



Distanskurs
i
Meditation och
stresshantering

Anna-Lena Vikström

Välkommen till en kurs för din egen personliga utveckling



Vi behöver ta hand om oss själva och ge och tid att känna den kärlek som hela tiden omsluter oss från den andliga världen. På denna kurs lär du dig grunden för att öppna dig för din inre vägledning som du sedan kan känna igen som en inre röst under hela ditt liv. Varje dag känner jag den inre röstens vägledning i små händelser. Du har mediterat utan att du vetat om det många gånger. Meditation kan vara olika för människor och den bästa meditationen kanske du själv hittar när du går i skogen och samlar dina tankar. Alla kan hitta en meditation som passar bäst, för att hämta kraft och visdom.

Meditation hjälper dig att finna sitt sanna jag och sin intuitiva inre röst. I alla stora anliga traditioner har man sökt stillheten för att hitta kraften och det är desto viktigare i vår tid att vi hittar tillbaka till den inre röstens budskap. Jag hoppas att du kommer att ha behållning av denna kurs.

Jag tror på den andliga lagen att det vi ger ut får vi tillbaka, och om jag kan glädja någon genom denna kunskap, så får jag också glädje tillbaka.

Jag som skriver denna kursmanual heter Anna-Lena Vikström och har arbetat i tio år som medial vägledare, som innebär att jag arbetar som medium och allmänt med personlig utveckling, och jag har också utbildat mig för länge sedan till diakon och steg-1 psykoterapeut. Den psykologiska förståelsen av sig själv och andra är själva grunden i personlig utveckling, att acceptera och älska sig själv som den man är. Jag har både arbetat med kurser i kommunikation och stresshantering till företag och framför allt privatpersoner på min reikimaster- och helhetsterapeututbildning. Det är en utbildning där du lär dig olika metoder du kan använda i din personliga utveckling och för att hjälpa andra, med tre intensivhelger under sex månader. Det är en utbildning jag själv utvecklat där du fördjupar dig i mental träning och självkännedom men också att bemöta klienten man behandlar och medmänniskor på ett bra sätt. Några av meditationserna och denna kursmanual ingår i masterutbildningen som bredvidläsning och jag kan verkligen rekommendera dig att gå den.

Maila mig gärna alv@bahnhof.se och berätta om vad du fått för behållning av kursen, eller om du har frågor.

Meditation hör inte till någon religion och man behöver inte ha en tro på något för att ha behållning av meditationen, men man vet att genom meditation kan man lära sig att slappna av lättare, få en metod för stresshantering, större självkänedom, ökad intuition och koncentrationsförmåga och fokusering.

När man mediterar kan man också välja att göra det i ett speciellt syfte, till exempel för att förstå sig själv bättre, få kontakt med den andliga världen och att utveckla sin intuitiva förmåga. Det finns allt ifrån symbolmeditationer, andningsmeditationer och ljusmeditationer.

När du börjar meditera öppnar du dig för ett möjlighetstänkande. Du får tillgång till din kreativa förmåga när du lyssnar till din inre känsla som du kanske inte ger dig tid med till vardags. Med *andningsmeditationer* kommer du att känna dig förankrad i kroppen och få ny energi. Med *symbolmeditationer* har du möjlighet att kommunicera med ditt omedvetna och hitta din inre visdom. Detta är ett bra sätt att utveckla sin intuition och hitta sin inre visdom. Om du är orolig eller stressad hjälper dig meditationerna här att stilla ditt medvetande.

Andnings- och avslappningsmeditationer

När du mediterar börjar du att lyssna till de tankar som ger dig kraft och visioner istället för kritiska och negativa tankar. Du kommer att lättare kunna känna igen när du kritiserar dig själv i tankarna, när du lärt dig att betrakta dem genom meditation. Då kan du välja helande tankar och känslor. Var snäll mot dig själv istället för negativ och kritisk.

Någon har sagt att människan tänker ca 50 000 tankar varje dag. I det stilla medvetandet har du möjlighet att skapa nya tankar och visioner som du själv väljer. Kropp och själ har möjlighet att göra sig hörd.

En del av de meditationer jag lär ut här är en hjälp för dig att stilla ditt medvetande från mängden tankar. Det finns olika sätt att göra detta på.

Det är i stillheten vi kan växa och tillåta oss att vara precis den vi är. Avslappningen kan ge oss vila men framför allt ny energi. Spända muskler slappnar av. Det finns forskning som visar att meditation kan skapa djupare tillstånd av avslappning än sömn, och om du mediterar regelbundet, eller ger dig själv reiki, (som också är en slags meditation) behöver du efter denna åttaveckorskurs mindre sömn och känner dig mycket piggare under dagen än innan du började.

Symbolmeditationer

En annan typ av meditationer är symbolmeditationer och meditationer där du skapar inre bilder. Här har ditt omedvetna en chans att förmedla vad du behöver, precis som i drömmar! Man kan också tolka bilderna i meditationer på samma sätt som man tolkar drömmar. Visualiserade meditationer kan på det sättet ge oss svar och lösningar på problem. Symbolmeditationer lär oss att se på oss själva på ett nytt sätt.

