

Släpp loss din inre
livskonstnär!

Börja leva ditt liv

Kreativ Insikt förlag

www.kreativinsikt.se

© 2011 Kreativ Insikt AB

Text Carolina Gårdheim

Foto Anja Callius

Tryckt i Estland, 2011

Mångfaldigandet av innehållet i denna bok helt eller delvis, är enligt lag 1960:729 om upphovsrätt förbjudet utan medgivande av rättsinnehavarna. Förbudet gäller såväl text som bild och varje form av mångfaldigande genom tryckning, kopiering, bandinspelning, elektronisk lagring och spridning etc.

ISBN 978-91-978643-1-2

Innehåll

INLEDNING	
Att vara en livskonstnär.....	7
Personlig utveckling – en spännande resa	9
Vart går din resa?.....	10
Så här är boken upplagd.....	11
Metodikerna och min resa	14
Tankarna bakom boken	16
KAPITEL 1 – GRUNDLÄGGANDE TANKAR OCH VERKTYG	21
Allt är energi – och medvetandet är skapande	23
Att handskas med känslor	37
Vår fria vilja och lyckan	51
Språkets kraft	56
Välj din miljö med omsorg	65
Att få kontakt med Själens röst	69
Delpersonligheterna och dirigenten	78
Valda sanningar och berättelser – du väljer din verklighet	83
Att vara sann mot sig själv	87
Relationer, projektioner och läromästare	92
Världen är god – eller att ha tillit till universum	99
Självkänslan är grunden – och den går att jobba på	101
Glädjen visar på din unika väg	106
Att göra plats för de stora frågorna	109
VERKTYG FÖR PERSONLIG UTVECKLING	
Meditation	113
Affirmationer	121
Visualisering	127
Målbilder	131
Medveten närvaro	135
Ceremonier – en väg till personlig utveckling	139
Dina egna komihåg	142
Att handskas med stress	144

KAPITEL 2 – VEM ÄR DU – EGENTLIGEN?	153
Din historia.....	154
Vem är du idag?.....	165
Fortsätt att stå upp för dig själv.....	184
Dina egna komihåg.....	185
KAPITEL 3 – VAD VILL DU MED DITT LIV?	187
När vi följer våra drömmar – vad händer då	188
Vi påbörjar sökandet efter dina drömmar	191
Ditt drömliv	206
Du behöver inte veta nästa steg	212
Dina egna komihåg.....	213
KAPITEL 4 – STRATEGIER FÖR ATT UPPNÅ DRÖMLIVET.....	215
Det du fokuserar på växer	216
Verktyglåda för att handskas med egna rädslor och tvivel.....	218
Verktyglåda för att handskas med andras kritik, rädslor och tvivel.....	229
Verktyglåda för att handskas med upplevda hinder på vägen	234
Fyll på energi och njut av resan!	239
Dina egna komihåg.....	240
KAPITEL 5 – KONSOLIDERA OCH INTEGRERA. HÄR ÄR DITT NYA LIV!.....	243
Reflektera – vad har du lärt dig?.....	244
Använd verktyglådan i vardagen.....	247
Se framåt – och njut av dagen!	253
Dina egna komihåg.....	255
Till sist	257
Några ord om författaren.....	259
I mitt bibliotek	260
Cd-skivan <i>Meditationer & visualiseringar</i> och <i>Inspirationskort Livskonstnär</i>	264



Att vara en livskonstnär

I min värld är det människan, du, skaparen – livskonstnären – som med dina färger och dina olika penslar, tankarna och känslorna, målar den tavla som sedan blir livet. Du målar och ser din tavla genom helt unika glasögon – din historia, dina erfarenheter, värderingar, attityder, drömmar och åsikter. Ingen annan kan måla din tavla precis som du.

Ibland målar du en enda tavla i barndomen, en tavla som blir gammal, med åren bleknar och kanske inte längre passar sin ägare, som fått ny smak. Ändå får den hänga kvar. Du kanske har glömt att du har både penslar och färg att måla en ny tavla med och att du kan byta ut dina gamla glasögon när du vill, så att resultatet nu blir ett annat.

För du är konstnären, det är du som skapar ditt liv. Om du målar en ny tavla, förändrar den ditt liv så att det bättre passar den du egentligen är i dag.

Men det är förstås inte alltid så lätt att måla en ny tavla. Du känner kanske inte motivet för den nya tavlan. Du är ovan att arbeta med färg och pensel. Glasögonen har vuxit fast på näsan. Andra människor kan ha åsikter om färgerna och temat. Somliga kan till och med försöka kladda på din nya tavla, vilja ändra eller förstöra den ...

Arbetet med att (åter)upptäcka sig själv och ta reda på hur ens nya tavla ser ut är spännande. Det innebär att ge upp att försöka vara perfekt i andras ögon och istället börja vara – sig själv. Och upptäcka att det räcker! Du kan aldrig vara allt för alla. Du kan inte göra allt som du tror att andra förväntar sig av dig. Och du kan inte vara lika bra på allt.

Men du kan upptäcka den person som du egentligen är och ära henne eller honom med hela ditt hjärta. Ingen annan är precis som du – du är helt unik! Du kan bli fri från förväntningar och krav utifrån och istället hitta dig själv. Vad älskar du att göra och vara? Vad ger dig lust och glädje? Vad ger dig energi? Vad vill du bidra med på jorden? Där börjar upptäcktsresan. Från det stället kan du börja måla din nya tavla.

Så fram med färgburkarna och penslarna – nu sätter vi igång! Hur ser din tavla ut?

Carolina Gårdheim

Så här är boken upplagd

Det här är som sagt en arbetsbok, som du kan gå igenom helt på egen hand från pärm till pärm. Eller så ser du boken som ett smörgåsbord där du plockar ut de avsnitt som just nu känns mest relevanta för dig och jobbar med dem, ett i taget.

