



Jo mere gammelt psykisk møg vi slæber rundt på og får forløst NU eller ved enhver fuldmåne (som er små ny-begyndelser) eller inden årsskiftet - desto stærkere vil vi komme til at stå fremover, men også lettere først mentalt og psysisk & dernæst fysisk ♥

FOR - jo lettere en rygsæk vil vi slæbe rundt på i morgen, jo mere energi vil vi få frigivet OG udstråle ♥ OG OG desto bedre heldbred ☺

Hvorfor tilgive? Fordi der følger en enorm lettelse samt indre fred og ro med, når man bruger denne tilgivelses-proces. Manglende tilgivelse betyder "bunden energi" i ens krop SOM er i den vores mentale barrierer og mønstre ligger gemt i. Det viser sig ved smerter, skader, skavanker, vrede osv som er psykiske gener. Men manglende tilgivelse sætter sig også fast i os fysisk pga det psykiske, FOR de hænger sammen..

F.eks. Har man ikke tilgivet sin fars adfærd - kan vreden man føler for ham, manifestere sig fysisk i en. Bl.a. i, men især i ryg, skuldre, samt i lænden. Hvor det fra vores mødre sidder på maven ♥ Angst og sorg i bryst. Usikkerhed i ben og ankler, - kontrol i nyrer og lænd, skam og skyld i bækken og underliv..

Når man tilgiver, slipper gamle erindringer, traumer, sorg osv psykisk, men ISÆR også fysisk. F.eks. kan manglende tilgivelse sætte sig som stive knæ og låst ryg, -frygten for ikke at være god nok, kan give vakkelvorne knæ og fødder. Manglende tilgivelse for f.eks. seksuelt overgreb kan give et låst bækken med smertefulde menstruationer og seksuelle problemer. Manglende tilgivelse kan føre til ophobet vrede, som på længere sigt kan føre til f.eks. giggt, cancer m.m.! OG OG overvægt!! SAMT syreophobninger som netop fører til bl.a. giggt & cancer. For er der noget cancer elsker er det syre (som er lig død) og sukker!

Bunden energi i kroppen er det uforløste – f.eks. i form af overvægt..

Manglende tilgivelse fører til "bunden energi" i ens krop, som også kan føre til overvægt. Jo mere gammelt møg man gemmer inde i sig, bliver til ophobning af affaldsstoffer **som** gør at energierne i din krop ikke kan flyde frit. OG det fører til allergier, fødevarerintolerancer, smerter, skævheder og skader. Jo mere vi sidder fast i fortiden- desto mere holder man fast på, så at sige, og derved holder man også fast på sin overvægt. Jo større overvægt, - jo mere "gammelt møg" holder man fast på. Det er derfor at jeg personligt fokuserer på psykiske problemstillinger hos klienter der skal tabe sig - mere end at har fokus på kost. Det kommer først til sidst, kost og træning. ALT STARTER INDEFRA ♥



Og – når mine klienter på smuk vis slipper fortidens følelsesmæssige traumer – forsvinder alt det de har gemt sig bag siden, -mælke og hvedeintolerancer, allergier, afhængigheder osv ♥

Forestil dig at du skal bestige et nyt bjerg, kald det evt "Bevidsthedens Bjerg", -hver gang et nyt år begynder: - SÅ jo "lightere" du har pakket, - jo lettere går turen opaf. Vælger du at "travel light og give slip" -kommer ikke til at tage en masse unødigt med på rejsen, -ting du ikke skal bruge, og du vil have det som om at du har tabt en masse kilo. I dette tilfælde gælder det psykisk-møg. Og jo mere psykisk møg du slipper, jo flere unødige kilo slæber du rundt på ♥

Psykisk møg sætter sig som fysisk møg/blokeringer/skader og sygdom ♥

Hvordan pakker man let/light – hvordan giver man slip? Nøgleordet er TILGIVELSE

Du er nødt til at gå tilbage og TILGIVE ALT du har været ude for. Hvorfor? Fordi, hver eneste gang vi har været ude for en ulykke, en diskussion, seksuelt misbrug, overgreb, en firing eller haft problemer på skole/job eller med kæresten har man bundet energi i det skete. Som når man spænder maven, spænder kæben, spænder i armene, - det gør man fordi ”aaav – man holder igen”... Man har mistet noget af sig selv.