Ljusmeditationer

Ljusmeditationer är den enklaste visualiseringsmeditationen. Ljusmeditationer är en slags healing och kan aldrig skada. Ljusmeditationer kan både ge dig ny energi och kroppskänedom. I ljusmeditationer tillför du ljus till din energikropp som då får energi till självläkning.

Att tänka på

Hitta en regelbunden tid på dagen då du mediterar. Det kan vara bra att det är samma tid varje dag. Det räcker med tio minuter om dagen, men du kan också utöka det till 30 minuter under dagar då du behöver ge dig extra omtanke. Det är inte viktigt hur du sitter, bara du sitter avslappnat. Låt meditation inte bli ett krav, utan låt tiden och vilken meditation du väljer variera utifrån ditt behov.

Om det skulle kännas obehagligt på något sätt, eller du får bilder eller tankar som inte känns bra för dig, då är det viktigt att inte tvinga dig att meditera. Det kan vara så att obearbetade känslor kommer upp till ytan.

Meditation är ett enkelt sätt att låta sig hämta kraft till kropp och själ.

Vecka 1 Innan du börjar...

Skaffa dig gärna en fin meditationsdagbok där du skriver ner de budskap och intryck du fått av meditationerna. Det kan vara fascinerande att se i efterhand vilka tydliga budskap din intuition har gett dig, som du kanske inte tänker på just efter meditationen.



Skriv ner dina erfarenheter efter varje meditation. Gör meditationerna minst två gånger i veckan. Börja med att meditera dagligen under samma tid. Du kan meditera både med öppna och stängda ögon, och du ska prova båda sätten.

Meditation för att stilla dina tankar

Om du är stressad eller inte är van att meditera sedan tidigare kan till och med en meditation där man visualiserar inre ljus kännas för ansträngande. Då kan denna meditation för att vila och stilla dina tankar vara bra.



Lägg märke till andningen och tänk att du räknar andetagen.

Andas in och räkna till fem och andas ut och räkna till fem.

Detta håller du på med tills du känner dig riktigt avslappnad och har en lugn och jämn andning som kommer av sig själv.



När tankar kommer som stör din uppmärksamhet förseställer du dig att de omsluts av en såpbubbla som flyter upp till himlen och försvinner. Känn avslappningen sprida sig i din kropp. Lägg märke till att tankarna till sist saktar ner och du känner en behaglig inre känsla av avslappning och lugn. Du kommer att känna dig helt närvarande här och nu. Genom att göra denna meditation kommer du att öva upp denna närvaro, gör den helst varje dag. I den närvaron kommer vi i kontakt med vårt sanna jag, vår inresta kärna, som existerar utanför din personlighet och dina känslor och tankar, och där finns obegränsad frid och livskraft. Ju mer du mediterar, desto mer lugn kommer du att vara även i vardagen. Du blir mer närvarande och berörs inte av yttre människors stress och känslor, utan vet vad som är ditt eget och vad som är andras problem.

I början ska du vara i en tyst miljö, gärna ensam när du mediterar, men med tiden behöver du inte detta, utan kan återkalla samma meditativa känsla och vara i kontakt med din innersta kärna, var du än befinner dig, även om det är mitt i en folksamling. Att meditera är inte bara avslappning, utan aktiv närvaro. Du reflekterar utan att dras med i känslor och tankar. Nu i början ska du låta tankarna flyta fritt i några minuter men utan att varken försöka få dem att försvinna eller hålla fast vid dem. Du kanske

börjar tänka på vardagliga saker som arbetet eller middagen, men nu ska du betrakta tankarna utan att dras med i dem.

Vecka 2

Detta är en bra meditation för att förbereda dig på de meditationer där du utvecklar ditt inre lyssnande och intuition som kommer senare. Gör den en gång om dagen i några dagar.

Under denna meditation ska du ligga i en säng eller på golvet. Lägg ditt fokus på andningen. Försök att vara ett med andningen, och efter en liten stund kommer du att känna dig tung och avslappnad. När du känner att du är avslappnad lägger du din uppmärksamhet på fötterna, sedan benen och vidare upp genom kroppen. Leta efter spända områden och om du känner att några muskler eller områden är spända föreställer du dig att du slappnar av i dem.

Tänk dig nu att du ligger i en vacker plats i naturen. Känn vinden solen och värmen, ta med dig alla sinnen. Se himlen och omgivningen för din inre syn.

Föreställ dig nu för varje utandning att du flyter upp i det blå, känn att kroppen blir lättare och lättare. Du kommer att känna en frid, lätthet och stillhet som uppfyller dig, bortom tiden och den fysiska världen. Var i den känslan så länge det känns behagligt. Efter ett tag lägger du din medvetenhet igen på din fysiska kropp där du ligger, och upplev kroppen och andningen med hela ditt medvetande.

Öppna ögonen och stanna kvar några minuter i denna avslappnade medvetenhet.

Sittande meditation

I denna meditation ska du tända ett ljus och ha ögonen öppna.

Sätt dig bekvämt på en stol med ryggstöd. Sitt med rak rygg och bägge fötterna mot golvet. Lägg dina händer bekvämt med handflatorna upp.

Känn att armar och axlar slappnar av. Andas med långsamma djupa andetag.

