Liv & Sjæl

[1]Liv & Sjæl - Magasinet for bevidst livskvalitet.

Interessen for bevidst livskvalitet har aldrig været større end nu. Livskvalitet og større velvære i dagligdagen er blevet en livsstil, der samler befolkningen på tværs af sociale lag.

Liv & Sjæl henvender sig til alle, der interesser sig for og søger efter sundhed, velvære og balance i deres liv. Vi bringer i hvert nummer stof der informerer og guider til et mere holistisk liv.

Tænk hvis ...

Tænk hvis vi alle har clairvoyante evner. Tænk hvis det er sandt, at når vi slipper kontrollen, spørger os selv og lytter efter, så vil svaret komme. Tænk hvis det virkelig er så enkelt, at det bedste, vi kan gøre, er at slappe af, nyde det og tro! Hvilke muligheder ligger så ikke åbne for os.



Lille levende og let i sin fremtræden. Sådan oplever jeg Helen Eriksen fortælle om sin nye bog ”Frugttræ-strategien”. En strategi der handler om at give, mens du vokser som menneske. På samme måde som træer, der giver frugt og samtidig vokser sig store.

”Frugttræet er jo ikke fuldstændig drænet og energiforladt, når det har givet sine frugter”, siger hun, mens hun illustrerer et frugttræ, der går i knæ. ”Næ-nej, det er stadigvæk energifyldt og vokser stille og roligt videre, større og stærkere”. Så det handler også om, på hvilken måde kan man give, mens man selv vokser – som menneske.

Uden at have et dybere kendskab til NLP fortæller hun via sine historier om noget, der, i lighed med NLP, også omhandler det at lytte indenad og være tro mod sig selv.

Hun har, lige siden hun var lille, kunnet det der med at tale med både mennesker, blomster og dyr. Dengang troede hun også, at det var noget alle mennesker kunne. Siden fandt hun ud af, at det ikke var tilfældet.

Clairvoyance - eller intuitiv intelligens

Mange mennesker opfatter det at være clairvoyant som noget kultagtigt og noget, der er langt ude. Heldigvis er det ved at ændre sig, og vi begynder mere og mere at tage ordet clairvoyance ind sammen med det, som det bærer med sig. Flere og flere får adgang til denne intelligens og begynder at bruge deres intuition.

Vort problem er, at vi har svært ved at opgive kontrollen. Når vi skal bruge vor intuition, så kræver det, at vi netop opgiver kontrollen, slapper af og har tillid til universet eller den kollektive bevidsthed, som vi alle er en del af.

Hun giver mange eksempler på, hvordan hendes evne til både at følge livets tilkendegivelser samt det at meditere og kigge ud i livet, som hun kalder det, giver udbytte i hendes hverdag.

Alt er forbundet – holografisk bevidsthed

Helen fortæller, at hver enkelt celle i os indeholder en holografisk bevidsthed. En oplevelse af ”helet” – af sammenhængen – som i et hologram, hvor hver enkelt lille del indeholder hele billedet.

Når man kigger ind i kroppen, så er det som om, at hver eneste lille celle ved, hvad der foregår i resten af kroppen.

Hvis du får massage på dit venstre knæ, kommer du måske i tanke om, dengang din kæreste forlod dig til fordel for din bedste ven, eller om da du blev tvunget til at spise havregryn med mælk på.

Et hologram viser hele tiden hele billedet. Forestil dig, at du ser et holografisk billede af en person. En tredimensionel person som du kan gå rundt om. Hvis du venligsindet brækker foden af og sætter den ind i billedet i stedet for hele personen, viser hologrammet stadigvæk hele personen kun lidt mindre tydeligt.

Hver enkelt lille celle i os kender til helheden. Ikke kun helheden i os selv men helheden i hele universet. Alt er forbundet i en større sammenhæng.

Derfor er det også væsentligt, at vi er opmærksomme på, hvor vigtig en enkelt person er for helheden. Hendes filosofi er, at hvis to personer mødes, og de skilles igen, så sker der noget andet end, hvis de ikke mødes. Der sker ikke noget, der ikke påvirker noget et andet sted.

Bogen om Frugttræ-strategien


Hun fik engang en gave af Steen Hildebrandt. Det var en bog med tomme sider. Han tænkte, at hun kunne udfylde de tomme sider med nogen af hendes tanker, idéer, forskningsresultater og filosofier.

En af hendes filosofier er: ”Livet viser mig, hvornår det er tid”. Så kort fortalt gik hun hjem og fyldte bogen med tekst, som hun faktisk allerede havde skrevet. Det blev til Frugttræ-strategien – En fremtidsvision der bare ikke kunne holde mund.

Den handler om fortællinger fra levende systemer. Det har altid været hendes ønske at formidle noget, der er komplekst, på en enkel måde, så det bliver spiseligt for mange flere.

