ström som bara flödar hela tiden. Det ena avlöser inte det andra utan går in i och är en del av det andra. Vi lämnar det som inte gynnade oss men tar med oss av det vi verkligen älskade och uppskattade. En ny partner kanske har väldigt mycket liknande drag som vi tyckte mycket om i vår förra partner. Vi vill inte göra oss av och det är heller inte meningen med sådant som vi håller kärt. Men vi utvecklas. Och ibland så är det skrivet i stjärnorna att för att en vidare utveckling skall ske så behöver något lämna oss och något annat ta dess plats. Tecken och vägledning kring detta är alltid väldigt uppenbart och tydligt. Det som gör att vi missar dessa är dels att vi inte tror på dem men samtidigt att vi fastnat i hur det bör eller måste vara vilket gör att vi kan missa då vi skärmar av helt enkelt. Det kan vara låtar på radion i bussen, det kan vara dofter som får oss att minnas en frihetskänsla vi kände när vi var yngre, det kan vara ett ansiktsdrag som får oss att tänka på en person som vi tycker om. Det kan vara nummer som dyker upp samtidigt som vissa tankar och känslor infinner sig. Det kan vara en närvaro och ett intresse hos en annan människa gällande dig och det du pratar om som ger dig stöd den dagen du behövde det som mest. Jag tycker om att se folk som änglar på jorden. Men som inte vet om det själva. När jag får något förmedlat till mig oavsett vad det är så kan jag välja att se det vägledande och kärleksfulla i det. Vad vill det säga mig som jag behöver förstå. Det måste finnas en mening med detta. Sen betyder inte det att jag skriver ned allt och tillbringar 6 timmar varje kväll med kod knäckande. Men jag reflekterar känslomässigt och i relation med min intuition och mitt hjärta så lyssnar jag.

När jag går igenom och tackar för allt jag fått under dagen innan jag skall sova så kan det hända att svaret kommer. "AHA! Det var därför jag fick vika undan för den bilen som gjorde att jag valde en annan väg som gjorde att jag stötte på den människan som påminde mig om den låten som jag lyssnade på när jag kom hem som innehöll en text som beskrev känslomässigt vad jag själv inte kunde sätta fingret på gällande det jag undrade över för 2 dagar sedan". Allting har en slags nödvändighet precis som alla äventyr som slutar lyckligt med en attityd om att inte ge upp med en vilja om att lyckas.

Ett annat uttryck som blir som ett samlingsnamn för alla tecken och all vägledning är inspiration. Vi kan låta oss inspireras av allt! Precis allt och precis vad och vem som helst! Om jag går in på en liten bokaffär och tittar mig omkring varpå ägaren startar en konversation som leder till att jag förmedlar att jag också skriver böcker och på så vis är en författare. Ägaren kan då le lite anspänt och säga 'Ja! Det är väl alla nu för tiden'. Det är inspiration för mig! Som jag finner vara ett test där jag inte ska ge vika och avfärda mig själv utan kunna förstå känslan hos ägaren som faktiskt kommer ifrån avundsjuka. Något som härstammar inom denna människan som försummats i bristande tro på sin egen förmåga. Kanske är det därför den befinner sig i ett hav av böcker eftersom den försöker tala om någonting för sig själv likt en megafon som skriker i örat.

Jag inspireras även väldigt mycket av mig själv. När jag reflekterar över vart jag varit så vet jag mera vart jag är och vart jag vill. Det gör jag inte med näsan i vädret och räknar mina prestationer som sedlar i näven. Men en sak slog mig precis nu när jag skrev. Något fullständigt magiskt som dök upp mitt framför ögonen på mig. Författare.. För fattare. Förstå i förväg. Förstå alla samband.

För att kunna skapa det vi vill så behöver vi förstå. Vi behöver inte förstå allt. Det går inte. Men vi behöver förstå mer och mer för att kunna förmedla det vi önskar. Annars blir det som att anden i lampan dyker upp och vi bara står där med öppen mun och inte har något att säga. Efter en stund så kanske vi klämmer fram.. Öh.Öh....En..Bil.

POOF! Så står där en Fiat Punto med rostigt chassi som någon haft som pendlings bil mellan Karlstad-Stockholm i 10 år inklusive nikotinmarinad då ägaren var kedjerökare.

Vi skriver vår egen historia du och jag. Vi gör verkligen det. Om du inte tror mig så börja spåra bakåt. Titta på saker som har hänt och se sambanden. Avfärda ingenting som en slump. Allting har en mening. Meningen är utveckling på ett kärleksfullt sätt. Det var det allt handlade om. Varför du kanske varit med om något otroligt traumatiskt kommer att visa sig. Jag är hemskt ledsen att detta var en del av ditt liv. Speciellt när du var liten. Men vi skapar vår egen värld från vår egna uppfattning och allmänna känsla vi har för oss själva. Som vi har inom oss själva. Kanske fick du något nedvärderande och fyllt med rädsla förmedlat inom dig. Det var inte meningen. Det fanns inget avsiktligt uppsåt med detta. Det var en handlande i smärta och frustration som inte ville tas ansvar för. Som kanske inte förstod att ett ansvar och en förändring fanns och var möjlig. Jag och min mamma har pratat mycket om livet där jag har beskyllt för att sedan komma till insikt och fria från dom. Där jag insett att hon gjorde det bästa hon kunde med det hon fått lära sig. Det som hade förändrat allting till något bättre hade varit genom ödmjukhet. Det som hade förändrat mest hade varit en större förståelse som hade inneburit förlåtelse. Då hade vi alla släppt på det gemensamma motståndet vi bär som familj och haft mycket lättare att komma till ytan med att vi duger och är värdefulla som vi är. Allting är energi och allting sitter ihop. Det finns egentligen inget avstånd. Så hon är min biologiska mamma men alla andra i världen är på något sätt mina släktingar. Vi är en stor familj och de emotionella gummibanderna av motstånd är extremt flexibla men behöver inte finnas kvar. Vad vi kan göra och tillslut är det enda att inse om vi vill framåt är tacksamhet för träningen. Tack för motståndet och tack för styrkan jag nu fått från alltsammans. Jag fattar. Allt jag vill uppleva nu ligger framför mig. Så jag fattar i förväg. Då kan det inte gå fel. Det jag inte förstår lär jag mig på vägen. Men det viktigaste är att jag kan grundprinciperna i att vara människa, att jag förstår de universella lagarna. Det är ett förhållande vilket handlar om att förhålla sig. Flytande och återvändande till källan. The source. Of love.

Nytt manus

Vi kan skriva ned vad vi önskar. Om vi skriver ned detta så blir det tydligt för oss på alla plan. Det blir synligt och överskådligt men även ett intryck skapat på det undermedvetna sinnet. Ju mera beskrivande det är i relation till något som skulle ge oss ett mera kärleksfullt liv desto starkare intryck skapas. Att skriva ned detta som 'Jag önskar' eller 'Jag skulle gärna vilja någongång' blir något som alltid ligger i en ouppnåelig framtid. Det spelar ingen roll om du läser det för dig själv idag eller om ett år. Den kommer alltid syfta på något du vill men inte har. Vad det undermedvetna inte kan är att analysera och bedöma vilket har med tid att göra. Så konceptet tid och därmed en tidsuppfattning finns inte. Det är här ditt manus lever och förhåller sig abstrakt. Det rationella sinnet står för all typ av konstruktion och organisation. Som ramverk & regler tex. De härliga uttrycken som känns som att dom lever inom ramarna i tavlan är allt abstrakt vilket det undermedvetna handlar om. Det är detta som fungerar tillsammans med allt annat för att knytas samman och fungera som en helhet. Det rationella sinnet och egot är en individuell medvetenhet och det undermedvetna sinnet är en kollektiv anslutet. Det är därför möjligheter och anslutningar dyker upp efter skapade intryck. Det är därför ett telefonsamtal kan ske efter en känslomässig önskan om att bli kontaktad av en specifik person. Den personen får en intuitiv känsla att vilja ringa vilket många gånger upplevs som något magiskt när personen som blir uppringd säger 'Men wow jag tänkte precis på dig'. Man sänder ut att man vill få kontakt, nu. Inte någongång eller framöver. Man känner att det vore trevligt att prata nu och så sker det. Det känns ju helt galet och fullständigt irrationellt att skriva ned vad man önskar i nutidsform och sedan läsa upp det. Det känns som att man sitter där och ljuger. Men att skriva ned det liv man önskar sig i nutid och läsa upp det ofta med känsla kommer att börja attrahera detta. Hur och när sker i relation till din utveckling. Att skriva 'Jag är utbildad som och jobbar som kirurg' med utgångsläget att endast ha slutfört lägstadiet är inte omöjligt. Men det kommer att ske i relation till vart du är och din utveckling. Om du vill så kan det ske. Allt som du önskar kommer med vissa förutsättningar. Om du först och främst ser till att önska det du vill allra mest i livet så kommer du kanske finna att det du från början sökte inte ens var det du ville. Utgångsläget handlar alltid om att känna glädje och tacksamhet. Sen kommer specifika intressen som för dig känns kul och kanske inte något som får dig att framstå som framgångsrik och känd. Det är inte det som kommer bekräfta dig och få dig glad. Glädje är det vi vill ha och vad vi söker i allt. Vi vill njuta av livet och ha kul. Så att börja skriva ett nytt manus därifrån är verkligen något som bygger från grunden. Att prioritera att må bra helt enkelt. Det är absolut inget fel att bli känd. Om kändisskapet har med sig ett fint budskap så är väl det jättebra. Det blir ju verkligen något vi kan stå för och inte behöver upprätthålla och högprestera för att hålla igång. Det är verkligen skitjobbigt att vara på topp med motstånd. Det finns så otroligt många kända människor som tillslut inte orkade stanna kvar. Detta är anledningen. Jag vet inte alls om deras upplevelse och känslor men att nå framgång för att sedan avsluta sitt liv i förväg kan knappast vara grundat i en känsla av glädje och tacksamhet för den man är. Jag tror att drivkraften bakom detta har varit att vilja bli bekräftad och accepterad av sig själv men som har missförstått som att detta skall finnas i det offentliga och i andras bekräftelse. Det känns jättebra att få beröm. Det är en belöning och uppmärksamhet för något bra som vi har skapat. Något vi behöver ge oss själva hela tiden under resans gång för utveckling vi gör och den uppskattning och stöttning som vi ger oss själva. Då finner vi glädje i mindre saker. Som kanske en promenad tillsammans eller en chans att komma närmare som vänner. Vi utvecklas tillsammans och skriver ett kollektivt manus som i grunden handlar om att trivas och må bra.