Fokusera på ljuslågan framför dig. Låt ögonen vila



avspända mot ljuset, det ska kännas avslappnande och inte alls ansträngande. Känn din andningsrytm och lägg märke till avslappningen i kroppen samtidigt som du vilar ögonen mot ljuset.

Låt de tankar som kommer bara passera genom dig. Värdera dem inte eller svara dem. Bara låt dem vara när de kommer och återgå till koncentrationen av ljuset. Nu kommer du att lägga märke till att ditt medvetande är mycket mer än dina tankar, det är något som är bortanför dina tankar, värderingar och känslor.

Föreställ dig att ditt medvetande är ett med ljuslågan. Bunda nu och betrakta tankarna som om de vore utanför dig själv. Håll kvar känslan där du betraktar tankarna utan att dras med i dem, du kan fortsätta att behålla ditt lugn oavsett vad du tänker på. Du kommer till sist att känna ett tillstånd av varande, utanför tid och rum.

Du kommer nu att få en upplevelse av vem du är bortom dina tankar och känslor. Skriv ner efter meditationen vilka förnimmelser du har av den oändliga delen av dig där du finner vila, värme och kärlek, bortanför tankarna. Skriv stödord för din upplevelse varje dag. Kanske tar det ett tag innan du når denna upplevelse. Vad är det som är ditt egentliga jag? Skriv spontant ner alla intryck och ord som kommer upp i ditt medvetande efter meditationen.

Fördjupningsövning:

- Sitt ner med öppna ögon och fokusera på en vald punkt i rummet, det behöver inte vara ett ljus
- Låt tankarna strömma utan att hålla i dem och ha ditt fokus på den valda punkten
- När du kan känna att du betraktar tankarna som moln på himlen som drar förbi, utan att du dras med i dem och du kan känna den essens som är din bortom tankarna blundar du
- Fortsätt att betrakta tankarna och känn vad som finns mer av ditt jag som inte är tankar
- Skriv ner din upplevelse och de förnimmelser du haft varje dag

Symboler och inre bilder

När vi kanaliserar upplever vi det på olika sätt, en del ser bilder, några får till sig via ord och meningar, andra känner av känslor och vissa kan känna rent fysiskt i sin kropp olika saker. En del upplever bara några utav dessa sätt och andra kanske får till sig genom

alla sätten, medan några kanske bara får till sig på ett sätt. Inget sätt är mer riktigt än något annat.

Bilderna som vi får är våra egna tolkningar av en energiimpuls. Precis som man tolka drömmar kan man tolka den känsla i de symboler som vi får till oss. Vad känner du inför bilderna du ser? Det är vi själva som är bäst på att tolka de symboler vi får till oss.

Chakrameditation

Varje chakra är en symbol för ett livsområde.

När man mediterar över sina chakran aktiverar man också det livsområde som chakrat symboliserar, och man får mer harmoni, visdom och energi i sitt liv.

Det finns många olika chakrameditationer, här får du en enkel och alldeles nyskriven chakrameditation av mig!

~ Börja med att slappna av i en lugn omgivning. Andas med långsamma djupa andetag. Lägg vänster hand på magen och känn hur andetagerna blir djupare och djupare ju mer du slappnar av. All stress och oroande tankar försvinner.

~ Lägg din uppmärksamhet på rotchakrat. Känn efter vilken färg ditt rotchakra har. Alla människor har inte samma färg i sina chakran och ska inte ha det heller.

Tänk dig nu en energigivande färg som omsluter hela dig. Andas in färgen och låt den fylla ditt rotchakra, benen och nedre delen av ryggraden. Känn kraften som fyller dig.

Lägg nu din uppmärksamhet på bukchakrat. Känn efter vilken färg just ditt bukchakra har. Tänk dig nu att hela din omgivning har denna färg och andas in en klar strålende färg till ditt bukchakra, som står för trygghet och självsäkerhet.

All otrygghet försvinner och du känner dig nöjd med vem du är. Känn att färgen fyller hela buken och ger dig kraft. Du känner att du får tillgång till din handlingskraft och beslutsamhet.

Flytta uppmärksamheten till Solar Plexuschakrat. Känn vilken färg Solar Plexuschakrat har och känn hur Solar Plexusområdet fylls med en livgivande ny energi när du andas in denna färg.

All känsla av skuld och rädsla för vad andra ska tycka försvinner och du fylls av vilja att stå för den du är. Du kan nu utforska dina manliga och kvinnliga egenskaper, vilka tycker du är manliga och vilka är kvinnliga, och vilka tycker du om och tycker mindre om?

Nu är det dags att flytta din uppmärksamhet till ditt hjärtchakra. Känn kärleken och värmen som finns där. Känn efter vilken färg ditt hjärtchakra har och andas in den färgen. Känn hur färgen är fylld av kärlek som helar sorg och besvikelse. Du andas in all världens kärlek! Känn att kärleken sprider sig till din omgivning och till djur och natur. Känn att det är en villkorlös kärlek som du fylls av, som säger att du duger för att du är människa.

Flytta din uppmärksamhet till halschakrat. Lägg märke till vilken färg halschakrat har och andas in den. Nu känner du att du fylls av en lust att uttrycka dig själv kreativt, ge ut av din kunskap, lyssna till dig själv och andra.

