



S a n n e O t i l i a P h i l i p s o n



Harmoni og Balance på alle planer



Spiritualitet & Hokus pokus i en skøn jordnær forening.

Eksperter i håndtering af det at være særligt sensitiv, i permanent fjernelse af selvsabotage samt inden for personlig udvikling. Mine Healende Mindfulness produkter kan mindske din sårbarhed, gøre dig mere robust og selvsikker ♥



Fysiske smerter er opstået af psykiske smerter.

Få sluttet fred med at være den du er, så du kan få sluttet fred med din fortid.

Således slutter din fortid og livet fred med dig ♥

Hvorfor du skal tilgive?

- Fordi følelsesmæssig og psykisk smerte fører til fysisk smerte i kroppen.
- Fordi mangel på tilgivelse kan bl.a. føre til overvægt, overspisning, vrede, frustrationer, anspændthed, smerter, gigt, allergier osv. Fordi de følelser vi ikke får sagt i nuet eller bearbejdet – de sætter sig som indre energimæssige blokeringer.

Dette hæmmer vores indre ressourcer, dem vi får fra vores krop og bl.a. derfor kan vi opleve at mangle energi samt føle os drænet og udmattet.

For kroppens egen LivsQi (livs-energien) kan nemlig ikke flyde frit når vores kommunikation ikke flyder frit eller når vi ikke håndterer de mindre rare følelser.

Så mangel på tilgivelse skaber blokeringer i vores indre, så kroppen ikke kan helbrede sig selv som den er naturlig skabt til at gøre.

- Fordi der følger en enorm lettelse samt indre fred og ro med psykisk og fysisk, når du vælger at tilgive.

Manglende tilgivelse betyder "bunden energi" i vores krop. Og vores krop er hylstret som rummer vores mentale tanker, barrierer og mønstre.

Jo flere mentale barrierer vi har,- desto flere smerter, skader, skavanker.

SÅ manglende tilgivelse sætter sig fast i os fysisk pga det psykiske fordi 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 sidder oftest 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. gigt, cancer m.m.!

OG OG overvægt!! SAMT syreophobninger som netop fører til bl.a. gigt & cancer. For er der noget cancer elsker er det syre (som er lig død) og sukker!

Mangel på tilgivelse ift. enten vores far og mor går desværre også ud over andre i vores liv. Feks. andre mødre, os selv som forældre, vores børn, partner, chefer osv. Disse personer kan "tricke os på ubehagelig vis" når de minder os om noget fra barndommen vi ikke har fået tilgivet.

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 mæg man gemmer inde i sig, desto større ophobning af affaldsstoffer **som** gør at energierne i din krop ikke kan flyde frit.

Dette fører til allergier, fødevarerintolerancer, smerter, skævheder og skader.

Jo mere vi sidder fast i fortiden- desto mere holder man fast på, så at sige, desto mere holder man også fast på sin overvægt samt smerter, såvel som afhængigheder.

Jo større overvægt, - jo mere "gammelt mæg" holder man fast på.

Det er derfor at jeg personligt fokuserer på psykiske problemstillinger hos klienter der skal tabe sig - mere end at vi sammen 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 ♥

Tilgivelse - Forestil dig at du skal bestige et nyt bjerg, kald det evt "Bevidsthedens Bjerg", -og 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 du ikke til at tage en masse unødigt med på rejsen, -af ting du ikke skal bruge. Derfor vil du have det som om at du har tabt en masse kilo.

I dette tilfælde gælder det psykisk-mæg. Og jo mere psykisk mæg du slipper, jo flere unødige kilo slæber du rundt på ♥



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

Hvordan pakker man let/light og 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 fyring eller haft problemer på skole/job eller med kæresten har man bundet energi i det skete.

OG faktisk binder vi også energi fra **enhver negativ** situation vi har oplevet- fysisk i kroppen.

Som når man spænder maven, spænder kæben, spænder i armene.

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? Har en stor smuk udstråling spejler sundhed, vitalitet –som de har, bl.a. fordi de 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 spøgelse" - 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 ikke?! Så jo mere fri i dig du bliver – jo mere stråler du ♥

Udseendemæssigt ældes vi før tid, desto flere uforarbejdede følelser vi har, såvel som når vi lever usundt og ryger.

Så værn om dig – fordi du er det mest dyrbare du har ♥



Eksempler på hvad mangel på tilgivelse kan føre med sig:

- Har man ikke bearbejdet fortidens vrede, - så reagerer man negativt når andre bliver vrede, eller tiltrækker vrede mennesker, -familie, børn og omgivelser
- 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, når du bemærker at andre bærer megen sorg osv osv så har du selv vrede, sorg osv med dig.

- Bliver man let ramt af 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 af 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 mest dyrbare tilgivelse, er den du giver dig

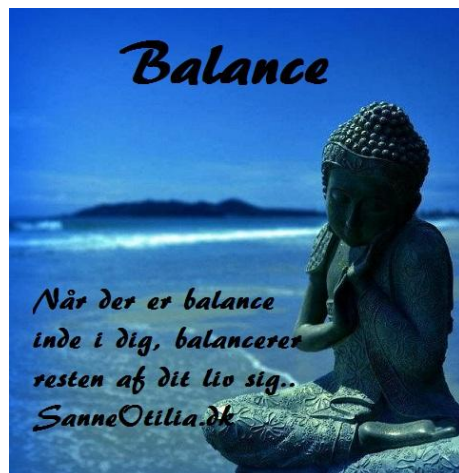
Fordi hvordan du har det – er afgørende for et godt liv ♥

- 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 ...
- Loven om tiltrækning (også kaldet karma) handler om at vi tiltrækker det vi sender ud, hvad enten det er bevidst eller ubevidst.