Tillhörighet

Alla vi ha en grundläggande tillhörighet. Som är accepterande samt stödjande i positiv anda med kärleksfull och mänsklig kontakt. Som inte känns tillgjord utan naturlig. Det känns mera autentiskt då vilket är mera avslappnat och inte skapar press där man måste prestera eller vara något statusmässigt. Ett ställe där alla är accepterade och inte döms utan man förstår och hedrar allas individuella resa. Man kan även finnas där som stöd och man är heller inte rädd för att ta emot stöd. Inom denna gemenskapen så vet vi hur allting fungerar energimässigt och att hjärnan ibland inte kan se klart då vår medvetenhet kanske inte är fullt så expanderad. Att tillhöra något sådant skulle behöva kräva en gemensam förståelse kring energi och ödmjukhet. Men även en vilja om att utvecklas och att se andra göra detsamma. En vilja om en värld av glädje och kärlek så inte skapas genom massor med nya prylar utan som börjar och kanske till och med räcker med en artig och trevlig närvaro där vi säger hej och ler mot varandra. Oavsett vart vi befinner oss i vår utveckling. Det finns dom som kan förklara hela universum på ca 5-10 min. Jag har upplevt detta själv och är väldigt inspirerande och ödmjukande. I mitt fall var det min son som gjorde det för mig när han var 5 år. I all sin enkelhet kunde han tala om för mig en väldigt snabb sammanfattning av universums lagar och att det handlar om kärlek och positivitet. Jag var så imponerad och stolt så jag grät. Jag gråter ganska ofta. Förr gjorde jag det av sorg eftersom jag bar så mycket inom mig som jag inte förstod. Nu gråter jag av glädje för nästan allt. Jag gör det för att jag har en väldigt känslomässig inlevelseförmåga. Jag tar in väldigt mycket i det jag upplever och önskar att andra kunde känna samma. Jag älskar fina saker. Jag älskar fina ord. Jag älskar att hjälpa till. Jag älskar att ge. Men jag har märkt att människor är slutna. Människor söker hjälp för att dom mår dåligt. Människor tittar ned i marken. Människor flyr från sig själva. Det dom prioriterar mest av allt är saker som stimulerar en hjärna som inte vill ha tråkigt men som samtidigt inte gör någonting kreativt. Det blir så när man är understimulerad. Det känns så här att leva i ett samhälle som inte håller ihop. Vi gör inte det. Vi har ingenting som vi i grunden enas om. Vi behöver ingen ny religion. Vi behöver ingen strukturerad karta vilket vi med hjälp av navigerar hela livet. Det är omänskligt och stelt. Det är inte inkännande och närvarande. Det blir nästan som att finna svaret i manualen baserat på upplevd obekvämlighet. "Jaha du upplever så här vilket är i anslutning till detta ja..mmhmm.., enligt manualen så har skall jag bemöta dig så här då får vi se." BAH!.... Eller så tar vi risken! Vi kan ta risken att vara mänskliga och säga som det är! Vi vet inte! Vi vet ingenting. Men vi är villiga att bemöta varandra och se varandra som utgår ifrån att vi bemöter och ser oss själva. Vi kan ta all den tid som vi slänger bort på innehållslösa engagemang och engagera oss i livet. Där vi förhåller oss till energi och vårt inre väglednings system. Där vi kan lära oss mer om oss själva för att finna frihet och framförallt uppskattning kring hur fantastiska vi är om vi bara slutar slå oss själva i ansiktet. Det tuffa livet är som ett storasyskon som sitter gränslat över oss och delar ut knytnävsslag på axlarna där vi fortsätter retas ända tills det gör för ont. Då uttrycker vi oss och förmedlar att vi ger oss! Jag ger mig!! Det är precis det här man behöver komma fram till gällande människa vs naturen. Bara sluta! Ge dig. Ge upp alla övertygelser om att detta inte är den bästa vägen. Bara för att vi kan löda ihop lite grejer och peta på en glasbit med massa färger så har vi inte överträffat UNIVERSUM! Vi vet ingenting. Vi är så små med tror att vi är större än allt. Vi ska inte förminska oss heller men som jag hoppas så har det väl framgått att materiella saker inte är lösningen varken på botten eller på toppen. Vi behöver prioritera att må bra. Prioritera glädje. Dom som plågas och som får det tufft är dom som accepterar mest och faktiskt inte har något val. Det är dom små som matas med mänsklighetens giftigaste egenskap. Löggen.

En trevlig och kärleksfull värld

En önskan om en trevlig och kärleksfull värld blir väldigt krävande och tung att leva i om man har detta som prioritet samtidigt som majoriteten människor prioriterar något annat. Det är som att le och känna glädje varpå man tittar sig i spegeln och reflektionen visar ingenting. Tänk dig att gå till spegeln hemma och du möts aldrig av ditt eget leende. Tänk dig att säga trevliga och kärleksfulla saker med du får ingenting tillbaka. Tänk om du ler massor och spegelbilden ler ett falsk leende tillbaka som känns krystat och ansträngt? De flesta människor finner en stor ansträngning i att vara allmänt trevliga och kärleksfulla. Sverige vill definiera sig som ett välfärdsland men är ett av det mest konservativa länder i världen eftersom all öppenhet och kärlek hålls konserverad som i en plåtburk av rädsla. I Sverige så döms hela tiden. Vi lägger så mycket tid och energi på massor med åsikter och tankar om andra som kommer ifrån vår egen fasad och prestige där vi måste konstant upprätthålla och framhäva våra prestationer. Vi kan inte slappna av och umgås där vi delar livet utan press eftersom vi saknar förmågan att bara vara. En trevlig och kärleksfull värld kommer ifrån en miljö som skapas inom var och en. En avslappnad och autentisk miljö som sedan manifesteras utanför. Om du lyckas med detta men inte bemöts av det utanför i alla interaktioner så blir det något som tillslut tynger ned dig. Vi lever i ett prestationssamhälle och orkar inte mera! Vi orkar inte lägga på mer eftersom vi redan har så mycket. Vilket ett leende och socialt intresse för andra blir. Men detta är för att vi jobbar utifrån och in. Livet behöver inte vara så tungt om vi kan prioritera vår inre miljö. Livet behöver inte bli så tungt och grått om vi inte väljer att ständigt konsumera detta. Sluta åt gråa saker. Sluta titta på nyheter om katastrofer som är bortom vårt personliga engagemang vilket skapar en känsla av skuld då vi innerst inne önskar att vi kunde göra något. Det finns alltid destruktiva saker som händer i hela världen. Vi är inte solidariska och medmänskliga bara för att vi tittar eller läser om saker som får oss att bli nedstämda. Vi skapar och gör hela världen till vad den är tillsammans. Dom flesta vill inte höra från någon annan människa hur man gör för att vara människa. 'Vem är den att tala om det?' Ingen vill axla hela världen gällande allt destruktivt som sker.

Men så ta det ansvar du kan då. Ta det enda ansvaret du egentligen har. Som handlar om att skapa en värld av kärlek inifrån och ut. Som inte handlar om att bli bekräftad utifrån och in vilket all jämförelse och prestation handlar om. Och låt denna resan och utveckling bli något som under tiden hjälper andra genom att förstå att vi går igen samma sak och i grunden faktiskt vill samma sak. Nämligen rubriken till denna texten samt titeln på allt som är skrivet i detta dokumentet. Vad väntar du på? En lösning utifrån? En president eller en statsminister med sin stab som skall komma med den ultimata motionen. Den kommer aldrig att komma eftersom den saknar den mest fundamentala aspekten av allt vilket den gör eftersom ingen av dom förstår den bokstav som saknas i början, E.

Om vi lägger till den innan så kan vi läsa 'emotion'. Det som har blivit något som inte passar in i professionella sammanhang. Att känna och vara mänsklig och förmedla något autentiskt och genuint genom att visa det är svagt och oprofessionellt. Man saknar då kontroll över sig själv. Personen uppfattas som neurotisk och labil om den är abstrakt i sitt sätt att vara med mycket känsla. Eller så godkänner vi den i relation till prestation hur den än är om den åstadkommer något professionellt som en tavla eller en hitsingel. Då är det ok att vara full av färg och uttryck. Den åstadkom och presterade något. Jobb före hälsa alltid! Varför vi köper tavlan och går på konserten är för att ta del av det som skapades för att tillföra något som inte handlar om jobb. Det väcker något annat i oss än bara arbete. Hur kommer det sig att man jobbar så hårt och spenderar sedan alla pengar på att

uppleva om inte för att finna trivsel och känsla. Att försöka återskapa all den kärlek som vi inte hann med då vi jobbade så mycket hela tiden. Varför känns det som att allt detta jobbande inte leder någonstans? Varför känns det som att vi borde göra något annat?

Det kanske är för att vi är vilse inom oss själva och vet att detta är vad som behöver prioriteras och att det är faktiskt det jobbet som borde gå först. För att kunna trivas med sig själv i känslor av kärlek som gör att vi skapar det utanför. Om detta skulle vara en prioritet hos alla människor där man konsumerar och värdesätter detta mest så skulle världen bli väldigt trevlig och kärleksfull.

Det är inte så konstigt att så många mår dåligt eftersom dom uppfattar sig själva så i en värld som inte prioriterar mänsklighet. Vi säger att vi främjar det men samtidigt dömer. Vi säger att vi ska låta hjärtat vara med men visar inte känslor. Vi säger att vi skall vara positiva och stödjande men ler inte. Vi kanske inte ens säger hej tillbaka. Vi kan stödja digitalt med tummen och visa vår kärlek. Men vi kan inte le mot en annan människa.

Allt detta med ett öppet samhälle där vi fokuserar på sexualitet i kontext av att vara sig själv i acceptans är ytligt och idiotiskt. Intentionen och energin kommer först och inte handen som flyttar på sig. Det är materiellt. För mig finns ingen hetero eller homosexualitet. Det finns sexualitet som sker med någon man tycker mycket om. Att finna acceptans inom sig för att vara den man är så autentiskt som möjligt handlar om känslor. Det handlar om kärlek vilket sex inte alls är. Sex kan vara en kärleksfull akt. En klapp på kinden kan vara rädsla eller kärlek. Det beror på hur snabbt det går. Det beror på intentionen och känslan bakom. Det beror på all frustration och all press varvid vi beter oss därefter och använder oss av olika saker för att få utlopp för något eller för att mötas och skapa något vackert med det.

Det beror på vart vi kommer ifrån. Vart vi kommer ifrån är inte en geografisk definition. Vart vi kommer ifrån är vår uppfattning. Hur vi känner för oss själva. Det är något som flyttar med även om vi byter stad eller land. Du kan inte fly från dig själv. Vart du än far, där är du. En identitet är inte solid. Att bli vad vi vill handlar inte om att lyckas internationellt. Det handlar om att bli någon man själv trivs med i en kärleksfull miljö. Det är det som skapar en värld av kärlek. Vi lever i en ytligt perfekt kultur som är skapad av rädsla. En rädsla att vara avvikande från mängden då detta kan bedömas och kritiseras. Hela världen är som en högstadielklass fylld med osäkerhet. Människor ser likadana ut och saknar uttryck. Så fort någon misslyckas så får detta spridning och så fort någon råkar ut för något destruktivt så lyfts den fram i sin offerroll. Vi förstår inte balans.