Hvor ofte har du ikke følt du har mistet energi efter en diskussion, når du tænker tilbage på dengang du blev fyret eller tænker tilbage på dengang du mistede en kæreste? Som Echart Trolle også kommer ind på; det er når vi er frie til at være i NUET at vi ikke mister energi. Når vi ikke længere hænger fast i fortiden er vi 100% frie og tilstede i nuet. Har du lagt mærke til at nogen mennesker f.eks. stråler mere end andre? Stor smuk udstråling spejler sundhed, vitalitet og -at man er et kærlighedsvæsen. Desto stærkere udstråling en person har, stærkere end førstnævnte, -jo mere FRI er personen !! Fri til at leve i nuet! Dvs personen har bearbejdet fortidens "traumer og spørgsmål" - og jo mere fri og harmonisk er man i nuet og desto stærkere er ens udstråling.



Samtidig spejler den smukke udstråling også ubetinget kærlighed, ro, rummelighed og tolerance. Det afspejler også "Guddommelig Indsigt" –men den frigøres først når personen har været inde og granske sig selv og anerkendt/bearbejdet alt gammelt psykisk møg. Dvs de har ikke bunden energi i fortiden, hos andre mennesker osv.

FantAstisk 'T ikke?! Så jo mere fri i dig du bliver – jo mere stråler du ♥

F.eks.

- Har man ikke bearbejdet fortidens vrede, - så reagerer man negativt når andre bliver vrede, eller tiltrækker vrede mennesker, -familie, børn og omgivelserne. Har man ikke bearbejdet sin egen indre sorg, - rammer andres sorg en stærkere end hvis man var "sorg-fri". Så når du oplever dine omgivelser er vrede, - så har du selv vrede med dig osv osv.
- Bliver man let ramt at dårlig samvittighed, har man ikke bearbejdet ens egen indre dårlige selvværd og utilstrækkelighed, dvs frygten for ikke at være god nok.
- Har man ikke bearbejdet det tidligere forhold man var i, - vil man miste energi når man tænker på det, eller blive ked af det. Vi vil til og med blive ved med at tiltrække samme "type" partner, venner osv, - gang på gang, indtil vi stopper op og tilgiver os selv for det skete og lærer at det skete.
- Tilgiver vi ikke den person som har overskredet vores grænser, -og tilgiver vi ikke os selv for at det skete, - så vil det ske igen og igen. Vigtigt er det også at tilgive sig selv for at have overskredet egne grænser.

DEN SMUKKESTE TILGIVELSE ER DEN DU GIVER DIG og DEN MEST VIGTIGE ♥

- Når vi lærer **vores** egne grænser at kende, -hvilket kun kan ske når vi skuer indad, - vil andre mennesker kunne se vores grænser & undlade at overskride dem & derved opnår vi større indre ro.
- INTET ER TILFÆLDIGT - Når en bestemt situation bliver ved med at poppe frem for vores indre øje, - så er vi nødt til at tage situationen op og kigge nærmere på den! Når vi bliver ved med at møde andre som, f.eks. har været udsat for seksuelt overgreb, er det en påmindelse om at man selv kan have været ude for det eller har arvet sin mors ”arvemasse” i form af seksuelt overgreb. Vi tiltrækker de mennesker som skal lære os det vi selv ”står midt i” – ”sidder fast i” eller ”lige har sluppet” ♥
- ALT der irriterer os ved andre er ”noget” vi skal have kigget på i os selv ♥.....