Och skulle du känna dig lite osäker på din egen förmåga att driva processen, samla gärna ihop en grupp med vänner som träffas för att prata om boken och göra övningarna tillsammans! Ni kan exempelvis träffas vid fem eller flera tillfällen och diskutera ett kapitel åt gången, eller välja ut några övningar per gång som känns aktuella för er.

Fem kapitel hjälper dig att hitta din inre livskonstnär

I kapitel 1 har jag samlat grundläggande tankar, egna insikter och verktyg för personlig utveckling som har varit viktiga för mig och som jag tror kan vara till hjälp för dig i ditt eget utvecklingsarbete.

Varje avsnitt följs av frågor, som vill få dig att reflektera över vad innehållet betyder för dig i ditt liv. Tankarna i texten kan ju inte bli verkliga och levande för dig förrän du har kopplat dem till din egen erfarenhet. Anta utmaningen och svara uttömmande på frågorna! Du kan komma att bli förvånad över vad några enkla frågor kan locka fram, förutsatt att du är ärlig mot dig själv.

Har du läst om det här förut, stanna inte vid att bara läsa den här gången, utan utmana dig själv att gå djupare. Prova att verkligen *ändra* dina tankesätt och vanor och se vad det ger för resultat. Försök att förflytta din kunskap från hjärnan in i kroppen. Det gör all skillnad!

Kapitlet avslutas med en genomgång av några viktiga verktyg för personlig utveckling som också kommer att användas i resten av boken. Prova, ifrågasätt och känn efter – vad fungerar för dig? Våga testa sådant som du inte har gjort förut. Målet är att utöka din personliga verktygslåda för att få större möjligheter att hjälpa och påverka dig själv och ditt liv i framtiden.

*Gör innehållet till
ditt eget!*

Viktig uppgift!

Bästa starten på resan!

Det finns en fråga i kapitel 1 som jag tycker är den allra viktigaste för dig att besvara innan du går vidare till nästkommande kapitel. Du hittar den på sidan 133 och den lyder *Vilket är ditt mål med arbetet med den här boken?*

Du ombeds också att göra en målbild för detta, alltså en bild av en situation i framtiden, efter att du arbetat igenom hela boken, som visar hur du mår och känner dig och vad du gör när du har uppnått det som du vill.

För att få så bra resultat som möjligt av arbetet med den här boken vill jag be dig att verkligen göra den här övningen från hjärtat. Den kommer att hjälpa dig enormt mycket!

Kapitel 2–5 innehåller en mängd övningar som alla är tänkta att på olika sätt locka dig att hitta svaret på några specifika frågor, som ska leda dig närmare din inre livskonstnär: *Vem är du?* och *Vad är viktigt för dig?* i kapitel 2, *Vad vill du med ditt liv?* eller *Vad vill du bidra med här på jorden?* i kapitel 3, *Vilka är dina strategier för att uppnå ditt drömliv?* eller *Hur handskas du med hinder och tvivel?* i kapitel 4 och slutligen *Vad har du lärt dig? Vilka var de viktigaste insikterna? Hur kommer du att införliva dem i ditt liv?* och *Var är du om ett år från i dag?* i kapitel 5.

Komihåg!
Mjölke, smör, ägg,
bröd, ... Eller?

Kapitlen 2–5 avslutas alla med rubriken **Dina egna komihåg**. Läs mer om metoden med komihåg, påminnelser, som bygger på min egen historia, på nästa uppslag.

Genom hela boken finns jag med och peppar dig genom små hejarop i kanterna. Jag hoppas du kan känna hur väl jag vill dig och hur gärna jag vill att du ska uppnå din målbild för din utveckling. Det gör så stor skillnad för oss alla! Så: Heja dig!

Kursbok

Den här boken används som inspiration i kursen Släpp loss din inre livskonstnär!™ – Börja leva *ditt* liv, i regi av Kreativ Insikt. Läs mer om kursverksamheten på www.kreativinsikt.se.

Det är din resa!

Oavsett om du planerar att läsa boken och göra övningarna på egen hand, tillsammans med några vänner eller gå kursen, glöm aldrig att du gör det här enbart för din egen skull. Ingen annan kan säga att du har rätt eller fel när du svarar på frågorna från ditt hjärta.

Men lyssna gärna nyfiket på andra med ett öppet sinne, även om du hör något som du kanske till en början inte tror på. Där våra största försvar dyker upp kan våra viktigaste sanningar ligga dolda.

Gräv fram *din* skatt, dina sanningar, med försiktighet, ett steg i taget, och med respekt för ditt inre och andras. Det är en spännande resa – och den är bara din. Men resultatet, att du får ett mer harmoniskt liv, får vi alla njuta av, för det sprider sig som ringar på vattnet över hela jordens yta.

Varmt välkommen ombord! Det är du som bestämmer målet för vår resa.

Du är modig!

PS. Jag har i boken genomgående undvikit att skriva "han eller hon" varje gång jag refererar till en tänkt person, som kan vara endera man eller kvinna. Jag tycker helt enkelt att det blir för långa meningar och därmed för krångligt att läsa. Istället har jag försökt att ungefär varannan gång använda "han" och varannan gång "hon". Så står det bara "han" så menar jag alltså inte att det måste handla om en man, utan det kan lika gärna handla om en kvinna och vice versa. Det kan vara bra att veta.



Att handskas med känslor

Jag har i föregående avsnitt pratat en del om känslor, att känslor är skapande och att det därför är bra att försöka ha så mycket positiva känslor, det vill säga känslor med hög energinivå, som möjligt. Men betyder inte det att jag i så fall förtränger de negativa känslorna? Nej, det behöver det inte alls betyda. Det viktiga är att *ha kontakt* med sina känslor, alla sina känslor, för att kunna avgöra hur jag ska handskas med dem.