CD’erne om frugttræ-strategien

”Vi skal jo høre fortællingerne!” siger en af hendes venner, da hun læser op af bogen for ham. ”Hele dagen i forvejen havde jeg set en cd for mig, og nu satte jeg mig så og visualiserede på det”. Her kommer Niels Lan Doky’s navn frem. Selv om hun også er meget ydmyg, så tror hun samtidig på, at hvis ikke man prøver, ja så sker der i hvert fald slet ingenting.

Hun fik kontakt med Niels Lan Doky. Da han havde læst de første 4 sider af bogen, ringede han til hende og var helt med på at skrive musikken.

Efter at have siddet i mange dage med Helens indtalinger i øret, så kom musikken stille og roligt helt af sig selv.

Det blev til de to medfølgende cd'er. En med ren musik og en, hvor Helen læser udvalgte fortællinger op af sin bog med den samme musik i baggrunden.

Følg din intuition

Hovedbudskabet er, at når du vælger at følge din intuition, kommer du ind i en følelse af flow eller essens. Inde i midten af flowet findes frugttræ-strategien. Lige her giver du, samtidig med, at du vokser – som menneske – og uden at tænke over "Hvad får jeg for det?", eller "Hvad er der i det for mig?"

Når vi overhører en intuitiv impuls, så er det, at vi giver en hel masse, uden at vi selv vokser. Vi bliver stresset, får blodskudte øjne og føler os drænet for energi. Derfor er det meget vigtigt at rette sig efter sin intuition.

I starten er timingen måske ikke helt i orden. Det er som at lære at gå. Når vi kravler først, er det fordi, nervebanerne ikke er udviklet nok til at gå endnu. Jo mere vi træner, desto hurtigere bliver de så udviklede, at vi kan gå.

Slankekurer

Afslutningsvis taler Helen om, hvorfor en slankekur er overflødig. Hun giver et eksempel på, hvordan du kan spørge din krop om den rigtige ernæring for dig. Ernæring skal forstås i bred forstand – søvn, mad, arbejde, kærester, kollegaer og så videre.

Tænk hvis ... (fortsat)

- Hvad Helen Eriksen også fortalte

Helen Eriksen, forfatter til Frugttræ-strategien, tror på at hver eneste celle i kroppen har kendskab til helheden. At vi mennesker selv er celler i et levende univers. Krydret med historier fra egne oplevelser fortæller hun i sit foredrag om, hvordan kendskabet til helheden er mulig.

Abe nummer hundrede

Der blev engang lavet et forsøg med nogle aber på en lille ø, hvor der blev lagt nogle beskidte kartofler ud på øen. Aberne ville ikke spise dem, fordi de var for beskidte og ulækre.

På et tidspunkt var der nogle af de unge aber, der fandt ud af at vaske kartoflerne og spise dem. Efter et stykke tid havde det spredt sig til alle aberne på hele øen. Da abe nummer hundrede begyndte at vaske og spise kartoflerne, å spredte det sig pludselig til øerne ved siden af. Her begyndte aberne også at vaske kartoflerne og spise dem.

Hvordan kunne de vide det?
Hvordan talte de sammen?

Alt er forbundet – holografisk bevisthed

Helen fortæller, at hver enkelt celle i os indeholder en holografisk bevisthed. En oplevelse af ”helet” – af sammenhængen – som i et hologram, hvor hver enkelt lille del indeholder hele billedet.

Så hver eneste lille del, hver eneste lille celle i hele kroppen har kendskab til helheden og ved besked.

Når du lytter til dig selv og din krop og følger din intuition, vil du opleve en berigelse i livet frem for følelsen af udmattelse og udbrændthed, som mange mennesker i dag er udsat for.

120 kvadrillioner meter DNA

”Hvis der er sådan noget, der hedder holografisk bevidsthed, hvor findes den så inde i dig?” Helen stiller spørgsmålet til sin krop under en meditation, hvor hun får en ganske særlig vision og finder frem til, at vor holografiske bevidsthed sidder gemt i vort DNA.

Vi har cirka 60.000 millioner millioner celler. I hver celle har vi 12 par kromosomer, det vil sige 24 i alt. Hver celle har endvidere 2 meter DNA. Når du ganger 2 meter DNA med 60.000 millioner millioner celler, så får du 120.000 millioner millioner meter DNA. I alle de 120 kvadrillioner meter DNA findes en viden og bevidsthed om helheden.



Scalarbølger

”Jamen hvordan er det så lige, at de snakker sammen?”, spurgte Helen videre og fik svaret, at det var fra vor intuitive intelligens via scalarbølger.

Hun slog ordet scalarbølger op på Internettet og fandt ud af, at scalarbølger er de bølger, som NASA mener, skal bære os ud i rummet i fremtiden.

Hver gang du får en intuitiv impuls, så er der 120 kvadrillioner meter DNA, der vibrerer og modtager beskeder via scalarbølger direkte til dig: ”You’ve got mail”. Du er unik, og kun du har fået lige den besked.