Flytta uppmärksamheten till pannchakrat. Andas in den färg som du känner att ditt pannchakra har. Känn hur tvivel på din intuition försvinner och du fylls av insikt och visdom. En klarsynthet och förmåga att se mer än den materiella världen fyller dig. Lägg märke till de inre budskap och andlig vägledning som du får här.

Till sist lägger du uppmärksamheten på toppen av ditt huvud. Här kan du föreställa dig en energivirvel eller en fontän med vitt ljus. Här hämtar du in universums rena energi och livskraft från solen. Känn hur det vita ljuset fyller dig som ett regn.

Här upplever du att du är ett med allt, du hittar tillbaka till din kreativitet och visioner. När vi är ett med allt finns inte längre någon separation. När vi gör något som är bra och helande för andra gör vi det för oss själva samtidigt. När vi gör något bra för oss själva gör vi också det för andra. Vi är förbundna i ett oändligt energifält.

Öppna sedan ögonen. Skriv gärna ner i din meditationsdagdagbok för personlig utveckling vad du upplevt.

Färg och chakrameditation

Här är en annan variant på chakrameditationen. Välj den du tycker bäst om! Börja med att göra den sittande meditationen och blunda. Sitt med rak rygg. Som du kanske har läst på min hemsida har våra chakran inte en bestämd färg som det ofta står i böcker, utan färgen är individuell beroende på att vi är unika. Din energi och aura är en unik ton i universum!

Lägg uppmärksamheten på ditt rotchakra och tänk att du kallar på stark livskraft som ditt fullkomliga jag har som ska genomströmma rotchakrat i ett fritt och kraftfullt flöde.

Sitt och lägg uppmärksamheten på rotchakrat tills du känner ett starkare energiflöde genom ryggraden.

Flytta sedan din uppmärksamhet till bukchakrat. Be nu att få kontakt med den livskraft och din själskraft som finns i bukchakrat för att få ett fritt flöde i livet. Varje chakra står för ett livsområde och dessa livsområden får ny energi efter denna meditation. Upplev vilken färg chakrat har när det är i sin perfekta balans.

Efter några minuter flyttar du din uppmärksamhet till solar plexus. Be nu att få kontakt med den livskraft och din själskraft som finns i solarplexus för att få ett fritt flöde i livet. Varje chakra står för ett livsområde och dessa livsområden får ny energi efter denna meditation. Upplev vilken färg chakrat har när det är i sin perfekta balans.

Efter några minuter eller när du känner att du har kontakt och en avslappnande känsla genomströmmar solarplexus flyttar du uppmärksamheten till hjärtchakrat.

Gör på samma sätt med hjärtchakrat, halschakrat, pannchakrat och kronchakrat. Fortsätt så länge du vill på varje chakra. Skriv ner i din meditationsdagbok om det var något chakra som du höll på med längre eller kändes annorlunda än de andra, då är det detta livsområde som är aktuellt eller behöver mer energi i ditt liv just nu.

Föreställ dig sedan en eld, en kraftfull sol i rotchakrat som värmer upp genom ryggen. Tänk att du är ett med din själskraft på alla områden i ditt liv.

Vecka 3

Avslappningsmeditation

Gör det bekvämt för dig, slappna av och slut ögonen. Ta några djupa andetag och slappna av helt och hållet i kroppen och sinnet. Förlägg ditt medvetande till en stilla plats djupt inom dig.

Föreställ dig att ett vackert gyllene ljus strålar ut från ett ställe djupt inom dig. Det börjar växa och utvidgas tills det fyller hela din kropp. Det är mycket starkt, och när det fyller dig genomströmmar det varje cell i din kropp och väcker bokstavligen upp varje molekyl. Kanske väljer du en färg som ska fylla dig, den som du känner du behöver just nu.

Föreställ dig att hela din kropp strålar av ljus. Se och känn sedan hur din kropp förvandlas - och blir friskare, starkare och vackrare. Föreställ dig att allting i ditt liv förvandlas på samma sätt.

Meditation: Hela ditt hjärta

Här är en meditation att kalla in din själ, av Sanaya Roman. Även om du först inte känner något speciellt är det viktigt att du inte ger upp, utan fortsätter att kalla på din själ och ber den förena sig med dig. Kontakten sker oberoende av om du ser, känner eller hör den.

Kalla på din själ och upplev hur dess närvaro känns i olika omgivningar. Kalla in den när du befinner dig i en blomsterträdgård, ute i skogen, hemma, tillsammans med dina vänner, i en folksamling, på offentliga platser etc.

Utforska hur själens närvaro känns på olika sätt, beroende på omgivningen och de yttre förhållandena. Lägg märke till om upplevelsen förändras beroende på vem du är tillsammans med; familj, vänner, arbetskamrater, tillfälliga bekanta, barn, okända etc. Utforska om du upplever människor på ett annat sätt efter att din själ kommit in. Kanske öppnar du ditt hjärta mer eller kan uttrycka kärlek på ett nytt sätt.

Ha din själ i åtanke. Kalla på den och förena dig med den när du gör helt vanliga saker. Lägg märke till om något förändras. Låt den bli en del av ditt dagliga liv, inte bara någonting som du kallar in vid särskilda tillfällen.