För vad är en känsla egentligen? För mig är känslor *budskap*, de talar om för oss att vi behöver *agera* på något sätt. Positiva känslor vill få oss att fortsätta göra samma sak som vi redan gör så att vi kan behålla den höga energin vi upplever. Negativa känslor vill få oss att undanröja orsakerna till den lägre energinivå vi upplever.

Lyssna på magen!

Observera att bara för att vi kallar dem för positiva respektive negativa känslor betyder inte det att känslorna i sig skulle vara bra eller dåliga. Alla känslor är lika viktiga för oss – vi lyssnar till deras budskap, agerar på dem och går vidare. Men om vi *fastnar* i en negativ känsla, då blir effekten på oss negativ. Den negativa känslan i sig är dock aldrig problemet, bara våra tankar om den, se mer om detta nedan.

I min värld är alltså känslor viktiga budskap, som vi gör bäst i att lyssna till om vi vill må så bra som möjligt.

Känslor som en effekt av våra tankar

Jag kallade nyss känslor för budskap från vårt inre. Men känslor kan också vara en effekt av våra tankar som vi själva kan påverka. Låt mig försöka förklara skillnaden:

I min värld är de äkta, ursprungliga känslorna budskap från vårt inre. Är jag på rätt väg eller behöver jag justera något? Känslan ger mig svaret. Känns det bra i hjärtat och i magen – fortsatt, känns det inte bra – justera. Det är de här känslorna jag talade om nyss.

Men känslor kan också uppstå som ett resultat av våra egna tankar. Säg till exempel att du halkar och slår dig. Din första känsla är smärta och kanske även rädsla. Inte så konstigt

och helt naturligt. Känslan säger dig att det här var inte bra, du får lov att vara mer försiktig i framtiden. Om du nu fortsätter att leva som vanligt, förutom att du kanske skaffar skor med mer rejäla sulor och är lite mer uppmärksam nästa gång du går på hala underlag, så är allt frid och fröjd. Känslorna har framfört sitt budskap, du har lyssnat och agerat på det.

Men om du från och med nu oftare och oftare börjar tänka på hur otäckt det var att ramla, hur illa det *skulle ha kunnat gå*, hur besvärligt det var när du fick så ont i ryggen och hur rädd du är för att det ska hända igen – du kanske till och med stannar inne när det är halt för att du inte vågar utsätta dig för risken att halka igen – då kommer du själv att *skapa* känslor av rädsla och smärta i ditt liv. När du gör så här sänker du din energinivå och riskerar i slutändan att dra till dig ännu mer rädsla och smärta i ditt liv.

Förstår du skillnaden? Den ursprungliga känslan var till för att uppmärksamma dig på vad som är rätt eller fel för dig, medan de därpå följande känslorna inte hade existerat om du inte hade börjat *tänka negativa tankar* om det som hände.

Det här ska vi naturligtvis utnyttja när det gäller de positiva känslorna! Där är det fritt fram att tänka massor med positiva tankar som då framkallar *positiva känslor* i dig. Det kan du bland annat göra genom att affirmera, vilket du kan läsa mer om på sidan 121.

Lika dras till lika

Vi har talat om positivt och negativt laddade känslor. Det är egentligen bara andra ord för att säga att känslor har olika energinivå.

Exempel på känslor med hög energinivå är glädje, kärlek, lycka, tacksamhet, närvaro, lust, fröjd, frid, harmoni, acceptans, frihet, uppskattning, inspiration, kreativitet, förväntan, eufori, förälskelse, stolthet, sympati, tillgivenhet, vänskap, tillit, samhörighet, hängivenhet, njutning, belåtenhet, sällhet, ömhet, förnöjsamhet, munterhet, tillfredsställelse, engagemang och nöjdhet.

Exempel på känslor med låg energinivå är ilska, bitterhet, hat, irritation, indignation, förtret, stress, aggression, avund, förvirring, frustration, rädsla, skam, skuld, sorg, saknad,

Åhh ... jag blir
alldeles pörrig och
hög, vilka härliga
känslor!

tristess, tomhet, trötthet, upplevelse av brist, fasa, äckel, ångest, ånger, självömkan, dysterhet, desperation, förtvivlan, oro, nervositet, tvivel, förakt, aversion, besvikelse, samvetsqual och grämlse.

Men, som jag nämnde tidigare, bara för att en känsla har låg energinivå behöver det inte betyda att själva känslan är negativ. Känslan är fortfarande bara en budbärare. Ta till exempel känslorna sorg och saknad. De tycker jag kan upplevas som positiva känslor, trots att de egentligen har en låg energinivå, eftersom det faktum att jag känner sorg eller saknad efter någon eller något betyder att jag har älskat. Men om vi *fastnar* i sorgen och saknaden och inte hittar tillbaka till livets glädjeämnen, då blir sorgen istället en negativ känsla som drar ner oss. Likaså kan ilska vara en positiv känsla som säger till oss att stå upp för oss själva eller säga ifrån när något är fel. Men fastnar jag i ilskan eller inte kan styra den utan upplever att den styr mig, då blir den en negativ kraft som jag gör bäst i att försöka lära mig att hantera.

Kom nu ihåg att din energinivå drar till sig samma energinivå. Det betyder att du kan känna alla känslor som har hög energinivå samtidigt och alla känslor som har låg energinivå samtidigt – men du kan aldrig känna en hög- och en lågenergikänsla på samma gång. Tänk efter, har du någonsin känt dig på en gång stolt och irriterad? Nej, men stolt och förväntansfull går bra, liksom irriterad och föraktfull. Har du hört om någon som varit glad och arg? Eller skamsen och belåten? Nej, du ser, de går helt enkelt inte ihop, på grund av energinivån; de två typerna av känslor kan aldrig samexistera.