Vi behöver inte fixa massor på utsidan. Vi behöver inte fixa till massor utanför och runt om i världen. Vi behöver inte jobba med massor av hjälpinsatser till höger och vänster. Vi behöver jobba med oss själva. Vi behöver komma över rädslan av att uttrycka oss autentiskt. Vi behöver inkludera ett mänskligt sätt att vara vilket är känslomässigt uttryckt. Vi skapar glädje inifrån och ut och vi är varandras spegelbild.

Det går inte att fuska till något. Det är ingen som själsligen köper det eftersom vi känner det. Vi vet vad som är äkta och genuint. Vi vet när vi ler för att det förväntas eller när vi ler för att vi känner glädje. Vi vet att vi många gånger vill förmedla mycket mera känslor inom oss själva och till andra. Men vi gör inte det eftersom det inte är accepterat. Allt som handlar om acceptans är inifrån och ut. Allt är inifrån och ut.

Vi väljer och skapar världen vi lever i genom vår konsumtion som handlar om vad vi prioriterar. Något ytligt och fake. Eller något djupare och autentiskt. Rädsla eller kärlek.

Konst

Vi är alla unika i vårt uttryck vilket är som ett konstverk i sig. Ju mer vi framhäver detta desto mer uttrycker vi det. Desto mer tillåter vi att det konstnärliga framhävs och får ge uttryck för något autentiskt. Vi blir då mer konstiga. Vilket är så himla fint. Och vad som också är meningen. Vi är inte skapta att ha samma jackor, samma frisyrier och göra samma saker. Men vi gör för det mesta det. Av rutin och utan att våga följa sin egen väg. Av rädsla för att misslyckas vilket återigen beskriver ett liv baserat i prestation. Vi behöver inte marknadsföra och sälja oss? Vi kan göra allt för oss själva. Om det är något vi önskar att sälja så är det ok. Men att leva i en rädsla om att eventuellt misslyckas då man är modig och är sig själv handlar inte om att vara sig själv. Det handlar om att vara någon för alla andra. Misslyckandet blir i relation till förväntningar som ingen egentligen har på oss. Vi har det i relation till oss själva. Att bli något. Att vara något. Ett färdigt konstverk som äntligen kan ställas ut nu när det är färdigt! Ungefär som allt jag skriver om som är reflektioner kring att vara människa. Det skulle innebära att mina texter skulle vara helt perfekta och spegla den jag har blivit som den optimala och felfria människa jag är.

Aj. Vad mycket smärta. Så mycket press. Jag fick nästan svårt att andas när jag skrev det där. Så mycket att leva upp till!

Nej jag vill nog se mig själv som ett ständigt förändrandes konstverk. Som alltid är unikt och inte kan jämföras och som är flytande och abstrakt. Där jag tillåter mig själv att vara som jag känner att jag vill. Jag behöver inte vara något. Jag behöver inte fastna i en modell som för alltid beskriver mig. Jag kan ha ett örhänge idag men inte på resten av året. Jag kan ha baseball keps imorgon med stora jeans men klä mig i smala byxor utan något på huvudet dagen efter. Det som definierar mig och som beskriver mig är hur jag är som person. Det som handlar om hur jag känner och uppfattar mig själv och vad jag känner är viktigt som att vara flexibel och accepterande som kan ge sig uttryck i hur jag väljer att klä mig själv. Jag kan lyssna på hårdrock och käka indiskt hela veckan eller så dansar jag till techno och äter husman.

Det är väldigt skönt att inte behöva möta massor med krav. Det är ingen som ställer dom på mig förutom jag själv. Det är så himla jobbigt att leva under press. Att försöka bli någonting. Att äntligen anlända. Aaaahh.... Äntligen kan jag slappna av!!! Jag är färdig!!!

Men det kommer aldrig att hända. Och att finna acceptans i det ger mig en känsla av frihet. Jag är fri att vara den jag är. Det ständigt förändrandes konstverket som är ganska abstrakt och konstigt. Som gör lite olika och inte vill fastna i samma mönster eftersom det blir tråkigt. Som älskar att möta människor som är avslappnade och sig själva. Som vågar vara det och trivs inom sig själva i en kärleksfull miljö. Som kan le och känna glädje.

Aaaahh.. Äntligen kan jag slappna av!!!

Kanske jag kan göra det jag drömmer om nu istället. Som att skriva en tonårs fantasy bok eller fortsätta göra musik som jag tycker så mycket om? Jag kanske kan släppa allt det här och bara få höra mer om vem du är? Du som är så fin och magisk. Du som är så unik och vacker som du är. Vi kanske bara kan laga mat ihop och spela kort och prata om livet? Jag vill nog inte släppa allt det här. Jag vill att det ska vara en del av allt jag gör. Alltså det är ju mitt liv vi pratar om. Jag behöver ett som lugnar nerverna. Jag är en känslig person. Jag är människa. Tänk om vi prioriterade det.

Besiktning

Om vi besiktar en lägenhet eller en bil så sker detta ytligt. Vi undersöker inte på djupet om det finns skadligt mögel i lägenheten eller om det finns ett djupare motorproblem som skapar det mer ytliga problemen som egentligen försöker kompensera för detta. Som en människa som kanske äter något som irriterar kroppen vilket leder till ett hudproblem som försöker lösas med en hudkräm. Kroppen är väldigt tydlig med att tala om vad som händer och sker i relation till harmoni. Om vi har problem med någonting fysiskt så kommer detta från en känslomässig övertygelse inom oss vilket leder till att vi får olika symptom. När jag var liten så hade jag väldigt svårt att se andra människor i ögonen. Jag vet idag att det hade väldigt mycket med min rädsla att göra. Som uttryckte sig som skuld och skam vilket gjorde det svårt för mig att känna mig värdig och som höll mig tillbaka. Ögonen är fönstren till själen brukar man säga och kanske är det så att vi egentligen alltid vet om att ögonen inte ljuger. Så vi vill inte finna oss i får lång kontakt då detta visar vad vi verkligen känner. Vi vill kanske inte utsätta oss för att hamna i en situation då detta skiner igenom eftersom vi kommer att finna det svårt att hålla tillbaka allt det som vi bär på. Vi kanske inte är ärliga med oss själva och möter sanningen genom själslig kontakt. Motstånd och känslomässiga övertygelser som talar emot oss är som ett djupare motorproblem eller som mögel i lägenheten. Det blir inte bättre med sprillans nya däck eller nya tapeter. Vi kanske väljer att byta bil eller måla om? Det kan ju vara spännande och kul att fräscha till det. Men om vi inte mår bra då? Om inte hela familjen mår bra? Om vi inte har ett liv tillsammans. Om det liv vi lever är väldigt ytligt? Lever vi då tillsammans? Eller vistas vi bara inom samma område? Samma lägenhet, hus stad, land, kontinent, värld?

Jag tror att vi behöver se över allt faktiskt och fråga oss själva vad vi håller på med och vad syftet är med det? Meningen med livet helt enkelt. Den eviga frågan som alltid verkar vara något omöjligt att finna eftersom vi är så statiska. Meningen med livet är inte och kommer aldrig vara ett konkret svar. Meningen med livet är att förhålla sig ödmjukt och tacksamt i alla situationer och göra det utifrån universums grundprinciper. Att komma till insikt att vi behöver känna till vad energi är och hur det fungerar men framförallt enas om det. Vi kan inte få till något tillsammans om vi inte enas om en opersonlig och åsiktsfri grund. Men när vi gör det och studerar detta i relation till vårt liv så lever vi faktiskt i relation till allt. Som det är meningen att vi skall göra. Som då blir meningen med livet.

POOF! Utan skav. Men med massa gnugg. Som när vi vårdar och tar hand om varandra och kramas. När vi förstår att livet handlar om kärlek. När vi förstår vad kärlek är. Att det faktiskt inte handlar om det ytliga utan det djupa. Som en djupdykning inom sig själv för att utforska och utvecklas. Som skapar en djupare förståelse som leder till djupare relationer. Någonting djupt och kärleksfullt behandlar man inte hur som helst. Man vårdar och tar hand om det. Man ljuger inte och man vill alltid utvecklas tillsammans med det eftersom det inte finns något slut att komma fram till. Man kan fortsätta utvecklas hur mycket som helst och på så vis älska och uppskatta mer. I relation till sig själv och sina nära relationer. Med alla vänner som tillslut blir vem som helst. Vi kan alla vara vänner om vi slutar konkurrera. Vi vet alla att en djupare vänskap inte är ytlig. Även om vi säger att vi är bästa vänner. Det är bara ord. Ord är jättefina men det är känslan som vi förmedlar som är finast. Jag har aldrig känt mig så tjatig. Nu är jag trött. Klockan är 04:20 och jag har inte sovit. Jag har svårt att släppa det här varje dag faktiskt. Jag och mitt hjärta. Jag längtar tills vi ses oavsett sammanhang eftersom jag inte existerar utan dig. Tack för att du ser mig. Tack för att du ler. Tack för att du tar hand om dig. Tack för att du finns.

Balansuträkning & Se syner - Say Watt?