HUSK INGEN MENNESKER ER FØDT DUMME ELLER ONDE

Vores forældre har ikke bevidst svigtet os eller glemt os i supermarkedet, været nogen båtnakker eller har skældt os ud. De har gjort de bedste de kunne i de givne situationer og det bør vi altid huske på. Ligesom dig selv –kan du ikke tilgive dig- kan du ikke tilgive andre!! MEN MEN som barn HAR vi krav på

opmærksomhed, kærlighed, accept osv – SÅ det er også okay at få sagt/tænkt ”det er ikke okay” til sine omgivelser og forældre.. MEN VID – at det er ikke sikkert dine forældre i dag – hverken udvikler sig af/dvs. lærer af det du siger, - men det kan også være at de ikke kan bære at høre det – fordi de godt ved de fejlede.. DERFOR bliver mange af vores forældre en helt anden person over for vores børn, - end de var over for os!! Det er deres måde ubevidst at ”gøre bod og bedring på” ♥



Og – husk også – eller sig til dig selv ”SKET er sket – jeg kan ikke ændre på at de var et pruthoved og jeg kan faktisk vælge at sidde fast i min fortid eller give slip og komme videre! Det er på tide jeg bliver ”antal år” på alle planer og bliver fri i nuet og tilgiver ANDRE for MIN skyld – for det trænger jeg og fortjener jeg i den grad ♥

Reinkarnation:

Det tror jeg på!! Og gør du også dette har vi selv valgt vores forældre for at lære af dem og TRO mig – det tog mig noget tid at forstå hvorfor jeg valgte de pruthoveder, griner kærligt.. Men jeg skulle tage deres svagheder og fjerne i mig (dem jeg har med fra tidligere liv) og gøre det bedre end de har gjort, - tage det gode og gøre bedre ♥ Tænk over hvorfor du har valgt dem? Det ved mange børn og teenagere godt i dag – og de vil for guds skyld aldrig vælge sig en anden forælder – uanset hvor dårligt de behandles!! Noget i dem ved godt hvorfor de har valgt dem! OG det disse børn venter på (ubevidst) – er at far og mor får sluppet det gamle møg – kommer videre OG viser dem- hvordan DE kommer videre!! For vores børn kan kun gøre det så godt som vi har vist dem!! Så brok dig ikke hehe griner kærligt.. Du har selv valgt dine forældre og tiltrækker pruthoveder i det daglige – for at minde dig om pruthovedet du har med dig i dig – SOM du kan slippe eller hygge dig med på resten af livet og tiltrække flere pruuuuthoveder hehe ☺

DU tillader det som sker i dit liv!! Ingen anden!! DU er selv ansvarlig for hvordan ting er omkring dig ♥

En X-kæreste har behandlet dig lige så dårligt/skidt, som du tillod ham/hende. Du tjener ikke flere penge end du selv værdsætter dig selv! Naboen råber ikke af dig fordi han er ond, men fordi han ikke formår at reagere anderledes. Den letteste måde at reagere på, når man ikke er god til at udtrykke/vise følelser, er at vise vrede! Det gælder især for kvinder – alt har en årsag.

Tilgiv altid dine fjender –
intet irriterer dem mere.
- Oscar Wilde

Hvordan udføres processen så, - TILGIVELSESPROCESSEN:

Start evt med at lave en liste hvor du skriver familiemedlemmer samt børnene på. (bag øjnene er nok – men har du mod nok til at gøre det face to face er du for sej/cool!! Jeg gør det i nuet bag mine øjne når jeg står over for en person – ligesom synger ”jeg tilgiver dig – jeg tilgiver dig” ♥

Start i det små, med (1) at tilgive dig selv for det skete. (2) Tilgiv dernæst andre for DIN skyld. (3) Bed også andre tilgive dig for det skete (bag øjnene er fint – for det er dig der har brug for denne tilgivelse og det VIL også ske mellem jer) og sig evt tak for den lærdom der var i det skete – for DER ER AAALTID EN ♥

Barndommen skal tilgives på alle fronter- husk der er 3 områder man skal tilgive – se herover, **1-3**. Eller start i det små med det sidste år og fortsæt tilbage. Men glem aldrig barndommen, -der sidder vi ubevidst mest fast. **SELV OM det foregår bag øjnene vil du mærke STOR indre forløsning og fred:**

- Lav evt en liste Start i det små og tag f.eks. et år af gangen f.eks. Barndommen. Det skete i skolen. Det skete i ægteskabet.. Eller den anden vej. Tilgiv alle for det skete. Dig selv for at du lod andre overskride dine grænser - tilgiv dig selv (MEST vigtigt) for at have behandlet andre skidt - få tømt dit hjerte og mærk lethed for hver gang du får tilgivet. Bed om deres tilgivelse for din adfærd. SELV om det foregår bag øjnene vil du mærke STOR forløsning.