Tänk dig nu att du ska hålla ett tal och du känner dig rädd och orolig inför detta. När du känner de här känslorna då *kan* du alltså inte samtidigt känna till exempel trygghet och förväntan, eftersom de känslorna har en högre energinivå. Du kan möjligen känna rädsla i ena stunden och förväntan i nästa, men du kan aldrig känna dem samtidigt. Men du vill förstås inget hellre än att känna dig trygg och förväntansfull! Du vet ju att när du känner dig trygg och förväntansfull, det vill säga har känslor med hög energinivå, kommer du lättare att dra till dig positiva resultat i livet, till exempel av ditt tal. Du vill alltså känna något som det är omöjligt för dig att känna i det tillstånd som du nu befinner dig i. Hur kan du då göra för att förflytta dig från det negativa tillstånd du är i till det positiva som du vill vara i?

*Som häromveckan,
när du var så stolt
över dig själv att
mungiporna bara
åkte upp hela tiden!*



Språkets kraft

Om det du tänker och känner skapar din värld så blir det ganska självklart att både du och din omvärld mår bäst av att du håller din kommunikation så positiv som möjligt. Eller hur?

En japansk forskare har gjort en mängd experiment som visar att vattenkristaller bildar fantastiskt vackra symmetriska mönster om vattnet står på ett papper med positiva ord som till exempel kärlek och hopp, medan de blir fula, kantiga och asymmetriska om de exponeras för negativa ord som krig och hat. Experimenten har utförts på många olika språk och samma sak händer på alla språk. Betänk då att vi människor består till sextiofem procent av vatten! Och tänk på alla ord vi använder och möter dagligen, talade, lästa, sjungna, hörda, vrålade ... Det ger en tankeställare, eller hur?

Ord är alltså inte bara beteckningar på saker och ting, de består av *energi* och bär genom sin betydelse med sig en laddning som påverkar omgivningen. Det här har jag och många med mig upplevt till exempel i våra, alltså Kreativ Insikts, butiker. På alla mina produkter står det text, som kan handla om kärlek, drömmar, tillit, hopp och hur unika och fantastiska alla vi människor är. Mycket positiva ord, alltså! Och när en hel butik är fylld med så mycket positiva ord verkar det påverka oss. En kund beskrev känslan när hon klev in i butiken som en omfamning, hon började nästan gråta. Andra dröjer sig kvar och vill inte gå därifrån, åter andra går regelbundet in en stund på väg hem från jobbet för att bara sitta i våra fåtöljer och ladda batterierna en stund. Jag är helt övertygad om att det är alla positiva ord som med sin energiladdning får oss att må bra när vi befinner oss i deras närhet.

Jag tycker att detta är oerhört spännande och ytterligare en anledning till att jag vill att du ska göra övningarna med *Dina egna komihåg* i slutet av kapitlet 2–5 och sätta upp i ditt hem. Vi *blir* påverkade av ord (och miljöer, se mer om det längre fram), så se till att omge dig med ord som påverkar dig positivt!

Forskning har också gjorts om hur vi blir påverkade inte bara av vad andra människor *säger* om oss, utan även vad de *tänker* om oss. Studenter presterade till exempel bättre på ett prov när det satt människor i rummet intill som tänkte positiva tankar om dem och deras

Kärlek,
hopp,
glädje,
vänskap,
harmoní,
tillit,
potential,
skratt,
möjligheter,
visdom,
ínspiration,
ömhét,
skönhet,
kreatívetet,
omtänksamhet,
generositet ...

Nu har du ju boostat
dig för hela dan!

förmåga att klara provet än när det satt människor där som tänkte negativa tankar om dem. Mobbning behöver alltså varken ta fysisk eller verbal form, det räcker med att vi *tänker* negativa tankar om någon för att han eller hon ska bli påverkad.

Ett favoritexempel jag har var när jag försökte få min då nioårige son i säng fast han inte ville. Han var jättetrött och jag med, så naturligtvis fastnade vi i ett gräl, där han till slut vägrade prata med mig. En lång stund hade han legat i soffan med en ilsken rygg vänd mot mig. Jag bestämde mig då för att mentalt släppa allt groll mellan oss och föreställde mig istället att jag ”hällde” kärlek över honom där han låg. Och – det kändes nästan som ett under – sekunderna efter att jag hade gjort detta vände han sig om mot mig och sa ”Nu går vi upp”. Jag fick till och med lägga armen om hans axlar när vi gick upp till sovrummet där han lade sig utan vidare protester.

Så nog har våra tankar och känslor en märkbar energi som påverkar oss och vår omvärld, alltid! Lägg därtill att vårt eget medvetande inte kan skilja på det vi tänker eller säger om andra och det vi tänker eller säger om oss själva, vilket betyder att om vi tänker eller säger något negativt om någon annan så blir inte bara den personen negativt påverkad utan även vi själva. Desto större anledning att bli varse inte bara hur vi *talat* till varandra, utan dessutom vad vi *tänker* om både oss själva och andra!

Bugga din inre dialog

För att kunna välja positiva ord och tankar behöver du till att börja med veta *vad* du tänker, helt enkelt bugga din inre dialog.

Gör dig själv uppmärksam på vad du tänker om dig själv och hur du pratar om dig själv inför andra. Är du huvudsakligen positiv och uppmuntrande eller förminskar du ofta dig själv? Vilka är de berättelser eller sanningar som du återkommer till? Vad tänker du när du ser dig själv i en spegel, på ett fotografi eller i en video? Hur tar du en motgång – peppar du dig själv eller nedvärderar du dina möjligheter att klara den? Vad tänker du när du vaknar på morgonen? Innan du somnar på kvällen? Vad berättar du om dig själv för andra, det som

Att bugga tycker jag är kul, en härlig dans! Det kanske kan bli en sådan där brygga för mig ...?

är bra eller det som är mindre bra? Vilka berättelser lägger du mest energi i, de negativa eller de positiva?