Att hålla balansen är kanske något som får de flesta att tänka på något statistiskt. En ansträngning där man spänner varenda muskel för att det skall fungera. Som att balansera ståendes på en bräda ovanpå en boll. Men livet är mer som en större skateboard som håller balansen medans vi åker med. Vad jag försöker förmedla är ett behov som uppstår i tvivel vilket handlar om kontroll. När vi ska kontrollera allt så blir det väldigt stelt och anspänt. Det blir väldigt statistiskt. Precis som i en diktatur. Där staten bestämmer precis allt. Eller i en familj som tror att utveckling skall ske på samma vis när regimen mamma och pappa inte själva kan slappna av. Dom kanske gör det på helgerna men oftast artificiellt. Livet går inte att kontrollera eller att räkna ut. Det skapar bara en massa spänningar i kroppen. Va vi söker är spänning! Men en annan sorts spänning. Den med mycket entusiasm och energi. Jag beskrev tidigare hur färger och ljud blev tydligare från en kortare kalldusch. Detsamma gäller även kontrast och kontur. Vad det handlar om är inte att vattnet skapade något i mig då det blev tillsatt. Jag frös mig inte till succé. Det som händer är att jag slappnar av eftersom blodet flödar för att hålla mig varm. Det gör det då allting slappnar av. Jag kan då se & höra bättre. En mer korrekt definition kanske är att jag kan se och höra som jag borde? Jag kanske är väldigt anspänd i övriga fall då jag inte kan släppa mina spända muskler som försöker kontrollera naturen? Tänk dig ett mörkt rum. På väggen sitter en strömbrytare med variabel effekt, alltså en dimmer. Om du vrider upp den lite grann så att det glöder så kommer rummet att bli lite ljusare men mörkret är ändå dominant. Låt oss fantisera att mörkret är lite envist och svårare att belysa även om reglaget har oändlig effekt. Detta kommer resultera i en belastning som når en gräns för lampan och den kommer att explodera. Den kommer att bli helt utbränd. Motståndet var för starkt och skulle behöva förändras vilket skulle tillåta ljuset att skina. Klockan är nu 07:38 och jag vaknar efter tidigare text med all denna information sammanfattad i ett tillstånd av feber. Nu när jag har skrivit färdigt så känner jag inget speciellt förutom att jag skulle nog ändå gärna vilja sova. Men för att kunna göra det så behöver man slappna av. Man kan inte ha massor att grubbla på hela tiden som man inte kan släppa taget om. Det blir liksom något statistiskt av det tillslut. Men samtidigt så tar jag gärna emot inspiration gällande insikt om det så sker mitt i natten. Det är ju bara jorden som har snurrat på sig. På andra sidan är det ju dag? Kanske är det så att jag får ta emot inspirationen och sammanfattningen eftersom jag slappnade av? Men.. Då löste det ju sig och det enda jag behövde göra var att sätta mig upp i sängen, rätta till mig i nattlinnet. Klia mig mellan papiljotterna och skriva ned det. Tack!! Förutom att jag inte har något hår då. Och jag sov faktiskt i en transformers T-shirt. Faktum är att jag tror att håret har väldigt svårt att stanna kvar vid anspänning då blodet inte strömmar som det skall och rötterna inte får näring. Huden kanske även blir så tight så att det tunna strået inte kommer igenom? Filosofisk frisyra helt enkelt. Typiskt manligt. Att försöka tänka och kontrollera så mycket hela tiden. Men för vissa av oss i feminint syfte. Men som samtidigt blir så spänd i sin maskulina natur som många gånger blir materiell. Då blir balansen som en bräda på en boll. Men om vi slappnar av och finner känslan inom oss så får vi ett mer intimt förhållande till vårt hjärta som vet. Då kan vi släppa saker och veta att allting löser sig på något sätt. Det är bortom vår kontroll ändå. Det blir vad det blir. Vi fortsätter att borsta håret, måla naglarna, sätta i fina örhängen och klä oss i så fina kläder så det inte är sant ändå. Min identitet är: En gaykille som älskar alla tjejer. Gay betyder glad och entusiastisk. Ingenting annat. Allting i livet handlar om vad vi tycker om och föredrar. Jag är ingen "äpple ätare" för det. Jag är ingenting, då kan jag göra vad jag vill och tycker om.

FRIHET

Allting sker inifrån och ut och det vi söker efter mest i livet är att känna oss fria. När vi känner oss fria så sker allting utan anslutning till något. Vi behöver alltså ingenting som gör oss glada. Det är glädje i frihet. En frihet att känna glädje. Allt koppling och anslutning sker i relation till oss. Så om vi vill uppleva detta så måste vi disconnecta. Det vi behöver koppla loss är det vi identifierar oss med. Vi kan göra det allmänt genom en beskrivning om oss vilket handlar om vår sanna natur och vår själsliga kärna då vi uttrycker oss så här:

JAG ÄR

Sedan lägger vi inte till någonting alls. Vi vill ju slippa all press och konstanta prestationskrav. Då kan vi inte identifiera oss med dom. Dom eller något annat kan inte äga oss. Vill vill ju bara kunna vara i fred. Vara ifred. Bara vara. Slappna av och existera utan krav.

JAG ÄR - Vilket även är det mest kraftfullaste du någonsin kan yttra. Varför är för att det är fullkomligt fritt och därmed tidlöst och totalt närvarande. Det du väljer att tillsätta efteråt är vad ditt undermedvetna uppfattar som sant. Det blir 100% sant eftersom det inte beskriver något som varit eller skall bli. Det är. Nu. 'Jag är' programmerar dig därefter.

Jag är tacksam. Jag är kärleksfull. Jag är under utveckling. Jag är förstående. Jag duger som jag är. Jag är fri. Jag är äskad. Jag är fantastisk. Jag är fin.

Det finns massor med destruktiva uttryck som skapar det intrycket i det undermedvetna och i ditt eget manus som jag inte ens vill skriva här. Jag uttrycker mig aldrig så. Det är som att dricka lite arsenik varje morgon. Det gör mig seg och svag under dagen och tillslut så tar det död på mig. Detsamma gäller här. Då når jag frihet iof men utan en mänsklig upplevelse och utan liv. Det är jobbigt med så mycket att leva upp till?

Allting som kan beskrivas är ett koncept och därmed materiellt. Det föds och dör. Energi och kärlek bara är. Ingenting innan och ingenting efter. Det bara är.

Vilket betyder att om du vill känna dig själv så behöver du återkomma hit ibland. En liten stund varje dag. Annars tappar du greppet om dig själv och blir vad du gör. Tänk om du tröttnar eller får sparken då? Vem är du då? Ingenting! Och det är läskigt i början jag vet. Men det är ett liv bortslösat att aldrig mött sig själv. Att inte veta vem man är.

Det blir ett liv fyllt med jobb och strävan efter att finna det utanför. Krävande och fyllt med prestationer. Ett liv längre och längre ifrån känslor då det gäller att bita ihop och bli tuff i en krävande värld. Tyvärr förlorar vi all mänsklighet då och skulle lika gärna kunna stå vid ett rullande band och göra exakt samma sak i 10 timmar per dag. För att det skall funka så behöver vi sluta drömma. Vi behöver sluta känna. Och mer eller mindre dö på insidan. Vi släcker vårt eget ljus. Ett jobb är nödvändigt för att få en inkomst och jag tänkte skriva för att leva. Men utan känslor och sociala interaktioner och öppna vänskapliga och kärleksfulla relationer som börjar inifrån och som vi sedan får tillbaka blir det då ett liv?

Vill du ge allt till jobbet eller vill du uppleva ett finare och mera kärleksfullt liv? Något som är komplett är något som är helt. Om vi sätter det i relation till tid så betyder heltid något som omfattar allt. All tid. Full time. Jag tror detta är något som psykologisk skapar en anspänning eftersom den syftar på max. Vem vill köra på max hela tiden? Jajaja.. Det är bara ett uttryck. Woah. Stop. Ord har betydelse eftersom det finns en känslomässig kraft som antingen bygger eller river. Destruktiv - Passiv - Konstruktiv. Allting är en uppfattning och allting handlar om känslor. Det spelar ingen roll hur "stark" man är. Om jag ringer dig 06:30 varje morgon och talar om för dig att 'Du är' så kommer detta ta sig in i ditt undermedvetna tids nog. - Ja hallå vem är det? - Du är misslyckat (viskande). Klick.

Jag skrattar nu när jag skriver detta eftersom jag kan se det bisarra och abstrakta i hela det scenariot. Men bokstavigen så blir det väldigt destruktivt. Det bryter ned även den starkaste. Man orkar inte. Vi kanske bara skulle jobba ett visst antal timmar på sin arbetsplats och inte kalla det för något specifikt och inramat? Det kan vara så enkelt. Det behöver inte ramas in hela tiden. Lägg till några sträck i ramen så blir det väldigt fängslande.

Humor är ett väldigt bra sätt att bryta sig loss. Om någon håller dig fast mot din vilja och du kommer med ett väldigt kul skämt så kommer förövaren att skratta vilket får den att tappa greppet. Om du kan göra det med dig själv så kommer du loss äskade du!

Ta ditt liv på allvar men inte dig själv så himla mycket!

Jag brukar tänka på mig själv som lätt utvecklingsstörd. Japp det ordet är fritt nu. Dina associationer är gamla om du tog illa upp och kände dig själv eller någon ofredad.

Jag har blivit störd i min utveckling som jag vill få ordning på. Som pippi litegrann.

'Jag är ett barn och det här är mitt hem. Alltså ett barnhem'.

'Jag har blivit störd och det här är min utveckling, alltså en utvecklingsstörning.'

Men jag blir bättre och förhåller mig mer och mer enligt min sanning. Ibland behöver man göra saker som avviker för att kunna skapa perspektiv. Som att sova med fötterna på fönsterblecket eller nåt. Igår gick jag tvärs över en sjö fast det fanns en närliggande cykelväg hem från stan. Helt jävla sjuk i huvet. Att ingen ringde så dom kom och hämtade mig? Dom kanske trodde jag var Jesus där jag gick. Det är så vanligt med mirakel nu för tiden. Som olika säsonger med olika färger. Som olika människor med olika ögon. Som så många låtar med olika känsla. Som så många maträtter men olika smak. Som hudfärger. Som röster. Som som som... Världen är väldigt fin med allt som finns i den. När man inte är så spänd och orolig hela tiden så upplever man det mer och mer. En frihet att uppleva sitt eget liv.

Det bästa av allt är att jag får uppleva dig. Ju mer jag gör det och ser dig desto mer blir du sedd vilket får mig att må så himla bra. Jag tänker på dig ofta. Jag tänker på alla faktiskt. Det är ofta jag önskar att jag inte gjorde det. Det är lättare att bara vara. Men när man kommit hem från Neptunus så har man ett ganska stort perspektiv som innefattar väldigt mycket. Då ser man helheten på ett annat sätt. Det var sjukt kallt där. Det är väldigt behagligt på jorden i all mänsklighet. Så kan vi försöka värna om den?

- Ja Lars. Inifrån och ut. (Menlöst ansiktsuttryck).