- Gennemgå alle arbejdspladser: Tilgive hende/ham for det skete, firing, bagtaleri osv –og selv for at bagtale andre osv. Og tilgiv dig selv for ikke at se tingene klart, for at du lod andre behandle dig dårligt samt for at du ikke sagde fra. Saml evt alle tidligere arbejdsgivere i en lang kø (bag øjnene) - forestil dig at du tager dem en af gangen og sætter dem selv og dig fri, husk at bede om deres tilgivelse for din adfærd. Samme proces ift. kærester, gamle veninder osv.
- HUSK at tilgive din mor/far for at de var som de var, for det skete, - for de vidste jo ikke bedre og har gjort deres bedste de kunne i en given situation, glem aldrig dette! Tilgiv dig selv for ikke at have set tingene klart,- tilgiv dig for at have været vrede på dem og bed også om deres tilgivelse for det du har brug for. Bed om deres tilgivelse for at have været vred på dem osv.
- Tror du på reinkarnation så VED du der er en mening med AL galskab! Vi har selv valgt vores forældre fordi vi har noget vi skal have sluppet!! OG det vidste vi før vi valgte at inkarnere.. OG OG du og jeg har frivilligt valgt at inkarnere – ingen har tvunget os herved OG det har vi fordi vi skal have sluppet tidligere livs erindringer, traumer, vrede mod mænd/kvinder osv ♥ Derfor kan du evt takke for den visdom du OGSÅ har lært af den modstand –trods den har været hård ♥

Pas nu på dig – fooooorsigtigt og stille og roligt og i et tempo som din krop, bevidste og ubevidste jeg kan være med i ♥ Drik altid megen vand og vær nænsom ved dig efterfølgende –for kun DU ved hvad du har brug for ♥

Tag en situation af gangen - start i det små og mærk hvor megen energi der frigøres. Mærk hvordan du bliver lettere, - mere glad og fri for hver tilgivelses-proces. I manglende tilgivelse ligger der megen energi bundet - vrede, sorg osv. Man siger også - at cancer har at gøre med manglende tilgivelse, stædighed, fastbundethed, -undertrykte følelser, vrede osv.. Så vil vi gerne være raske frem over,så gælder det om at få forløst så meget gammelt psykisk T møg som muligt :)



Selv når du er i gang med at overskride dine egne grænser, dømmer dig selv i nuet, tilgiv dig selv. Brug ordet tilgivelse så ofte du kan – for din skyld. Så du kan blive fri i dig, fri i nuet ♥ Hyg dig med at gå og syng tilgivelse bag øjnene, også hvor du baaare i eeet væk tilgiver dig selv – uden at have noget konkret at tilgive dig selv for ☺

Personligt har jeg været tilbage og fået kigget på alt - så lige inden den 31. januar gennemgår jeg hver måned i det forgangne år og tilgiver alt og alle samt mig selv. Og beder om tilgivelse for det skete osv. Men gør det også i langt større i nuet ♥

Held og lykke med din TILGIVELSE-proces, må du få lige så megen gavn af den som jeg har haft og har.

Glæd dig over de følelsesmæssige ”psykiske” kilo der vil slippe i dig for hver gang – vær stolt af dig selv – stolt af at du vokser i styrke og rummelighed ♥

Denne øvelse er ikke til gud og hver mand – værn om den – som der står øverst med rødt. Den er skrevet med mine energier – og misbrug af den bør ikke finde sted – da den er kodet ift. loven om karma og styrken i den forsvinder hvis den misbruges.