Att leva som sin själ innebär att du börjar föreställa dig att du är din själ. Fråga dig själv: "Vad skulle min själ göra nu? Vad skulle jag kunna göra som återspeglar min själs målsättningar?" Lägg märke till alla dina känslor och reaktioner.

Fråga: "Hur kan jag öppna mig för att ta emot mer av din energi och kärlek? Hur kan jag hjälpa dig att uppnå dina mål? Hur kan jag samarbeta med dig mer effektivt?" Även om du inte direkt skulle få några specifika svar, börjar den information komma till dig senare i ditt sinne i form av nya insikter.

Öppna dig för den kärlek som din själ känner för dig. Säg till dig själv: "Jag förtjänar kärlek. Jag tillåter obegränsad kärlek att komma in i mitt liv".

När du accepterar att ta emot kärlek från din själ utvecklar du samtidigt din förmåga att ta emot annat. Din förmåga att ta emot kärlek behöver öppnas så mycket som möjligt, för att du skall kunna ta emot alla de gåvor som din själ och universum vill ge dig.

Öppna dig för att ta emot din själs kärlek så ofta du kan. Din själ vet att du är en magnifik och underbar varelse. Den älskar alla sidor av dig, både ditt mänskliga och ditt gudomliga jag. Den dömer dig aldrig, känner sig aldrig besviken eller arg på dig. Varje gång du hedrar dig själv och ger dig kärlek gläder den sig; den vet att du för varje gång kommer allt närmare kärnan av dig själv. Din själ är ditt sanna jag och accepterar och älskar dig villkorslöst!

Vecka 4

Bli den du vill vara!

En del människor verkar ha lätt för att uppnå sina mål. Det kan vara bra så här i början av kursen att fundera över om du har uppnått dina mål i livet, och varför en del lyckas med sina mål och andra inte. Vad motiverar oss? När jag själv reflekterade över det här upptäckte jag att min drivkraft är att utvecklas och göra saker bättre och bättre – och jag är riktigt nöjd med denna gratiskurs. Och då känner jag mig riktigt nöjd, när jag har lyckats. Det är nog en bra egenskap om man är företagare.

Målet måste vara något vi värderar och som vi tror att vi kan uppnå. Här finns det två typer av människor.

En del har en *yttre motivation*. Då gör man något för att få en belöning av andra eller undvika bestraffning. Det kan till exempel vara att banta för att inte se tjock ut. Man vill uppnå socila eller materiella mål.

Har man en *inre motivation* vill man utföra aktiviteten för tillfredställelsen man får av det. Här är motivationen en känslomässig belöning, och inte en materiell.

Men det har visat sig att om vi börjar att få yttre belöningar för det vi är motiverade att göra, till exempel att ge healingbehandlingar mot betalning, och människor inte sedan vill betala igen, då försvinner också den motivation vi hade innan. Då sjunker både motivationen och prestationen. Därför ska man använda belöningar bara kopplat till ett beteende. För om man säger till ett barn att "du får pengar om du städar ditt rum" så kommer barnet att vilja ha pengar för att städa rummet varje gång.

Är du en högpresterare eller lågpresterare?

Högpresterare ställs inför större risker och stressrelaterade symptom än lågpresterare, och kanske är det därför jag är så intresserad av tekniker för stresshantering och att hitta närvaron i nuet, som är en typisk högpresterare med flera arbeten samtidigt. Det gör att jag börjar undra om man kanske hittar fler högpresterare bland reikimästare och de som arbetar med stresshantering än andra? Eller kanske bland utbrända personer? Man vet med säkerhet att man hittar fler högpresterare bland idrottare. Det kan också vara så att man är högpresterare på ett område men lågpresterare i ett annat. Vi kan vara högpresterade i relationer till exempel, och lågpresterare i arbetet eller tvärtom.

Vilken motivation du har och hur du lyckas uppnå dina mål beror också vilken självkänsla du har. Vår bild av oss själva byggs upp som barn. Man har en bassjälvkänsla, som man har med sig från tidig ålder och en prestationssjälvkänsla, som är kopplat till förmågor och kunskaper man har. Om man har byggt största delen av självkänslan på hur man presterar, så har man en ganska bräcklig självkänsla. Ens självbild är kopplat till de ideal man har, och de kan ju mycket väl vara skapade av samhället, som till exempel reklam. Om man vill förbättra sin självkänsla kan man börja med och lyfta fram sig själv i olika situationer. Då blir man annorlunda bemött och ens självkänsla ökar.

Om du är högpresterare kanske du har en stark prestationssjälvkänsla men man kan ha bra bassjälvkänsla och ändå vara högpresterare.

En högpresterare har en stark motivation att uppnå de mål man satt upp och inte så stark motivation i första hand att undvika att misslyckas som en del strävar efter. I pressade lägen presterar man bra och man är inte rädd att visa upp sina förmågor. De högpresterande människorna sätter upp processmål och väljer att sätta upp mål där man har 40 - 60 % chans att lyckas, det blir en lagom utmaning. Man kan bli högpresterare om vi som barn har blivit uppmuntrade när vi lyckats med något men inte kritiserade när vi misslyckats. Då är vi inte heller så rädda för misslyckande. När högpresterare misslyckas förklarar man sina misslyckanden med att man inte hade ansträngt sig tillräckligt mycket.