DU MÅSTE MENA DET! SMILEYFACE! THAT'S THE... WHAT? - SPIRIT

Karma

När du går igenom och möter prövningar i livet gällande din utveckling så sker det i alnslutning till alla. Energi om så negativ som positiv har inga gränser och vi utvecklas som mänsklighet tillsammans. Allting hänger ihop och för att förklara det i all enkelhet så innebär det att den utveckling som våra förfäder gjort gällande transformationen av negativa intryck blir ett lättare liv som kan användas för något mera konstruktivt och inte för ett läkande för oss själva. Med det sagt så kan man även förstå att det som våra förfäder inte gjort något åt. Den utveckling dom varit passiva med och inte funnit ödmjukhet och tagit ansvar för är det som vi får arva. Allting är en process och behöver transformeras vilket handlar om förståelse. För att lösa upp de känslomässiga knutarna som skapats från trauma. Det handlar inte om genetik. Mina föräldrars rädsla och försvar gällande detta som skapat anspänning och överlevnadstekniker och som inte bemöts och frigjorts är något som jag får ta tag i. Om jag inte gör det så får mina barn det. Mitt liv har sett ut som mina föräldrars otroligt mycket fram till idag. Jag trodde först att jag var menad att gå samma öde som något slags generationsarv utan val. Men jag förstår idag varför. Det är för att vi sitter ihop och deras ovilja kring förändring och mod att möta för att förändra är min största ambition. Så därför får jag följa deras fotsteg. Båda två. Jag ges då möjligheten att gång på gång möta det mörka för att göra det ljus igen. Det är inte lätt. Men jag vet också att om jag inte gör detta så blir det något som jag ger till mina barn. Om detta innebär att jag behöver utså ännu mera smärta för att komma till djupare insikt och förstå, för att kunna förlåta och frigöra så gör jag det för dom. Mitt liv blir inte lätt på det viset. Men jag vet också hur mycket gnäll och beskyllningar som funnits bakåt i släkten. Där det har lämnats ansvar vidare och lösningar för att döva smärtan istället har prioriterats. Jag har gjort det själv. I flera år. Men detta blir mitt syfte och mitt kall. Någon måste städa efter oss. Vi kan inte låta detta överföras hela tiden. Det är därför världen blir kallare känslomässigt men varmare gällande klimatet. Det är en obalans i vårt energisystem. Det handlar inte om att slåss med svärd, automatvapen eller laserstavar. Det handlar om att använda kraften inom sig. Att förändra inifrån och ut. Kroppen kommer att gå igenom massor eftersom spänningar släpper och vi frigör flödet igen. Tänk vad många som blir sjuka på semestern eller får migrän på helgen. Det är pga avslappning. Det har varit så spänt dessförinnan med all press. Om världen har en sjukdom som sprider sig så är detta för att vi går igenom massor på insidan. Rädsla dödar oss inifrån och ut. Kärlek läker oss inifrån och ut. Karma är den energin som fastnar ifrån trauma för att tala om för oss att det är farligt att sätta handen i elden. Ändå lyssnar vi inte. Vi känner svedan mot kinderna men vi närmar oss ändå. Tillslut luktar det bränt hår och vi börjar få blåsor på huden. Vi närmar oss ändå. Ända tills vi befinner oss i elden men många gånger vägrar vi inse även då. Och vi dör. Att röka och få lungcancer sker inte på en vecka. Det gör inga hälsotillstånd. Att hamna i stor ekonomisk skuld sker inte på en helg. Orsaken bakom är en passivitet och omedvetenhet vilket egentligen handlar om ett oansvarigt "levt" liv. Ju mer medvetna vi gör oss desto mer kan vi förändra. Vi gör ingenting åt något vi inte vet. Varför skulle vi? Det existerar ju inte? Så genom att bredda perspektivet och bli mera objektiv gällande allting och sluta blunda för allt som händer och i synnerhet varför det händer så kan vi sluta döma och beskylla vilket leder till förståelse och förlåtelse. Det är där vi finner frihet som inte är något att uppnå. Vi är redan fria som vi är. Det är känslomässiga kedjor och tyngder som agerar motstånd och förhindrar oss att uppleva friheten. Det finns inget högre tillstånd att uppnå som en prestation. Det blir som att boka tid för ögonlaser då världen känns mörkt i total vägran att ta av sig solglasögonen. Det handlar om fel inställning. Inte trasig blick. Bli medveten om sanningen och sluta ursäkta.

Tillsammans

Jag skulle inte vara där jag är i min utveckling alls om jag inte under de senaste 7 åren förmedlat alla mina insikter och reflekterat tillbaka med min mamma. Där vi öppet kunnat prata om vad allting egentligen handlat om och att ingen menat något illa utan ville väl men agerade i frustration och okunskap. Jag behöver inte gå in på detaljer men mycket negativ energi finns på båda sidor i slakten vilket jag som är väldigt känslig velat reda ut ända sedan jag var liten. Många barn vill fixa hela världen men för ett barn så är mamma och pappa hela världen. Man förstår bara inte allt detta eftersom det rationella tänkandet som genom logik och struktur kan sätta saker i ett sådant avancerat perspektiv som inkluderar känslor och personliga upplevelser inte ännu är utvecklat. Att leva ett mera känslösamt liv handlar inte om att vara ledsen. Det handlar inte om att känna sorg. Men det kan vara så att det finns väldigt mycket som vi inte förstår vilket uppfattas som svek och som gör väldigt ont. Det känner vi sorg för. När vi får allting på rätsida så kan tårarna komma ändå men från känslor av tacksamhet och förlåtelse. Det krävs att vara aktiv i sitt eget liv och reflektera kring händelser och komma fram till ett personligt ansvar gällande sin egna känslomässiga upplevelse som löser upp det som skapar beskyllande, rättfärdigande och till och med kanske hämnd. Allt som detta skapar är bara en distans. En distans till kärlek inom oss själva som gör att vi inte kopplar och kan möta kärlek i andra. När man har ambitionen att mötas för att förstå så utgår man alltid från sin upplevelse. 'Jag har upplevt eller jag upplever'. Vi delar varandras upplevelse och kan ändra på olika sätt att förmedla och ta emot det vi kommunicerar. Om någon är dominant och skapar press så handlar det lika mycket om oss som accepterar och tar emot denna typen av kommunikation. Om vi förmedlar på ett avväpnat sätt vid en tidpunkt som inte är mitt i denna kommunikationen så kan vi genom att utgå och komma tillbaka till hjärtat nå en balans och förståelse där vi möts. Men då behöver vi även lära känna oss själva. Vi behöver återkoppla och även vara mera tillfreds som individer. Om vi är osäkra inom oss så blir vi lätt ombytliga i vart vi står och det som vi värderar mest vilket gör oss till en person med väldigt abstrakt moral. Vår moral kallas ofta för vår kompass och handlar just om energi i relation till universums lagar. Det är magnetism som får nålen i en kompass att alltid peka mot norr. Det är vårt förhållande och förhållningssätt inom oss själva som i kontakt med hjärtat och själen som befinner sig i mitten som vi håller balansen elektromagnetiskt i relation till naturen. Vi är naturen. Vi är naturliga. Om vi kan reflektera och acceptera med objektivitet inom oss själva vilket handlar om att se saker för vad som är utan massor med skuld och skam så kan vi ta ansvar och förstå samt förlåta inom oss. Vi kan också hjälpa varandra genom att prata om saker som finns i slakten gemensamt precis på samma sätt då ingen beskylls och man är inte ute efter att sätta dit någon. Det man gemensamt är ute efter är att lösa upp karma. På så vis lyckas vi lättare. Vi städar vårt arv av negativ energi som får oss att känna smärta vilket leder till att vilja fly och döva det, som i sin tur leder till att vi blir arga på våra barn och tycker att dom är besvärliga eftersom vi känner en sån oerhörd frustration när vi kan se att dom ärver samma destruktiva beteenden som vi kämpat med. Men vi förstår inte den simpla principen av att en våg som väger med negativ balans behöver addera positivitet på andra sidan. Det blir som att ju mer vi påpekar det negativa desto mer ska vi förstå det och förändras. Det funkar för att göra sig medveten absolut. Men inte som en lösning. Det är därför vi behöver förstå för att kunna släppa. Sen blir det mycket lättare att kunna luta sig mot framgång och ljusets sida. Demonerna som håller oss tillbaka har gått upp i rök från att vi gemensamt tog ansvar för dem. Tillsammans. Tillsammans blir vi starka. Ensam är också stark med det är väldigt tungt att jobba själv. Speciellt när alla andra finns där och har insikt i allting från sitt perspektiv och sin upplevelse vilket skapar en bättre förståelse.

Om du känner att du vill ge upp?

Så gör det. Gör det nu. Gör det i nuet.

Om alla tester och prövningar i livet känns för mycket så bråka inte. Ge upp. Lägg dig ned på rygg med händerna på hjärtat och acceptera alla känslor. Det är ok att vara ledsen, det är ok att vara totalt jävla skitförbannad! Det är inte lätt att vara människa. Livet har ett naturligt flöde och naturlagar att förhålla sig till. Men att vara människa med allt vi bär på som kräver sin förståelse blir väldigt mycket när vi försöker komma fram till något som löser allt på en gång. Vi behöver ge uttryck för vad vi känner och hur vi upplever det. Och vi behöver acceptera alla känslor inom oss där vi frigör dom från anslutningar utanför. Vi kan känna en otroligt stor vrede och besvikelse på hur vi blivit behandlade under uppväxten men ilskan handlar om sorg. En känsla av försummelse. Varför blev jag behandlad så här jag är ju så snäll och fin? Vi känner så för att det är sant. Vi är alla så snälla och fina som vi är. Men så gör vi massor med saker för att få det bekräftat utanför vilket handlar om att vi inte tror på det själva. Varför skulle vi annars söka det utanför? Så frustrationen handlar nog egentligen om det. Vi vet men inte tror på oss själva så vem är det vi är så jävla förbannad på egentligen? Om vi underhåller en destruktiv dialog inom oss då vi alltid vet vad fina och snälla vi är, agerar vi inte då som mobbare inom oss själva? En mobbare kan få oss att känna oss värdelösa tills vi tar vårt eget liv. Men den kan också få oss att känna ilska och vilja slå den i ansiktet. Om vi har dessa känslor inom oss och världen blir manifesterad ifrån våra mest dominanta känslor så finns risken för att man blir nedvärderad och mobbad av andra. Det är ingens fel. Det är en universell attraktion. Vissa är mera introverta medans andra extroverta. Så frågan är om inte den introverta blir mobbad och den extroverta mobbas? Om man förstår attraktion och att det egentligen är ett partnerskap det handlar om så förstår vi att båda två känner väldigt lika kring sina liv. Dom skulle troligtvis kunna bli väldigt bra vänner. Och om vi reflekterar detta tillbaka till oss själva så kanske det handlar om vår feminina och maskulina sida som inte är överens?

Introvert = Känsla, feminin, mottagare, mjuk, höger hjärnhalva

Extrovert = Logik, maskulin, utdelare, hård, vänster hjärnhalva

Någon som blivit mobbad kan också mobbas. Om den vill få utlopp för sina känslor och möter någon som den uppfattar som svagare än sig själv. Den vågar inte göra detta mot något som upplevs som starkare. I vilket fall som helst så behövs en relation. En insikt i att båda två har känslor och frustrationer inom sig. Att finna det mänskliga i varandra vilket gör att mobbningen inte kan fortsätta. En human förståelse om att vi bär på väldigt mycket som behöver ut annars blir det skadligt. Ingen behöver dö för det. Det löser verkligen ingenting. Det blir bara ett meddelande som handlar om hur mycket motstånd och negative övertygelser man burit på vilket man inte gav uttryck för. Saker växer okontrollerat i mörker. Det mörka sprider sig fort om man tillåter det att göra det. Det är som ogräs. Man behöver ta hand om det. Inte med att tillsätta gift. Då förstör man allt det man älskar på samma gång. Om man gör det med kärlek genom att tillåta det och genom kärleksfull acceptans tala om att vi förstår syftet men detta är något vi inte önskar att underhålla. Vi vill skapa något ljusstället. Vi kommer ingenstans med att bråka. Så det bästa är att ge upp och släppa det. Men återkomma när hjärtat och viljan om försoning är bådas intention. Ingen förlorar då. Alla vinner. Ogräs har en funktion det med vi behöver finna det positiva med det. Vad kunde vi lära oss ifrån det som bidrog till vår utveckling. Och framförallt göra oss av med det som får oss att mobba oss själva.

Fundera eller leva?