Ett bra mått på om du har en okej inre dialog med dig själv är den här: Tänk dig att din bästa kompis pratade till dig så som du nu har upptäckt att du själv gör – hade det känts okej eller inte?

Själv upptäckte jag när jag för många år sedan började bugga min inre dialog att jag inte alls tyckte den var okej! Jag hade aldrig godkänt att min bästa vän hade sagt till mig att jag var för tjock, inte kunde sjunga, inte var tillräckligt snygg för den där killen, inte tillräckligt kreativ för att ha det där jobbet eller att jag borde vara tyst, för jag hade ändå inget intressant att säga ... Hade du tyckt det var okej? Nej, jag tänkte väl del. Ändå upptäckte jag alltså att jag gick och tänkte så här om mig själv. Kanske inte konstant, men att jag alls gjorde det chockade mig faktiskt. Jag hade inte alls varit medveten om det!

Så att börja lyssna lite mer medvetet till de tankar som rör sig i huvudet kan ge stora resultat. För om vi inte är medvetna om att vi har negativa tankar kan vi ju inte låta vår dirigent byta ut dem till vackrare och mer positiva tongångar med högre energi! Och det är ju först när vi medvetet byter ut våra tankar och därmed känslor (för tankarna påverkar ju våra känslor) som vi kan få till en förändring och förbättring i våra liv.

Att börja lyssna till sina tankar, bugga sin inre dialog, kan betyda och leda till många olika saker, här följer några exempel:

- Du kan upptäcka och vända starkt negativa tankar som till exempel *Jag är värdelös* eller *Ingen kan älska mig* till mer positiva som *Jag kan ha ett värde* och *Människor kan älska mig* och så småningom förstås *Jag är värdefull* respektive *Jag är värd att älska och älskas*.
- Du kan upptäcka och vända på slentrianmässig nedtryckning som till exempel att du varje gång du går förbi en spegel tänker på allt som du inte tycker ser bra ut hos dig själv, att du ofta ursäktar dig, att du inte tillåter dig själv att uttrycka en egen åsikt eller att du sätter högre värde på andra än på dig. När du upp-

Här har du, din gamla solstråle – en hel hink full med kärleke!

täcker att du gör detta kan du börja göra något åt det, som att till exempel tänka på något som du tycker är fint hos dig själv när du går förbi spegeln, börja säga vad du tycker och inse att andra inte har högre värde än du.

- Du kan upptäcka om du tänker mycket negativa tankar om andra människor och börja titta på de här tankarna. Handlar de egentligen om dig själv? Läs mer om projektioner på sidan 92. Hur mår du när du tänker de här tankarna, hur påverkar det dig? Kan du se att du har fokuserat på negativa sidor hos personer som också, självklart, har positiva sidor? Kan du försöka hitta något positivt hos dem nästa gång du tänker på eller talar om dem? Hur känns det?
- Du kan bli medveten om hur dina tankar påverkar dina känslor. Tänker du många negativa tankar kommer du med stor sannolikhet också att känna negativa känslor och vice versa. Prova att vända en tanke och känn efter hur det påverkar dig.
- Du kan upptäcka att det går att vända en negativ känsla till en positiv bland annat genom hur du väljer att tänka om den. Prova att använda en brygga eller bara hitta den positiva sidan av saken.
- Du blir också medveten om vilka ord du använder, att de har olika energi och hur detta påverkar både dig och din omgivning.

Du är inte dina tankar

Om du har många negativa tankar om dig själv, läs det här långsamt: *Du är inte dina tankar. Du har tankar, men du är inte dina tankar. Du är mer än dina tankar.*

Du kanske upptäcker när du buggar din inre dialog att du går runt och tänker *Jag duger inte*. Känn skillnaden i dig när du tänker tanken *Jag duger inte* och när du istället tänker *Jag har en tanke om att jag inte duger*. Skillnad, eller hur? Prova samma sak med tanken *Jag orkar inte* och *Jag är värdelös*. Det är bara tankar som du har om dig själv och tankar går att byta ut. Om du har en tanke om att du inte orkar, prova att istället välja tanken *Jag har all energi jag*

Du är inte heller dina känslor, din kropp eller dina önsknningar. För du är mer än allt detta, du är Du, fantastiska du!

behöver – hur känns det i kroppen? Eller så upptäcker du en tanke som säger att du är värdelös. Prova att byta ut den tanken mot tanken *Jag har samma värde som andra*. Hur känns det i dig? Allt är tankar och du har rätt att välja vilka du ska tänka, för de påverkar ditt liv.

Använd positiva ord!

Vetskapen att ord har olika energinivå kan vi använda oss av för att själva må bättre och sprida mer positiv energi omkring oss. Det handlar förstås i första hand om att ändra de här negativa tankarna du kanske har om dig själv, men när du väl har börjat med det så kan du fortsätta med att se över all din kommunikation, alltså även hur du pratar med andra människor.

Tänk till exempel *Jag mår dåligt* och känn i kroppen hur det känns. *Jag mår dåligt ...* Själv dras jag nedåt av den tanken, nästan ner till marken, blir tung och seg. Släpp nu den tanken och tänk istället tanken *Jag mår inte bra*. Hur känns det i kroppen? *Jag mår inte bra ...* Helt annorlunda, eller hur? Innehållet i tanken är detsamma, men jag använder ett positivt ord, *bra*, istället för ett negativt, *dåligt*. Det ger en helt annan känsla i kroppen! Och skulle du helt ändra tanken till den genompositiva *Jag mår jättebra* – ja, du känner själv att du får energi och blir lyft bara av att tänka orden.