Om man är lågpresterare är ens starkaste drivkraft att undvika att misslyckas. Man trivs inte när man blir utvärderade av andra och man är inga tävlingsmänniskor. Detta är personlighetsdrag man får i tidig ålder. Den som är lågpresterare förklarar ett misslyckande med att man inte har tillräcklig förmåga att klara av det man har gett sig in på och därför är det ingen mening att man försöker igen. Man blir en lågpresterare om ens föräldrar tog ens framgångar för givna men kritiserade eller uppmärksammade det man misslyckats med.

De lågpresterande sätter upp prestationsundvikande mål. De kan antingen välja mål som är alldeles för höga så att de aldrig kan klara av att uppnå dem, eller för låga så att lätt kan undvika att lyckas och då kommer ju omgivningen inte att kritisera dem heller. Detta märker jag ofta när jag ger vägledning till människor som har problem med kärleksrelationer. En del förälskar sig alltid i en partner som antingen är gift eller bor

utomlands eller är svåruppnåelig på ett annat sätt. Då är de ju garanterade att slippa lyckas, som de kanske tror att de inte klarar av. Sedan har vi också olika drivkrafter: En del fokuserar sig på att kunna en uppgift och lära sig nya saker, en del fokuserar på att prestera bättre än andra, och en del fokuserar på att bli negativt utvärderade av andra. (Achievement Goal Theory, 1977)

Meditation som personlig utveckling hjälper dig att bli mer nöjd med din självbild så att du värdesätter dina begåvningar och lägger märke till dina intuitiva och mediala förmågor. Kan du sätta mål du vill uppnå i livet och arbeta för att uppnå dem, ända tills du har lyckats? Sitt avslappnat, gärna i skräddarställning och rak rygg. Välj en lugn miljö, tänd gärna ljus och ha en dämpad belysning. Blunda. Andas med djupa andetag och känn luften omkring dig, hur känns den?

Föreställ dig nu att du ser dig själv med ett varmt leende. Behåll bilden av dig själv och försök se dig själv klart och tydligt. Föreställ dig att du strålar av ett inre ljus, och att du utstrålar självkänsla och alla positiva egenskaper du skulle önska att du har.

Nu är du ett steg närmare ditt inre välbefinnande!

En meditation som hjälper dig att stärka din självbild



Under denna meditation ska du föreställa dig det du vill ha och den du vill vara. Ofta har vi inte gjort tydligt för oss vika mål och visioner vi har i livet, och därför är första veckan på denna meditationskurs en bra början till just denna övning. I det stillade sinnet plantear frön som hjälper dig att utvecklas! Då är det detta du sänder ut, och det kommer att bli din känsla under dagen. Inte nog med det, du kommer att mer positivt bemött av andra, ju mer din självkänsla växer. I denna meditation har du allt du önskar... I denna meditation ska du leva dig in i att du har allt du önskar, och göra det med alla sinnen.

Börja meditationen genom att göra någon av avslappning meditationerna som du fick under första veckan. Nu ska du fylla dig med vitt ljus, men föreställ dig samtidigt att det vita ljuset är en mycket behaglig och kärleksfull känsla som du andas in och som omsluter dig.

Nu ska du föreställa dig att du ser dig själv utifrån, och du ser dig själv i de kläder och den miljö du vill vara i. Se dig själv som vacker med all den utstrålning du vill ha.

Nu ska du föreställa dig att du ser dig själv i en miljö där du vill ha den här kraften, självförtroendet och utstrålningen, till exempel med vänner, i arbetet eller hemma.

Föreställ dig i en miljö där du vill vara. Känn efter vilka människor du vill ha på den här platsen, vilka saker du vill omge dig med och vad du vill ska hända här.

När du föreställer dig att du ser dig själv på det här sättet kan du omskapa de negativa programmeringar, tankar som du upprepat om dig själv under kanske hela ditt liv. Ditt omedvetna kommer att lägga märke till den nya bilden du skapar och efter ett tag kanske du börjar uppleva samma känsla av kraft i vardagslivet.

För varje gång du gör denna meditation kan du föreställa dig platsen du vill vara och vad du vill omge dig med, och låt platsen växa och bli tydligare och tydligare inom dig. Bli inte förvånad om du får tecken i ditt liv på att platsen håller på att skapas på riktigt, hela vår värld och vår upplevelse av den börjar i vår tanke.

Försoningsmeditation

När du har gjort platsen tydlig för dig kan du nu föreställa dig människor du är i konflikt med eller som inte tycker om dig, till din harmoniska plats där du strålar av kraft och styrka. Föreställ dig sedan att ni skiljs åt som vänner.

Affirmationsmeditation

Du kanske lägger märke till tankar du har om dig själv under meditationen som du vill förändra hos dig själv. Nu ska du välja ut en mening med egenskaper du vill ha som du ska upprepa för dig själv.

Börja med en avslappningsmeditation. Föreställ dig sedan att dina sju chakran, som är energivirvlar där du hämtar in kraft från omgivningen drar åt sig extra mycket kraft och blir större och större och ger dig maximalt med energi. Lägg märke till din in- och utandning och när du känner att du är ett med din andning ska du upprepa den mening som ger dig kraft och lägga märke till hur din kropp reagerar. Är det en negativ prägling du haft länge kanske du i början reagerar negativt när du upprepar meningen inom dig, som att den inte var sann.