Man får ut så himla mycket av att leva sitt liv. Det är faktiskt helt magisk och jättefint att leva. Men om man ifrågasätter sig själv väldigt mycket då man inte är trygg och känner sig osäker så söker man bekräftelse och funderar mycket på om man gjorde bra ifrån sig. Om man är godkänd och omtyckt som person. Om man bara är så bra och godkänd som sin senaste prestation så blir det som att ständigt hålla huvudet precis ovanför ytan. Även om vi velat göra det bästa vi kunnat och försökt att vara kärleksfulla så kan det hända att vi blir lämnade. Den som lämnar kanske inte förstår. Det vi förmedlade kanske inte riktigt var det vi trodde. Det kan vara en blandning av allt. Vi kan fundera på detta i all oändlighet och missar då vårt eget liv. Det är därför det är så viktigt att kunna förstå att allting blivit ett missförstånd. För att kunna släppa det och gå vidare. För att kunna tala om för sig själv att man är värdefull och duger som man är. Att inte låta händelser som skett beskriva vem man är.

Allt jag har gjort i mitt liv har handlat om att bli bekräftad och godkänd som person. Allt som jag har skrivit här handlar om att jag vill återspegla till mig själv att jag förstår livet. Som en slags prestation som talar om för mig själv att jag är människa. Det kommer vara så för evigt om jag inte bekräftar mig själv som jag är. Bara genom att vara den jag är. Att acceptera mig själv. Det blir jobbigt att leva annars eftersom man alltid måste göra något för att vara något. Vilket är sant i ett professionellt sammanhang. Men jag vill ju känna mig ok som människa? Kan man vara professionell människa? Svaret är givetvis nej. Det skulle innebära att man skulle vara perfekt och färdig. Det känns omänskligt.

Så för att leva ett liv så mänskligt som möjligt så borde det vara att ta del av livet vilket inte kan handla om att fundera så mycket. Då kanske jag tappar allt hår på kroppen tillslut? Från att alltid vara spänd och osäker då jag känner mig otrygg. En barn utan trygghet under uppväxten blir så här. Ett barn som tvingas ifrågasätta sig själv och som inte får stöd med att lära sig vara konstruktivt utan lär sig fokusera på det som är negativt. Något som en förälder som inte kan något annat förmedlar i sitt föräldraskap. Jag mår som bäst när jag tappar tid och rum. Det betyder att jag slutar fundera. Det betyder att jag bara upplever mitt liv utan att referera tillbaka allting gällande min prestation och mitt värde. Den mest grundläggande förutsättning för att ge mig själv ett fint liv. Det är lätt att säga saker 'Jag är värd' eller 'Jag är värdefull'. Men ord attraherar inte. Det gör känslan. För att känna oss som vi är menade så kan vi inte lyssna på det som säger motsatsen. Vi måste tala om det som är sant men även agera på ett sätt som stödjer detta.

Vi kan se videos. Höra inspirationsföreläsningar. Läs självhjälpsböcker. Men ingenting förändrar oss som det vi väljer att säga till oss själva. Bekräftelsen finns inte där ute. Vi behöver skapa den inom oss själva. Ju mer vi gör det desto mera uppskattar vi oss själva och därmed vårt eget liv. Då blir det lättare att leva. Att bli en bättre person och få ett bättre liv handlar om att trivas med sig själv. Att känna sig värdefull och älskad av sig själv. Ju mer vi känner det ju mer får vi det attraherat till oss. Vilket blir en bekräftelse på vad vi redan känner. Inte som får oss att känna men som lämnar oss tomma utan.

Det mest givande som finns är att lära sig om andra människor. Att ta del av deras liv i nyfikenhet och uppskattning om vilka dom är. När vi kan släppa oss själva och bara uppleva livet genom någon annan. Då lär vi oss också väldigt mycket om oss själva. Speciellt genom att inte vara i fokus hela tiden. Utan kunna låta någon annan vara huvudroll en stund så vi kan få spela hjärta istället. Inte lika mycket prestationskrav då.

TRO

En bristande tro kommer ifrån mitt låga självförtroende som aldrig blir tillfredsställt eftersom jag har krav jag aldrig kan möta. Det betyder alltså att ribban är från början satt för högt men även om jag börjar närma mig den så petar jag samtidigt upp den ännu högre. Vilket är fullständigt sadistiskt och orealistiskt och blir då till en relation som aldrig bekräftar någonting. Jag ger mig själv alltså inget beröm vilket leder till ett liv bestående av fruktansvärda prestationskrav. Varför detta sker är för att jag har en undermedveten övertygelse om att jag inte är värd. Jag saboterar då för mig själv genom att ha detta beteendet. För att tala om för mig själv att jag inte duger och kommer aldrig göra det heller. Vilket stämmer i relation till en ouppnåelig prestation då detta är vad jag använder för att bekräfta mig. Det är relationen det är fel på. Inte mig själv eller prestationen. Problemet är förhållningssättet och vad som i relation till mig definierar mig själv. Antingen så är jag den jag är eller så är jag mina prestationer. Jag vet att jag inte är mina prestationer. Dom är något jag gör men inte den jag är. Om jag uppfattar mig själv som dålig eller misslyckad så är detta alltid i relation till mina prestationer. För mig att lyckas som människa så behöver jag bekräfta mig själv precis som jag är och acceptera mig själv som jag är. Först då bygger jag från grunden och inte från avgrunden. En vilja om att uppskatta och älska sig själv villkorslöst. Något vi gör då vi inte är skyldiga för något eller förväntas prestera något. Vi är fria att göra detta i nuet och endast i nuet. Eftersom närvaron i nuet varken har något historik eller framtid. Att tro på det man vill åstadkomma är mycket mera humant då vi bygger ifrån grunden som befinner sig vid ytan. Att jobba som pilot med flera års erfarenhet av gruvarbete blir tufft och väldigt pressat fyllt med krav. Ribban kan hamna högt det är helt ok. Men så länge vi klarar av höjden där vi befinner oss och höjer ribban därifrån med lagom utmaningar. Det är så vi gör oss starka mentalt och emotionellt där vi på vägen ger oss själva beröm för allt. Varenda lilla framsteg. Dom är faktiskt inte små. Dom är ett litet steg framåt, men tillsammans ett stort steg för den mänskliga utvecklingen. Tillslut leder detta till en naturlig stark tro och vi finner oss ha ett starkt och hälsosamt självförtroende.

Självförtroende handlar om att tro i förväg. Ju mer vi gör det och stödjer det på ett hälsosamt sätt desto mer genererar vi eftersom vi bekräftar och berömmar vår utveckling. Vi kan göra och förmedla vad som helst men om vi inte bekräftar det själva så tar vi inte emot vårt eget beröm som handlar om egenvärde. Om vi inte känner oss värda så blir vi heller inte värda beröm eftersom vi har en uppfattning om att vi inte duger som vi är.

Vi tar helt enkelt inte åt oss av det som får oss att växa. Vi blir till en blomma som kniper åt sina rötter och inte dricker vatten. Sen tror vi att solen skall lösa allting och känner att vi kommer att dö så fort den går i moln. Men en blomma som kan ta åt sig själv den klarar av om det är mulet ibland. Den har sol i sinne. Den klarar även av om det blåser ibland eftersom den har stärkt sig själv. Vi är väldigt känsliga och samtidigt starka som människor. Det är det som är att vara människa. Något otroligt avancerat men samtidigt väldigt primitivt. Något intellektuellt men samtidigt instinktivt. Och alla dessa känslor.

Kontroll och bristande tålmod skulle jag beskriva som stora hinder. Men även en undermedveten övertygelse som talar emot oss. Det blir svårt att känna tacksamhet för något man inte värderar. Så en insikt i det och en känsla som värderar bara för att, helt utan några krav är vad jag tror på. Då tror jag på mig själv och känner mig värdig eftersom jag accepterar och tillåter mig själv duga som jag är utan krav och prestationer.

Vart jag än går så möter jag mig själv

Alla människor jag möter kan jag välja att iskallt döma eller att kärleksfullt spegla mig i. Det spelar ingen roll vem jag möter så har dom alltid en aspekt i sina beteenden som jag har eller har haft. Vi hjälper varandra i alla möten och det handlar om att förstå och acceptera. Att förstå varför en person har ett visst beteende och acceptera att detta är något som de vill förstå och acceptera inom sig. Vad som betonas och blir uppfattat som avvikande för oss kanske är något som vi själva jobbar på och eller som vi finner svårt att acceptera hos oss själva. Det är liksom det vi är till för i relation till varandra. Att lära oss mer om varandra för att lära oss mer om oss själva. Allt detta för att kunna utvecklas och bli tryggare inom oss. En person som är trygg och väldigt accepterande inom sig kräver inte så mycket och är väldigt tacksam för lite eftersom den kan bekräfta sig själv. En person som kräver mycket utanför och alltid stävar efter mer är någon som kanske bekräftar sig själv med hjälp av detta då den har svårt att finna acceptans och trygghet som person.

En nära relation som en romantisk relation handlar ännu mer om detta. Man möts då man är otroligt lika fast från olika perspektiv och kan lära av varandra. Det som är så fint med det när både har den ambitionen är att förhållandet bara blir djupare och mera kärleksfullt.

Precis som förhållandet blir med oss själva då vi slutar upp med att iskallt döma oss själva baserat på massa krav eller historik. Där vi kan förlåta våra misstag och acceptera oss där, och som vi är. En person som accepterar sig själv och sina omständigheter är konstant tillfreds oavsett vad som händer eller hur den uppfattas av någon annan.

Jag tror att allt vi söker i livet är att finna en acceptans för den vi är. Om vi har beteenden som vi inte trivs med så kan vi förändra dom tills det blir något vi accepterar utan att känna prestationsångest. Vi vill ju bara trivas med och uppskatta oss själva. Vara stabila.

När jag möter en människa och dömer den så dömer jag mig själv och ökar kraven på att jag skall vara optimal. Det bara ökar all press på mig själv och får mig att känna avsmak gällande mina egna beteenden. Ju mer jag accepterar genom medkänsla desto mer visar jag det för mig själv. Jag är inte hård och tuff med massor av krav mot någon annan och behöver inte heller vara så mot mig själv.

Om jag känner att jag kommit längre i min utveckling så försöker jag att förmedla det ödmjukt istället för att briljera. Om jag gör det så skapar jag en obalans mellan mig och den andra personen vilket aldrig stämmer. Denna människan kanske har utvecklats massor där jag behöver utvecklas eller så kommer den från mycket tuffare motstånd än mig vilket jag måste ödmjukt respektera. Annars får jag tillbaka det i form av en läxa där jag får uppleva en liknande nedvärdering som förödmjukar mig vilket får mig att bli ödmjuk.

Vi är faktiskt så himla känsliga och det kan räcka med en blick vid rätt tillfälle så tappar vi tron på oss själva. En nedlåtande energi med ett tillgjort ansiktsuttryck. Om vi finner oss tillbaka till hjärtat och försöker känna varandra mer än att fysiskt läsa av så kan vi hjälpa varandra på ett helt annat sätt. Precis som vi gör med oss själva när vi accepterar alla känslor och tillstånd i acceptans. Bara vi släpper den dömande tanken och tillåter oss att försöka känna och förstå människan vi möter.