Synkronicitet

Det er overmåde vigtigt, at vi læser den mail og følger anvisningerne for at opnå den tilstand, hvor alt ligesom falder på plads for os i en større helhed. Det som Helen Eriksen kalder synkronicitet.

Synkroniciteten opstår der, hvor vi møder de mennesker, muligheder eller oplevelser, der beriger vore liv på det helt rette tidspunkt. Muligheder som kun fremkommer, når vi følger vor intuition og derfor er på det rette sted på det rigtige tidspunkt.

Når vi følger anvisningerne, er vi i flowet, og lige der findes frugttræsstrategien – lige der giver vi samtidig med, at vi vokser som menneske.

Peter Russel

I 1998 skal Helen til en konference i Mexico. Hun sidder og læser i flyet – da hendes hjerte lige pludselig banker helt vildt. Katastrofe – ilttrykket falder – hun kigger sig omkring og ser de øvrige passagerer sidde helt roligt uden at vise tegn på panik.

Hun er nu klar over, at det er inde i hende selv, det foregår, og begynder at tænke på, hvad hun foretog sig lige inden. Hun havde siddet og læst en artikel om den britiske forfatter og videnskabsmand Peter Russel, og da hun nu slår tilbage på artiklen, tænker hun: ”Ham må jeg tale med.”

Det viser sig, at Peter Russel er med på konferencen. Der er mange mennesker omkring ham hele tiden, så det er ikke tidspunktet.

Der går 5 dage, og Helen er på vej hen for at spise, da hun pludselig får en impuls om, at nu er det nu. Maden må vente, og hun skynder sig ned ad gangen og ind i det rum, hvor hun mener, at hun skal møde Peter Russel, men der er ingen.

”Jeg er gået for langsomt”, tænker hun og farer ud af døren igen. Ude på gangen bumper hun bogstavelig talt lige ind i Peter Russel, som kommer gående med favnen fuld af papirer, der nu flyver om ørene på dem.

Det viser sig, at de kender hinanden ad omveje, og det bliver starten på et rigtig godt venskab.

Helheden – at blive ét med ”helet”

Helens egen oplevelse af helheden fik hun da, hun i en periode opholdt sig helt alene i Peter Russels sommerhus, uden nogen form for mobiltelefoner og andre støjsendere.

Hun var i sommerhuset, fordi hun trængte til en pause. Andre måtte finde ud af det der med erhvervslivet. Det var for hårdt at blive brugt som skydeskive af mennesker, der lod deres projektioner gå ud over hende.

Huset var fyldt med bøger, men hun var kommet for at skrive. For ikke at forstyrre sit sind havde hun besluttet sig for ikke at læse i en bog overhovedet.

På tolvte dagen da hun sad og skrev nede ved pejsen, skrev hun sætningen: ”Du befinder dig nu i zero-point holofield. Det felt, hvor alt det, der bliver skabt, kommer fra.” Helen forstår ikke altid det, hun skriver, det kommer gerne et stykke tid efter. Så hun tog det meget roligt.

Da hun senere gik forbi biblioteket, lå der en bog, der ligesom kaldte på hende. Trods beslutningen om ikke at ville læse et eneste ord tog hun bogen, der automatisk åbnede sig på et bestemt sted. Hun læste, at når man reducerede alt støj i et univers, så kunne man måle et helt bestemt energifelt - zero-point holofield.

Senere om natten, da hun lå i sin seng og lyttede til stilheden, fik hun pludselig oplevelsen af flydende kærlighed igennem hele sit system. Følelsen af at blive og at være et med "helet" - zero-point holofield.

Hun fik en vision om, at der ikke var noget med at holde pause, og at hun nu ikke mere ville få de dårlige oplevelser.

Den følelse har holdt sig. I dag oplever hun ikke mere ubehag, når hun står i de situationer, der før havde fået hende til at trække sig.

Frugttræstrategien

Frugttræstrategien er netop, når du følger din intuition og de vejledninger, du får. Så giver du, mens du vokser som menneske. På samme måde som træer, der giver frugt og samtidig vokser sig store.

I den unikke konstellation er det kun dig, der kan udføre de impulser, du får.

Så når du næste gang får en intuitiv impuls, så er det dine 120.000 kvadrillioner meter DNA, der vibrere og modtager beskeder via scalarbølger.

Derefter er det bare med at komme op af stolen og glæde dig over, at du nu bruger din intuitive intelligens og din intuition. Du er i flowet, og du giver samtidig med, at du vokser som menneske.

Tags: Kommunikation [2]

(FlexBiz Partner)
Danshøjvej 52 B, DK-2500 Valby

Copyright © Flexible Business Group, 2013-2026.
Kilde-URL: https://mail.nlpfocus.dk/liv-sjael

Links
[1] http://livogsjael.com
[2] https://mail.nlpfocus.dk/tags/kommunikation