Föreställ dig nu kraftplatsen med din positiva utstrålning som du skapade i förra meditationen. Föreställ dig att du ser dig själv på platsen och att människor du tycker om kommer dit upprepar de egenskaper som du vill ha. Lägg märke till hur du reagerar på detta, och skriv ner dina reaktioner i din meditationsdagbok för varje gång du gör meditationen. Kanske märker du en skillnad fortare än du tror!

Gör denna meditation i tio minuter varje dag i minst en vecka. Lägg märke till hur du känner dig efteråt. När du känner dig harmonisk och energifylld efter denna meditation är du nära målet, att göra det du föreställt dig till en verklighet.

Detta är en manual från distanskursen Meditation och Personlig utveckling, Anna-Lena <http://www.anna-lena.se>

Mitt material är skyddat av lagen om upphovsrätt och du kan endast använda det för privat bruk

© Anna-Lena Vikström, Själskraft ©

Maila mig gärna och berätta hur det har gått med meditationerna, dina frågor och vad du tyckte om kursen!



Själskraft - Anna-Lena Vikström

Personlig vägledning

Medial Vägledning 1 tim. Finn din högsta potential! Här avläser och ritar jag energinivån i auran, var du ger och får energi, vilka begåvningar du har och vad din andliga utveckling är just nu och vilka andliga följeslagare du har. Sedan kan du ställa frågor om framtiden, dina relationer och din nuvarande livssituation. Jag använder olika redskap för att se framtiden.

Jag visar dig olika möjliga framtider och vad som händer i framtiden. Ta med ett band om du vill ha det inspelat. 1 timme 500 kr.

Telefonvägledning Detta är i stort sett samma som personlig vägledning, jag frågar efter vägledning från andliga hjälpare och ser din livsväg och utveckling just nu. Jag lägger tarotkort som hjälp att se in i framtiden, en halvårs- och relationsstjärna,. Du kan ställa egna frågor. En halvtimme, 300 kr. Beställs på telefon.

Auratolkning 1 tim. En auramålning är en avbild av din aura, och allt bär man inom sig, framtid, förflutet, personlighet, begåvningar och livsväg. Jag målar i akvarell och tolkar. 500 kr. Tag med ett band.

Reiki - En hjälp att skapa harmoni. En österländsk metod att tillföra livsenergi, som löser spänningar i kropp och själ, och helar inifrån och ut. Reiki är bra för stressreducering och om du vill bli mer uppmärksam på kroppen eller har spända eller värkande muskler. Även kroniska sjukdomar kan försvinna när kroppens självläkande förmåga sätts igång. En reikibehandling med helande samtal tar en timme och ger kreativitet, inspiration och ny energi. 1 timme 500 kr.

Avancerad healing Alla fysiska symptom skapar energiblockeringar. Här låter man kropp och själ kommunicera och detta hjälper dig att förstå symptomets budskap till dig. Reiju - en helande initiering ges sedan. 1 tim. 500 kr.

Reinkarnationsresa En inre resa där du ser vad du gjort i tidigare liv och kan ta fram kunskap från tidigare liv som du behöver i nuet och råd från dem du varit i tidigare liv, som nu är delar av din personlighet. 1 tim. 30 min. 600 kr.

Borttappade saker, djur eller människor På grund av stor efterfrågan gör jag detta bara på bestämda tider och bara på telefon. Telefontiden är en timme tisdag, onsdag och torsdag mellan 9.00 - 10.00. Kostnad 150 kr och du kan ringa flera gånger om du behöver utförligare beskrivning av det du söker.

Kurser jag håller

Reiki Grundkurs med tillägget AlphaOmega - personlig utveckling. Alla kan lära sig att behandla sig själv och andra! På denna kurs lär du dig en behandlingsmetod för att aktivera kroppens självläkning. Du lär dig om auran och chakran, hur man stärker sin egen och andras energi, energianatomi, att göra en komplett helkroppsbehandling i Reiki, självbehandling, helande samtal, krishantering, fysiska och emotionella effekter av reiki och du tränar din intuitiva förmåga. Traditionella reikimetoder varvas med väserländska för helande. Lördag - Söndag 9.00 - 18.00. Grundkursbok, uppföljningsträff, fika och praktikperiod ingår i kursen, samt diplom och initiering till reikiterapeut i första graden. Kostnad 1600 kr. *Kursen finns också på distans, 800 kr*

Reiki Fortsättningskurs med tillägget AlphaOmega - personlig utveckling. Att hela över tid och rum och om tankens skapande kraft. På denna kurs lär du dig avancerade tekniker för alla livets tillfällen, självhelande med reikikraftsymboler och avståndshealing. Du lär dig att avståndsdagnostisera, att hela bakåt i tiden, barndomsupplevelser och healing till framtida händelser. Du får en helande vision för din bästa möjliga framtid, målbildsträning och en manifestering av din högsta önskan. Lördag - Söndag 9.00 - 18.00. Kursbok i andra graden, uppföljningsträff, fika, initieringsceremoni och diplom ingår i kurspriset 1600 kr. *Kursen finns också på distans, 800 kr.*