Om du inte bekräftar så avfärdar du:

K Ä R L E K

Om vi alltid fokuserar på A - B så missar vi allt emellan. Allting blir då till en födsel och sedan en död men ingen njutbar upplevelse.

Återigen så talar jag om att vi får vad vi ger. Vad vi ger är vad vi sänder ut och som kommer tillbaka till oss. Om vi sänder ut att vi njuter och finner glädje och tacksamhet i allt så får vi mer att njuta och le av. Allting är ett, så bli ett med det du vill. Fråga dig själv vad du har drabbats av eller utsatt dig själv för? Det gör underverk att bara vara stilla ibland. Som strecket mellan A & B.

Grubblande och spekulerande leder oftast till tvivel.
Vad som får allting att ske är en stark tro.

Så påminn dig själv om det och grubbla och spekulera inte.
Tro även om inget visar sig. Genom din tro så kommer det fram.

Det kan vara precis runt hörnet eller om 2 månader. Tvivel skjuter på allting. Tro tar dig dit! Trevlig resa & ha en väl färd.

JAG ÄLSKAR ATT SKRIVA DIKTER. JAG SKREV EN TILL

Samma gäller här som i övriga livet, turn the page: :)

Min plats är där jag behöver vara
För att förstå och till mig själv kunna svara

Vad jag lärt mig om känslor och tankar
Om kärlek som i hjärtat bankar

Där jag öppnas ett blad i taget, som en ros som visar sig
Jag släpper tag om jaget, och utvecklas till mig

Den jag är och inte blivit, för att i världen kunna fungera
Så jag krossas och formar om mig, är flexibel just som lera

Mitt hjärta visar vägen, och till detta lyssnar jag
Det handlar om att vara känslig, det är inte svag

Som en radio med rätt frekvens, där musiken hörs som bäst
Så instämmer jag till känslan, som ger oss allra mest

Känslan av tillit och frihet, utan oro som skapar allt
Känslan av kärlek och värme, bort från allting kallt

Kraften som tar oss framåt, den som bara vill oss väl
Men som måste bli bekräftad, annars fryser vi ihjäl

Så jag gör allting med känsla, och håller mig vid liv
Så hjälper kärleken mig framåt, i små och stora kliv

Ju mera som jag litar, och övertygar mig.
Så blir allting fullständigt magiskt!
För både mig och dig.

Vi är inte i konkurrens med varandra. Det blir alltid bättre om vi samarbetar som även detta handlar om inifrån och ut. Ett samarbete inom oss själva som sedan blir manifesterat utanför. Ett integrerat samhälle skapat från integritet.

Vad är inte mera **kärleksfullt** än att bli **tacksamt uppmärksam** som gudomlig. Och eftersom det sker i relation till oss själva så är det **egot** som personligen **bekräftar hjärtat** som det **viktigaste** av allt. Det är **ödmjukt**.

Den fria viljan är det som skapar frihet. Om vi väljer rätt väg. Allt vi behöver göra är att prisa istället för att ta för givet med vetskap om den sanna källan till allt.

U n i v e r s u m g e r m e d s i g :

Vad kul och härligt! Det skulle vara så roligt! Men jag är glad oavsett!

U n i v e r s u m h å l l e r t i l l b a k a :

När jag får det jag önskar då blir jag glad. Tills dess är jag förtvivlad.

Vilket handlar om vår attityd. Om att vi väljer att strypa vår egen kärlekens källa eller gläds och bekräftar den som alltid bekräftar oss. Att spegla sig i oändligheten.



Lägg dina händer på hjärtat och blunda med ett leende. Fokusera all din energi i ditt hjärta, öppna ögonen och säg följande högt:

Tack hjärtat för allt jag har, Tack hjärtat för allt jag är
Tack för alla möjligheter och tack för alla upplevelser

Tack för att du gör livet möjligt och tack för allt omkring mig
Tack för mitt andetag och tack för min fantasi och mina drömmar

Tack älskade hjärtat för mitt liv och tack kära hjärtat för all kärlek

Jag är så tacksam! Jag är värd allt!

L J U S & M Ö R K E R

Ljuset & kärleken vinner aldrig över mörkret & rädslan.

Kärleken älskar allt. Den dominerar aldrig.

Det betyder att kärleken inte trampar någon på tårna. Kärleken armbågar sig inte fram.

Det enda som behövs är att bekräfta den.

Även om den inte syns.

Den är alltid här.

Att lära sig älska det mörka inom sig betyder att finna tacksamhet för all förståelse mörkret har fört med sig. Utan natt finns ingen dag.

Solen går aldrig ned. Kärleken är konstant.

Det är bara vi som vänder ryggen till.
Vänd dig om och ta emot allt som du är värd!

Du är värd hela världen älskade fina du.

Jag reflekterar mycket över livet, det har jag alltid gjort. Saker och ting är inte alltid vad man tror och ibland så finns det juveler bland sådant som kanske bara anses vara något fiktivt. Om man vill få en helhetsbild om vad livet handlar om och vad som är viktigt så rekommenderar jag en dokumentärfilm som handlar om alltsammans!

Den heter 'Den oändliga historien'.

Att finna tillbaka till sig själv är kännbart. Man känner igen sig då man frånsäger sig mer och mer. En avidentifiering av något man aldrig varit. Något som man bara accepterat baserat på andras uppfattning. Baserat på en massa tolkningar. En period med en fot i varje värld är ofrånkomligt. Att göra en total förändring skulle innebära en destruktiv förvirring. Men vi behöver släppa taget om handen på vår skugga. Den sitter för evigt fast i oss men vill precis som du bli fri. Det som har hänt finns kvar där. Men vi låter det inte beskriva vem vi är längre. Det får tillhöra historien bara. En dag så kommer ett nytt kapitel som handlar om det. Dagen då friheten tog över och vi tackade fångenskapen för all lärdom. Dagen då vi lämnade allt bakom oss eftersom vi vill så gärna känna oss sådär varma, trygga, älskade och fina hela tiden och inte bara ibland. Let yourself off the Hook!

Konstant oroande och klagande är sjukt.

Vilket även gör oss sjuka.

Love can NOT remain, as long as you complain.

Det gamla hotfulla uttrycket som lyder:

Om du fortsätter att klaga så ska du verkligen få något att klaga över.

Är sant.

Askungens inställning till balen på slottet om att:

Det kanske blir alldeles magiskt, helt fantastiskt och alldeles alldeles underbart!

Är också sant.

Drömmen kanske handlar om något stort! Men det är inget fel på någonting vart du än befinner dig. Eftersom det inte är ett endaste fel på dig. Allt du önskar kommer att komma till dig, vad det nu är? Precis som på julafton. Lev i förväntan och glädje inför varje stund. Mirakel sker när vi tror på dom!

Insidan ut. Du är kapten.

Set sail. Set mind.

Jag är inte perfekt och kommer aldrig att bli det heller. Men jag vet nu att jag duger precis som jag är och utgår ifrån en sann nivå istället från avgrunden.

Sveriges konstigaste uttryck: ~~Var rädd om dig.~~
Tro på dig själv och ta hand om dig!

Tänk vad viljan är stark och skapande! Det är väldigt stor skillnad på ett måste och en vilja. 'Jag måste komma ihåg det här' eller 'Detta vilja jag komma ihåg'.

Man vet aldrig vad en annan människa har varit med om. Det kan aldrig jämföras eftersom det är en personlig upplevelse och uppfattning i relation till känslighet. Respektera det. Det är deras känsla och inte din. Vi kommer aldrig kunna förstå. Bara relatera genom medkänsla. Med för mycket fokus på att tillfredsställa instinktiva behov vilket innebär en logisk och emotionell försummelse så sker väldigt destruktiva handlingar. Ibland inkluderar detta andra. Även väldigt unga människor som inte ännu vet kognitivt vad som är vad men som tar skada känslomässigt. En mognad finns inte i vår fysik. Den finns i vår visdom som handlar om ett större medvetande som leder till förståelse där vi ser vart behovet kommer ifrån och vad det leder till.

En skata är ett instinktivt djur som till ytan har extrem kontrast. Skatan älskar glittrande saker och i dess bo finner man till exempel glittrande papper och plast. Men den har även ett djup och naturlig kärlek inom sig som gör att den kan flyga fritt. Det skulle aldrig ske om den bara fokuserade på sina tillgångar materiellt. Jag tror den har funnit en sund balans mellan vad som bör prioriteras för att fortsätta kunna flyga.

Helt naturligt.

Tack älskade hjärtat!
Tack hela Youniverse!

Tala till hjärtat.

Om du inte sänker tempot så blir allting till en hets. Om alla lever för snabbt så blir det hets i/mot folkgrupp. Det är olagligt i hela världen och universellt.

Bonusmaterial

Det är väldigt lätt att kalla sig det ena och det andra baserat på vad man identifierar sig med. Jag kan kalla mig för innebandy spelare om jag betalar medlemsavgiften och äger en klubba. Men det kanske skulle kännas mera genuint om jag faktiskt spelade innebandy också. Jag tror dom flesta skulle hålla med om det.

Det finns vissa kriterier och naturliga tillvägagångssätt som man följer för att vara mänsklig. Man är människa hur man än gör i dagsläget vilket blir som ett automatiskt medlemskap utan avgift. Det är gratis. Man äger en kropp osv. Men det känns och upplevs mera genuint om man faktiskt agerade mänskligt också. Jag tror att dom flesta skulle hålla med om det.

Det finns många som "har funnit svaret" där man kan ansluta sig och därmed identifiera sig som en mänsklig människa. Jag tror att detta kan bli farligt eftersom man gör detta i anslutning till någonting utanför sig själv. Det kanske betonas och förmedlas jättefina saker med kärleksfulla intentioner men det kan även skapa ett passivt engagemang genom ett medlemskap utan medverkan.

Vi är och blir inte till något bara för att vi håller med.

Vi blir och är det vi är och vem vi väljer att vara i alla situationer och i alla relationer vilket härstammar ifrån oss själva. Att bli medlem i sig själv. Att prisa sig själv i all ödmjukhet.

Genom sanning så undanröjer vi lögnen som talar emot oss i vår undermedvetna uppfattning. Då finner vi en närvaro helt fri.

Jesus säger att genom honom kommer vi till Gud.

Honom syftar på maskulin / logik och rationellt tänkande. Jesus är en metafor för att förhålla sig sann. Ljuset har inga koncept så ett vitt papper. Men allting finns även i ljuset eftersom det innehåller alla tänkbara uttryck vilket är synonymt med allt skapande och Gud = Universum = Kärlek. God is Love. Bokstavligen och bildligt.

Universalt betyder allt.

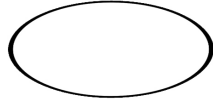
Att be om saker hela tiden är helt ok. Men något som öppnar upp en värld av kärlek och som skapar något väldigt fint är att be för andra. Att önska alla andra det bästa och att önska alla ett liv i kärlek. Det var det jag önskade innan jag började skriva allting.