Fundera över hur du kan byta ut negativa ord i meningar som du brukar säga till mer positiva! Känn skillnaden i energi när du säger de olika meningarna. Här är några exempel:

- *Vad tråkigt att det är så dåligt väder!*
- *Jag hatar den här skitrestaurangen!*
- *Jag är så fruktansvärt dålig på att dansa.*
- *Vad synd om dig som är sjuk.*
- *Vad skönt det ska bli när vädret blir bättre!*
- *Jag gillar inte det här stället eller kanske Ska vi gå vidare?*
- *Jag gillar inte att dansa eller Jag skulle vilja kunna dansa.*
- *Jag hoppas att du snart mår bättre.*



KAPITEL 3

Vad vill du med ditt liv?

Nu har vi kommit fram till att du är en unik varelse född till jorden med specifika egenskaper, talanger och erfarenheter för att leva just *ditt* liv. Du vet att du är värd det bästa liv du kan få och må så bra som *du* kan. Det är bra både för dig, för oss andra och för jorden.

Nu ska vi ta reda på vad du innerst inne *vill* med detta ditt alldeles egna liv. Du behöver inte tro att du har ett särskilt livssyfte här på jorden för att vilja ta reda på vad du brinner för och vad som ger dig mest glädje. Att finna din passion i livet, att göra och vara något du älskar, ökar omedelbart din livskvalitet och höjer din energinivå markant. Det gör också gott för din omvärld, eftersom du då sprider positiv energi omkring dig.

Frågorna vi ska arbeta med i det här kapitlet är: Vilka är dina innersta drömmar? Vad vill du bidra med på jorden? Hur ser ditt drömliv ut om du fick drömma fritt?

Liten brasklapp angående viljan och valet

Om du frågar en människa om hon helst vill må bra eller dåligt, så svarar 100% att de helst vill må bra. Så klart!

Och ändå är det så många människor som väljer fel väg när de ska välja mellan den väg som skulle få dem att må bättre och den väg som leder till att de inte mår lika bra som de skulle kunna. Varför är det så här? Det kan naturligtvis bero på många olika saker, men jag skulle vilja be dig att vara särskilt uppmärksam på detta: Skilj på *det som du känner dig hemma med*, det vill säga det som känns bekvämt även om det inte är det bästa för dig, och *det som du innerst inne vill*, det vill säga det som *verkligen* är bra för dig, även om det känns lite ovant.

Förstod du skillnaden? Tänk dig att du är uppvuxen i ett hem där föräldrarna ofta grälade. Gräl är alltså något som du är van vid. Kanske är det då inte är så konstigt att du,

omedvetet, söker en partner som du kan gråla mycket med, *för det känns naturligt för dig*. Men att det känns naturligt behöver inte betyda att det är bra för dig, bara att du är van vid det. Valet ”mycket gräl” är i själva verket inte alls det val som du skulle må bäst av, eftersom det skapar mycket negativ energi i ditt hem. Ändå väljer du det, för det ligger inom din så kallade bekvämlighetszon.

Våga se de här mönstren och utmana dig själv att prova nya val, som du i ditt hjärta *vet* är bättre för dig! Val som ger dig högre energi och mer livsglädje – även om det känns lite ovant i början. *Du kommer så småningom att vänja dig också vid det här nya, att må bra!* Det kan krävas lite träning, men sedan kommer du inte att vilja gå tillbaka till dina gamla val igen.

*Jag lovar, man kan
vänja sig vid lycka
också!*

När vi följer våra drömmar – vad händer då?

Så här känns det i mig när jag följer mina drömmar: Jag får enormt mycket energi. Jag känner glädje, lust och kraft. Jag känner mig fri, stark och generös. Jag lyser upp inifrån, som från ett alldeles eget solsystem. Jag känner trygghet och vet att livet är meningsfullt. Jag känner att jag är en del av något större, som ger oss alla mening. Jag ägnar mig inte åt att trycka ner någon annan (vilket ofta händer när vi förnekar våra egna drömmar – då ska minsann ingen annan heller få leva ut sina...), utan låter andra få leva *sina* liv. Detta gör att min familj och mina vänner i sin tur får större plats att växa och kanske själva blir inspirerade att följa *sina* drömmar.

Jag ska inte sticka under stol med att det också *kan* innebära en del både konflikter med omgivningen, hårt arbete och känslor av att utmana sig själv på olika sätt som kan upplevas som mer eller mindre tuffa beroende på hur vi tar det. Men sammantaget är min upplevelse att det *alltid* är värt besväret. När jag följer mina drömmar står jag upp för mig själv, vilket känns bra i hjärtat och ger mig styrka.

Dessutom är det ju så roligt!

Vi påbörjar sökandet efter dina drömmar

Vi ska börja med att träna på att lyssna till och börja lita på din intuition, eller din Själs röst, om du vill. Den ska sedan få hjälpa oss att hitta *dina* drömmar ...

Hur säger magen ja och nej?

En första enkel övning för att börja lära känna din inre visdom är den här:

Sätt dig ner i lugn och ro, ta några djupa andetag, blunda och slappna av i hela kroppen. Låt sedan en vän ställa några enkla frågor till dig som du redan vet svaret på. Din vän kanske frågar *Bor du här?* Du, som ju vet att du bor i det här huset, känner efter hur det känns i magen när du ska svara på den frågan. Det kanske känns som en hög energi, som något som öppnar sig, du kanske ser eller hör ett ja eller upplever något helt annat. Sedan frågar din vän kanske *Bor du där?* och pekar på grannens hus. Du känner efter hur det känns i din mage när du ska svara på den frågan. Det kanske känns som en lägre energi, som något som sluter sig, du kanske ser eller hör ett nej eller upplever något helt annat.

Det är bra att slappna av i magen och kroppen innan du frågar. Då känner du lättare hur svaret känns.

Prova gärna med några olika frågor för att du ska bli säker på din mages reaktion. När du vet hur din mage säger ja respektive nej har du skaffat dig din personliga vägvisare!