Husk at inden mennesker er født dumme eller onde, vi gør som vi gør pga frygt:

Vores forældre har ikke bevidst svigtet os eller glemt os i supermarkedet 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 selv- 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 udvikler sig sig eller 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 mine forældre var som de var”. Og husk at du der læser netop nu, du kan vælge at sidde fast i din fortid eller give slip og komme videre!

Sig f.eks. til dit indre ”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 –har det også med tilgivelse at gøre:

Det tror jeg selv på!! Og gør du også dette, så ved vi begge to, at vi har selv valgt vores forældre for at lære af dem og TRO mig – det tog mig noget tid at forstå hvorfor jeg valgte mine forældre 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, så at sige ♥

Tænk over hvorfor du har valgt dine forældre?

Det ved mange børn og teenagere godt i dag, at de selv har valgt deres forældre. Og de vil for guds skyld aldrig vælge sig en anden forælder – uanset hvor dårligt de behandles!!

Noget i børnenes indre ved godt hvorfor de har valgt dem! OG det disse børn venter på (ubevidst) –er at far og mor får sluppet det gamle møg og kommer videre. Så forældrene kan vise 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 du og jeg tiltrækker pruthoveder i det daglige – for at minde os om det indre pruthovede vi selv er hehe griner kærligt ☺

DU tillader det som sker i dit liv!! Ingen anden!!

DU er ene og alene 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/vis følelser, er at vise vrede!

Det gælder især for kvinder –alt har en årsag. Opdag årsagen og bliv fri til at være dig ♥ [Læs mere her](#)

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 og du kan tro at det nok skal virke. Men visualiser den person over for dig, som du vil tilgives af eller selv vil tilgive. Og når det kommer til dig, - taler du indad, til dit indre.

Faktisk kan du også heale dine smerter op med tilgivelse – for vi har selv skabt vores smerter ved ikke at have passet på os selv ♥

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.

Måske du vælger at se på hvad du lærte heraf, så du også kan sige tak for dette?

F.eks. ”Jeg tilgiver mig for at dette skete. For at jeg ikke passede bedre på mig. For at jeg ikke lyttede til mig. For at jeg ikke respekterede mig selv. Undskyld mit indre, for alt det jeg har gjort , som jeg slet ikke har bevisthed på, undskyld”.– osv osv...

(2) Tilgiv andre for din skyld. Dvs. din andel i det skete.

F.eks ”for at give mig fred, tilgiver jeg dig xx, for at gøre som du gjorde. Jeg tilgiver dig for ikke at se mig. For at sige et, men gøre det modsatte. Jeg tilgiver dig for at sætte mig fri og for at tage magten over mit liv, tilbage. Jeg tilgiver dig for alt du nogensinde har gjort.

(3) Bed om tilgivelse hos andre, for det skete. OG sig også tak for det du lærte af dette.

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 ♥

F.eks ”Kære – undskyld for det som skete. Undskyld at jeg gik over din grænse. Undskyld for det jeg har gjort jeg end ikke er klar over. Tak for at du viste mig at jeg skal være mere forsigtig. Tak for at du lærte mig at jeg skal



Barndommen skal tilgives på alle fronter- husk der er 3 områder man skal tilgive – se herover, **1-3**.

Selv om vi som børn har oplevet noget forfærdeligt og noget smertefuldt – så har vi selv vidst det, da vi valgte at komme tilbage til moder jord.

Vores højere selv har selv vidst det.

Derfor har jeg også tilgivet mig selv for min barske opvækst jeg selv valgte – for at kunne komme hertil hvor jeg er i dag ♥



Selv om du tilgiver bag dine øjne, vil du mærke STOR indre forløsning og fred.

Når året skifter (ved nytår) så går jeg selv tilbage og kigger på ALT jeg har oplevet, for at få en god kærlig start på det nye år.

- Lav evt en liste Start i det små og tag f.eks. et år af gangen f.eks. Barndommen. Det der skete i skolen. Det der 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 ♥ HUSK ikke kun at sige det men også mene det.

- Gennemgå alle arbejdspladser: Tilgive hende/ham for det skete, firing, bagtaleri osv –og selv for at bagtale andre osv.

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!

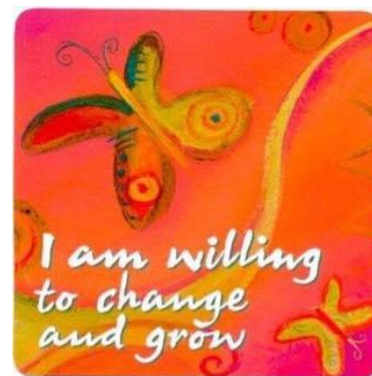
Vi har selv valgt vores forældre fordi vi har noget vi skal have sluppet!! OG det vidste vi før vi valgte at inkarnere..

Du og jeg har frivilligt valgt at inkarnere her på Moder Jord.

Ingen har tvunget os herved.

Vi er her 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 det at den har været hård ♥



Pas nu på dig – tilgiv lige så 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.

Jeg tror på at cancer har at gøre med manglende tilgivelse, stædighed, fastbundethed, -undertrykte følelser, vrede osv.. Selv så jeg for år tilbage en skygge på mit underliv som afspejlede skam og skyld fra overgreb i barndommen.

Så vil vi gerne være raske fremover, 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, dømmes dig selv i nuet, tilgiv da 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 eet væk tilgiver dig selv – uden at have noget konkret at tilgive dig selv for ☺

Bare syng ud i kroppen ”uuuundskyld kære mig –uuundskyld”. Jeg er selv blevet smertefri bl.a. pga dette.

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 – vær om den – som der står nederst med rødt. Øvelsen er lavet med mine energier og misbrug af den bør ikke finde sted, da den er kodet ift. loven om karma.