Det är lätt att bli ego och bara tänka på sig själv.

Men om jag lyckas så kan jag hjälpa dig. Om jag förstår och får stor tillit i världen så stöds jag med det jag kan ge. Jag kan inte rädda någon till havs om jag inte kan simma själv. Så jag måste tänka på mig först i det avseendet. Vi vill alla hjälpa till och göra världen bättre. Då måste vi bli det var och en. Då måste vi vilja utvecklas och se allt spännande med det.

Det blir då till ett spännande liv som aldrig blir tråkigt. Det gör ont i början. Det är endel som behöver läkas. Men sen blir detta till ärr. Som gör oss påminda om allt som är viktigt.

Vilket alltid är kärlek.



Ordlista:

Rädsla = Anspänning = Ovilja = Press = Tryck = Stress = Obekvämt = Konflikt
Kärlek = Avslappning = Vilja = Flöde = Förlösande = Frihet = Bekväm = Fred

Sann = Öppen och flexibel, accepterande och förstående = Kärlek
Lögn = Sluten och rigid, dömande och oförstående = Rädsla

Tillsammans = Att Mötas
Isolering = Vara Enskild

Enig = Överens

Universum = Allt

= Överens om allt tillsammans

Binär = 0 & 1

Ljus = 1 = Positiv = Agering = Kärlek = Växande
Mörker = 0 = Negativ = Vila = Rädsla = Förmultning

= Allt är bra. Allt är OK.

= Kontext

= Allting ser ut som en ängel

Tänk att en human värld skapas av människor! Det hade man aldrig kunnat tro..

Hjärtats favvo:

Något som väcker känsla och som samtidigt gör något åt rädsla och precis allting där emellan är sång. Det är också ett autentiskt uttryck av kärleksfull energi. Att prata nyanserat är också en typ av sång. Att förlänga orden i ett nyanserat prat blir till sång. Vi har lyckats att göra detta till en prestation också såklart där allting skall vara perfekt. Det finns tom dom som använder sig av A.I när dom gör detta. Det handlar om att ge hjärtat en röst. Det handlar om att kunna uttrycka sig och reflektera samtidigt vilket kanske inte innebär att det man säger blir precis som man vill. Man kan få lov att sjunga om och behöver inte bli häxbränd för det. Problemet blir att ingen vågar säga något tillslut. Ingen vågar sjunga och ingen vågar uttrycka sig. Det enda sättet att göra sig själv förstådd och att kunna släppa på trycket gällande destruktiva tankar. Hjärtat älskar alla nyanser och all färg men tycker inte vi ska måla in oss själva i ett hörn. Ett leende och ett glatt hej är som en liten vissling. Pip! Om du känner dig nedstämd så kan du stämma upp i sång helt ensam. Du behöver inte kunna någon text eller melodi. Säg bara 'Mmmmmmmmmmm' och testa att höja tonen allt eftersom. Någoting kommer att hända. Inte nog med att känslor väcks så kommer du att jämna ut din energi och vibration som tidigare var mer oregelbunden. Det är det du känner när du har oro och ångest. Ett åkande upp och ned utan stabilitet. Eller så kan du vissla lite grann. Och när du inte vill det så håller du kvar det ansiktsuttrycket i 3 minuter medans du gör annat. Det hjälper!

Ett rum fyllt med vibe, ett rum fyllt med massa positiv energi är något som smittar av sig. Det finns massor med saker man kan göra och tips finns för den som söker. Det som är den gemensamma nämnaren för samtliga är att generera en känsla av glädje. Att ge sig själv ett lyft. Det kanske är därför så många opererar sig och lyfter det ena och det andra. Dom behöver kanske bli på bättre humör och sluta vara så ytliga? Acceptans asså.

Hjärtat accepterar allt. Så det är upp till dig att göra det valet. Tala bara om för barnen att det är för att man inte ska acceptera sig så det går rätt till. Annars skapas förvirring och dubbelmoral. Du vet allt det där som du kämpat med inom dig som skapar att man slits i två riktningar samtidigt och som kräver allt rättfärdigande som underhåll eller uppriktighet för frihet.

Christ = Jesus = Kristus = Kristall = Ren = Transparent = Icke Dömande = Sann
Mas = Firande = Hyllande = Bekräftande

Helt religionsfritt. Kärleken är sann. Bekräfta den och allting blir bra. Då behövs inte sys fast ett öra på knät eller en arm i ryggen eller vad Mengele nu hade för sig.

Vi kan stämma upp i sång allihop på hela planeten. Vi kan göra det en stund varje dag. Det har vi tid med. Vi väljer en ton som alla håller under 10 minuter som leds och sänds via YouTube. Det är inte religiöst. Det är inte en sekt. Men det är en kult. Som följer kärlekens urverk. Kult-Ur. Något som finns överallt men inget som enar oss. Vi säger att kärlekens språk når över alla gränser. Varför pratar vi det inte då? Varför snackar vi skit istället? Om alla på jobbet tar med sig antingen bajs eller rosor imorgon vilket av påsarna bidrar till en trevlig och kärleksfull stämning? Patti Labelle sjöng: 'Find the love, Teach the love, Preach the love. So we can keep the love' L.O.V.E - **Find the Love. My Friend.**

Hjärtats slogan: Varför inte? :D Why not?

PS.

För några veckor sedan så tittade jag 3 gånger på filmen 'Hook' med Robin Williams mfl. Den om Peter Pan. Budskapet i den filmen är att hålla fantasin vid liv och att tänka positivt och glädjefyllt vilket får Peter att flyga. En slags metafor för att vi kan nå väldigt långt om vi underhåller ett lättsamt sinne där världen öppnar upp sig i alla möjliga färger om vi tillåter oss att drömma och även att följa vår dröm. - Jag drömde! Ena natten om att jag flög runt här i centrum mitt i sommaren tillsammans med Wendy men det riktigt coola var att jag var istället Kapten Hook och levde rövare natten efter. What? Nu när jag skriver detta så har jag nästan läst färdig 'Trolldomens tre skrifter - Rubinernas Bok' (John Stephens) där en situation med knivvåld utspelade sig i kapitlet jag läste precis innan jag vilade en stund. Då drömde jag om min mamma och Michael Jackson som hade det knivigt eftersom mamma var arg och vill skära Michael med en skärva porslinstallrik som hade gått sönder. Det undermedvetna blir matat och absorberar väldigt fort. Sen är det även abstrakt och får inte till det exakt likadant eftersom det blandas med alla intryck vi har och med inspiration som kommer osv. Men det visar på att det vi väljer att konsumera blir till något med dom ingredienserna vi ploppar in. Om vi använder samma ingredienser du och jag och bestämmer oss för att göra en gryta. Det finns inget recept och ingen mall att gå efter så kommer vi inte skapa samma sak. Vi har olika smak och tillvägagångssätt. Det blir olika upplevelser. Din kanske blir som en värmande gulasch och min blir som en redd gazpacho inspirerad av Ungern. Asså vem vet. Det vi pratar om och det vi drömmer om. Det vi väljer att se och underhålla i vår fantasi blir till en variant av samma sak. Jag har underhållit samma dröm nu i flera år. Varje dag. Det är mer som att drömmen försöker underhålla mig faktiskt. Så fort jag är tillfreds och bara är så brukar den komma. 'Hej hej! Nu är jag här igen :) Du vet dina drömmars dröm hehe..

Jag älskar den drömmen. Den drömmen inkluderar mig. Men den drömmens bästa egenskap är att den har med sig ett budskap. Jag hamnar i fokus men ändå bakom budskapet. Jag är budbäraren i drömmen. Det är det som är det finaste känner jag.

Jag avslutar med en annan manifestationshistoria. - JAAA!! - OK! Ta det lugnt.

Vi bodde på landet och barnen och jag skulle ta bussen in till stan. Vi hade ca 1 km till busshållplatsen och bestämde oss för att cykla dit. När vi kom fram så ställde jag och sonen våra cyklar helt öppet mot stolpen vid hållplatsen och kände oss övertygade om att ingen kommer att stjäla en cykel här ute och struntade i att låsa dem. Dottern däremot hade starka känslor om att detta kunde ske vilket fick henne att rulla ned cykel 10 meter ner i skogen och gömma den bakom ett träd.

När vi kom tillbaka från stan så var min och sonens cykel precis där vi lämnade dem. Dottern fick skjuts på min pakethållare.

'Life is what you make it'

*'Heal yourself..Make you a better U. For yourself and 4 me and the entire human race.
'You see that..In your subconscious, is where all the magic happens. Make it work for U,
and not mess things up.'*

Referenser & Inspiration:

Inget citat men som helhet - Wayne Dyer, Joel Osteen, Ram Dass, Alan Watts mfl.
'You can't hide from yourself, everywhere you go there you are' - Teddy Pendergrass



'Patti Labelle - Released'

'What is my next right move?' - Oprah Winfrey
'Kids are starving in Africa, but I still want lunch!' - Dave Chappelle
'Water bottle design.' - Ye West

Speciellt tack till 'Neem Karoli Baba'.

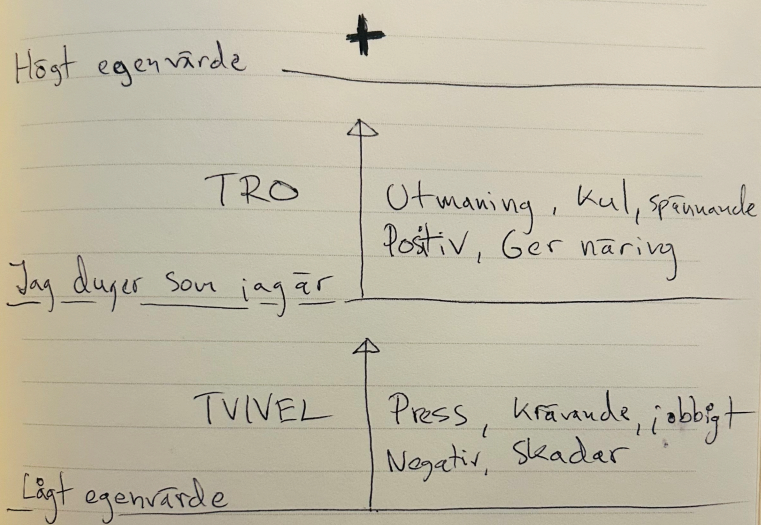
Kaffe + Känslor = Nä.



Jag har allt jag behöver inom mig. Det som får mig nedstämd ibland är att jag så gärna vill dela allt det med så många som möjligt. I am out of my mind. Tänk att jag fick det till att det var något fel på mig?

Kram! + Drick vatten!

UTGÅNGSLÄGE



Jag duger som jag är = ♥

♥ = Acceptans, Ingen värdering
Inget dömande = Övärderlig

Acceptans = Ingen jämförelse

acceptans = ingen jämförelse