Börja lyssna till intuitionen

Nu när du känner dig trygg i kommunikationen med din mage är det dags att börja träna på att lyssna på denna vägledning i vardagen. En enkel övning är att ge sig ut på promenad utan att i förväg ha bestämt vart du ska gå. Meningen är att du nu ska följa ”magens” instruktioner. Fråga dig själv – ska jag svänga höger här? Ska jag gå rakt fram? Och så gör du det som du känner att magen säger ”ja” till. Ska jag stanna och vila en stund? Ska jag gå vidare? Ska jag hälsa på den där personen? Ska jag gå in i den här butiken? Du kan lägga in många olika typer av frågor längs med vägen.

I början kanske du inte ”hör” eller känner någonting som ens liknar ett svar, men fortsatt att träna så ska du se att det kommer. Rätt vad det är upptäcker du att du springer på just den person som du behövde träffa, för att du valde rätt väg ...

Du kan också träna dig med mat. Om du i vanliga fall brukar beställa mat på restaurang utan eftertanke eller börjar laga mat hemma på autopilot, prova att först stämma av med magen innan. Fråga vad din kropp vill ha för mat i dag? När du har tränat ett tag kan du bli förvånad över resultatet ... Ibland kanske magen inte vill ha den där sötsaken du tänkte ta, utan en morot istället. Eller tvärtom! Så här tränar du på att lyssna till och respektera din kropp.

Börja också rent allmänt att känna efter och stämma av lite oftare med dig själv i din vardag. Hur känns det här beslutet i magen? Hur mår jag när jag gör så här? Hur ändras det om jag istället gör så här? Prova till exempel när du ska bestämma vad du ska göra i helgen. Istället för att bara tacka ja och nej till olika saker av slentrian, börja med att känna efter i magen vad du verkligen skulle *vilja* göra. Våga tacka ja till det du verkligen vill och tacka nej (ja, man får det!) till det som inte känns rätt. Notera vad som händer. Hur känns det? Hur mår du? Vad hände *istället* för det där du tackade nej till? Öppnade det möjligen upp för något annat att ta plats, något positivt?

Här följer några fler sätt att träna upp din intuition på:

- **Fråga och finn.** Om du har tappat bort dina nycklar, sluta leta och ställ frågan högt: *Var ligger mina nycklar?* Lyssna och känn efter. Kanske du hör eller känner ett svar inifrån. Eller så kommer du senare att stöta på nycklarna när du minst anar det. Du hade ju bett att få veta var de låg!
- **Lär känna dina vänner.** Alla skriver sitt namn och födelsedatum på varsin lapp som viks ihop och läggs i en burk. Sedan får var och en dra en lapp ur burken, ihopvikt. Blunda, ta på lappen och försök att känna efter vad det här är för person. När du har berättat vad du känner och tror om den här personen får

*Var la jag min
Rolexklocka nu igen?
(Tänk om jag skulle
hitta en i min hall?!)*



Använd verktygslådan i vardagen

En del verktyg i den här boken kanske har varit nya för dig, som till exempel visualiseringar, det skapande medvetandet, språkets kraft, affirmationer och målbilder, arbetet med komihågen och delpersonligheter, drömbilder, ceremonier, att meditera eller vara i medveten närvaro. När något är nytt och ovant finns alltid risken att du glömmet att använda verktyget, även om du har goda föresatser att komma ihåg det.

Man brukar säga att det tar cirka en månad att sätta en ny vana om du gör den varje dag. Så ge inte upp på en gång! Ge dig själv chans att komma in i nya goda vanor, som till exempel att meditera, visualisera, höja energin i ditt språk eller träna dig i medveten närvaro, genom att påminna dig själv! Nu har du ju fått massor av sätt att påminna dig på, som till exempel att göra egna komihåg till ditt hem, låta påminnelser plinga till i mobilen eller datorn, be en kompis ringa dig och påminna om något viktigt som du lärt dig, skriva in komihåg i almanackan eller något annat som passar dig.

*Påminn dig själv
med dina egna
komihåg!*

Två exempel på nya goda vanor som hjälper dig att behålla fokus på det positiva i livet skulle kunna vara att börja göra en enkel morgon- och kvällsceremoni. Du utformar naturligtvis ceremonierna precis som du vill, men här är i alla fall en inspiration att utgå ifrån.

Morgonceremoni

Om du har möjlighet, ordna gärna en positiv plats i ditt hem där du varje morgon kan genomföra din morgonceremoni, till exempel i en skön fätölj vid ett litet bord med plats för ett ljus, kanske några affirmationskort, en liten anteckningsbok, bilder på nära och kära eller något annat som ger dig positiv energi.

Ceremonin behöver bara ta några minuter, här är ett förslag:

Tänd ett ljus. Sätt dig bekvämt och blunda. Känns hur kroppen är i balans, rak i ryggraden, fötterna på golvet eller jorden. Ta ett par djupa andetag och känn hur du slappnar av i hela

Du skapar din
drömdag, varje
morgon!

kroppen. Vänd din uppmärksamhet mot magen. Känn det där som verkligen är du. Fyll det med en känsla av stolthet, glädje och ljus. Vänd sedan din uppmärksamhet mot hjärtat och tänk på alla du älskar. Känn den sköna känslan av kärlek. Varmt och gott. Hjärtat växer. Slutligen går du upp i huvudet och ger tankarna ledigt en stund, be dem bara vila lite. Tänk dig att du är ett berg och tankarna är molnen som passerar förbi utan att störa berget.

Återvänd nu till magen och fokusera på känslan av glädje. Låt en bild av din drömdag rullas upp inför din inre blick. Allt går bra, allt känns bra, du är i flödet, kärleken och tacksamheten. Du känner energi och glädje, på egen hand och tillsammans med andra. Du är stolt över dig själv och gör hela tiden det som känns rätt. Du kan också be om ett tema för dagen och om du är i kontakt med ditt inre kan du höra eller känna ett ord eller en känsla, som du bör fokusera på i dag.