Reiki Master och Helhetsterapi Du lär dig under ca 6 mån. med fyra kurshelger att hela på olika sätt. Du lär dig healingkirurgi, att lägga upp en behandlingsserie, hitta grundorsaken till obalanser, hur tankar och känslor lagras i kroppen, att använda bildtolkning i healingsyfte, drömtolkning och drömförändring, regressionsreiki och övningar för att stärka din egen inre energi. Tredje helgen ingår intuitiv healing, medialitet och kanalisering. Sedan kan du hålla kurser i reiki och att göra initieringar. Du kan gå kursen för din egen personliga utveckling eller för att arbeta med reiki. Förkunskap Reiki 1 och 2, kurspris 7500 kr (9000 kr. med lärarkompetens.) Detta är den största reikiutbildningen i Sverige till lägst pris. Allt kursmaterial ingår, kurspraktik att göra kursmanualer att använda i reikiundervisning, handledning, diplom till Reiki Grand Master med möjlighet att själv undervisa och arbeta heltid med reiki.

Medialitet, multidimensionellt medvetande och intuition Detta är en kurs i svenskt mediumskap. Du lär dig att tolka dina inre bilder, utveckla ditt intuitiva seende och olika sätt att kommunicera med den andliga världen, andliga hjälpare, änglavärlden, döda anhöriga och naturväsen. Fantasi och lekfullhet öppnar dörren till mer vägledning i vardagen och kreativa idéer. Övningar i grupp, par och individuellt varvas med teori. Inga förkunskaper behövs och jag tränar dig individuellt att hitta din egen starka sida och hur du kan utveckla den vidare. Därför passar denna kurs både professionella och nybörjare. Lördag - Söndag 9.30 - 18.00. Kursbok, meditationsövningar att fortsätta med, fika och diplom ingår. Kostnad 1600 kr.

Änglamassage På denna helgkurs lär du dig en helkroppsmassage som kombinerar healing med de eteriska oljornas läkande kraft. Detta är en avslappnande massage där man frigör kroppens eget energiflöde. Massagen verkar på många olika plan - det eteriska, emotionella och det fysiska. Känslomässiga blockeringar försvinner och änglarna är närvarande. Du lär dig att blanda egna massage- och badoljor, att ge hel- och delkroppsmassage, blanda kanaliserade oljor och helande änglameditationer. Fredag 18.00 - 21.00, Lördag och söndag 9.00 - 18.00. Kostnad 1900 kr. Kursbok med bilder för varje del av massagen, massageoljor, helkroppsmassage, fika och diplom i Änglamassage ingår.

Grundkurs i Tarot - Lär dig tolka tarotkortet intuitivt Du lär dig kortens symbolik och att hitta känslan i dem och lägga in din egen symbolik. Hur man skiljer mellan intuitiva bilder och fantasi,

Detta är en manual från distanskursen Meditation och Personlig utveckling, Anna-Lena <http://www.anna-lena.se>

Mitt material är skyddat av lagen om upphovsrätt och du kan endast använda det för privat bruk

© Anna-Lena Vikström, Själskraft ©

olika kortupplägg, och hur du ser helheten. Meditation och kanalisering. Övningar i par, grupp och individuellt varvas med teori. Lördag - Söndag 9.30 - 18.00, kostnad 1500 kr. Min utförliga kursbok i Tarot med övningar ingår, fika och diplom i intuitivt Tarot ingår. Kursen är bra för både nybörjare och de som provat tidigare. *Kursen finns också på distans, 600 kr.*

Aktuell information om föreläsningar och kurser finns på min hemsida www.anna-lena.se Du kan också arrangera en kurs på platsen där du bor om du har minst 7 deltagare.

Böcker jag skrivit

Om du inte kan komma på en kurs säljer jag handböcker i de ämnen jag håller kurser i även separat.

På bokförlaget New Page har jag gett ut boken **Reiki - från grundkurs till mästare. 150 kr inkl. porto.**

Stora Reiki grundkurshandboken med över 100 meditationer och övningar 150 kr inkl. porto.

Stora Reiki Fortsättningskurshandboken med över 100 meditationer, övningar och olika sätt att använda distanshealing 150 kr inkl. porto.

Du beställer böcker och bokar kurser genom att sätta in 180 kr på pg. 26 39 63 -1 eller om du undrar över något, ringa 054 - 190 111.

Fler distanskurser

Kundalini reiki - från grundkurs till masternivå - 500 kr, diplom *kursbok med posten*

AmaDeus Shamansk healing - från grundkurs till masternivå - 500 kr *kursbok med posten* Diplom

Shamballa reiki - från grundkurs till masternivå - 500 kr Diplom

Silvervioletta Flamman, 2 veckor, 200 kr *Diplom*

Avancerad healing 600 kr *Kursbok med posten och diplom*

Välkommen!

Detta är en manual från distanskursen Meditation och Personlig utveckling, Anna-Lena <http://www.anna-lena.se>
Mitt material är skyddat av lagen om upphovsrätt och du kan endast använda det för privat bruk
© Anna-Lena Vikström, Själskraft ©