Tacka så för den här dagen och all hjälp och kärlek du får. Om du vill kan du avsluta med att dra ett kort med affirmationer, inspirationskort eller andra positiva budskap, som du sedan bär med dig under dagen. Ha en riktigt fin dag!

Kvällsceremoni

Min egen kvällsceremoni är mycket enkel, men ramar ändå in dagen på ett fint sätt tycker jag. Varsågod att ta del av den! Självklart gör du på det sätt som känns bra för dig, det här är bara en inspiration:

När jag går och lägger mig och har slappnat av en stund tänker jag följande: *Tack för den här dagen. Tack för allt jag har lärt mig, allt jag har fått uppleva och all kärlek jag har mött. Tack för att jag nu kan lämna ifrån mig alla mina tankar och funderingar över natten, så att jag kan sova gott och utvilad ta tag i dem imorgon igen. Tack.*

I min värld lämnar jag över mina tankar och funderingar till universum över natten och det är universum och mina vägvisare som jag tackar. Du kan om du vill tänka att du lämnar över

dem till natten, din skyddsängel, Gud eller någonting annat. Poängen är att det är skönt att få lämna över problem och tankenötter på någon annan över natten, så att hjärnan får den vila den behöver. Jag kan ju ändå inte lösa dem just nu, när det är tid att sova.

Den här processen ger mig tillit och hjälper mig att vakna utvilad nästa morgon, med en förmåga att ta tag i alla eventuella situationer som uppstår då. Det tycker jag är skönt!

Ta hjälp av inspirationskortet

Om du vill kan du använda den låda med inspirationskort, *Inspirationskort Livskonstnär*, se sidan 263, som finns till den här boken och som är tänkt att hjälpa dig att komma ihåg och utveckla dina lärdomar och insikter från det här arbetet.

Ställ korten i köket, badrummet eller på ditt skrivbord. Dra ett kort varje dag och bli inspirerad av texten och bilden på kortet eller gör den övning som ibland finns där. Eller välj ut ett kort i taget och jobba med det tills det som står på det känns självklart. Så håller du din egen process vid liv!

HEJA DIG!

Har du uppnått din målbild?

Plocka då och då fram den målbild du gjorde för arbetet med den här boken, se frågan på sidan 133. Tänk på att målbilden handlar om ett tillfälle *efter* att du har arbetat klart med boken. Du kanske känner att du fortfarande har mycket kvar att arbeta med. Eller så är du ganska klar med boken. När du ser på din målbild, hur långt tycker du att du har kommit i dag? Är du redan där eller har du några pusselbitar kvar att lägga?

Fortsätt att visualisera din målbild för ditt inre, se och känn i hela kroppen att du redan är där, hur bra du mår och hur tacksam du är för det. Fokusera på och affirmera några ord eller en mening som beskriver din målbild. Du kommer att nå dit, bit för bit, ett steg i taget.

Du är verkligen på väg!

CDn Meditationer & visualiseringar

Till den här boken finns det en dubbel-cd med många av de meditationer och visualiseringar som finns nämnda i boken. Det är Carolina som läser och den avkopplande musiken som hjälper dig att slappna av kommer från Theta Wellness Music.

Här hittar du de spår som finns med på dubbel-cdn:

CD 1

1. Avspänning och stilla ro, s 116
2. Älska ditt liv, s 116
3. Kärleksboost, s 181
4. Budskap från din Själ, s 194

CD 2

1. Samtal med din vägvisare, s 196
2. Ditt inre ljus, s 180
3. Ditt drömliv, s 206
4. Du är älskad och trygg, s 197
5. Jorda dig, s 151
6. Släpp negativ energi, s 224
7. Hämta ner din Själ, s 150



Inspirationskort Livskonstnär

Till boken finns också en uppsättning inspirationskort. Tanken är att du som har läst boken ska kunna ha korten framme på skrivbordet, i köket eller badrummet och ständigt påminnas om att fortsätta din utvecklingsprocess, bli uppmuntrad att träna på nya tankesätt och dessutom få en kärleksfull injektion då och då.

Inspirationskortet står också helt på egna ben och kan användas utan att du har läst boken. Läs mer om hur du kan använda korten på sidan 249.



Både cdn och inspirationskortet finns att köpa i Kreativ Insikts egna butiker och hos deras återförsäljare. Se www.kreativinsikt.se för webbutik, butiker och lista med återförsäljare.

Släpp loss din inre livskonstnär!

Det spelar ingen roll om du är ny inom personlig utveckling eller veteran – den här boken kan bli ditt livs ledstjärna! I *Släpp loss din inre livskonstnär* hjälper Carolina dig på ett praktiskt, peppande och kärleksfullt sätt att hitta och utveckla det viktigaste du har – dig själv och ditt sanna uttryck. Den vackra boken är fylld av klokhet, inspiration och medmänsklighet samt många övningar och handfasta tips för hur du kan upptäcka dig själv och locka fram din egen livskonstnär. Bara genom att läsa boken kommer ditt liv att utvecklas i en positiv riktning. Om du dessutom gör flera av övningarna i boken, kommer både små och större mirakel att ske.

Längtar du efter mer glädje, framgång, kreativitet, kärlek och tillit? Den här boken är för dig!



Carolina Gårdheim är civilekonomen som efter att ha gått in i väggen vände upp och ner på hela sitt liv för att anpassa livet till själen istället för tvärtom. Idag skriver hon böcker och designar produkter med en tanke om vad som är viktigt i livet i egna företaget Kreativ Insikt, som vill inspirera till stora tankar i den lilla världen och sprida kärlek på jorden.

Kreativ
Insikt.

omtanke & eftertanke



9 783187 261212