

# FRÅN EGOTS TILL *Själens era*

## ATT LÄRA SIG SJÄLENS SPRÅK

Av Carolina Gårdheim

– Men jag hör ju ingenting!

Det frustrerade utropet får jag ganska ofta höra när klienter och kursdeltagare börjar försöka lyssna till själen, sin inre vägledning.

Då frågar jag: *Har du någon gång känt magen dra ihop sig och du bara vet att du inte vill gå på festen du blivit inbjuden till?* Det har de flesta och det visar att du har en inre vägledning. Men du är kanske inte van att följa den.

För efter magens "nej!" kommer förmodligen din hjärna (ditt ego) in och förklarar att *du borde gå*. Den uppger en massa anledningar, som alla låter logiska och som du blivit lärd att du ska lyssna till och lita på.

### Egot kommer från rädsla, själen från tillit

Men egot har en egen agenda: Det opererar utifrån rädslor – rädslan att inte vara omtyckt, inte passa in, inte få vara med, inte räcka till och så vidare. Det tror att du kommer dö om du inte får vara med i gruppen.

När vi följer själen agerar vi i stället utifrån tillit. Tillit till vår egen kraft, vår egen kapacitet, vår egen kreativitet. Det är då vi expanderar och växer in i att kunna göra det som just vi är här för att göra.

Om Egots era var tonårstiden, när det var viktigt att passa in och man gjorde nästan vad som helst för att vara populär och med i gänget, så är Själens era tiden när vi blir vuxna. När vi utvecklas till egna, självständiga individer, som tar beslut utifrån själ, hjärta och emotionell mognad i stället för utifrån otillräcklighet och rädslor.

Men för att kunna följa själen behöver vi lära oss själens språk. Ett språk vi en gång kunnat, men som de flesta av oss fått lära sig att inte lita på.

### Själen talar genom känslor och symbolik

Det viktigaste för att kunna börja kommunicera med din inre vägledning är att du gör dig av med alla förväntningar på exakt *hur* det ska gå till. Många förväntar sig att få höra själen tala på samma sätt som du och jag talar med varandra. Det kan hända, men långt ifrån alltid. Tror du att det ska gå till, så missar du kanske 99 procent av det din själ försöker säga dig, för den använder vanligtvis andra kanaler och ett annat språk.

### Här är några exempel på hur din inre vägledning kommunicerar med dig dagligen:

**Genom dina känslor.** En glad, hög känsla, inspiration eller att du känner dig berörd av något, betyder att du är i kontakt med själen. Känner du dig stressad, förvirrad eller låg har du tappat kontakten, då är du i egot och dina rädslor.

**Genom kreativitet och idéer** du får, som känns meningsfulla och inspirerande.

**Genom drömmar**, ofta fulla av symbolik, så det kan krävas lite träning att förstå och uppfatta budskapen. Men när du lärt dig kan du lägga dig med en fråga och få svar i drömmen!

**Genom tecken, symboler, ord, musik, bilder och annat som återkommer** flera gånger på kort tid.

**Genom naturen.** Krama ett träd och ställ en fråga får du se! Eller ta en skogs promenad, titta ut över en sjö eller klättra upp på ett berg. Var närvarande och låtsas att växterna och djuren talar till dig. Vad händer?

**Genom avspänning och meditation** kan du skapa kontakt med din själ, be att få hjälp och svar på frågor eller till och med ha samtal.

Som du ser sker kommunikationen på många olika sätt. Gemensamt för alla är att du behöver vara medvetet närvarande, i dina känslor, så att du kan uppfatta budskapen.

Så hur kan du stärka kontakten med själen?  
Det berättar jag om i nästa nummer!



Foto Anja Callius

Detta är andra artikeln av fem i Carolina Gårdheims artikelserie "Från egots till själens era – ledarskap i en transformerande tid" i fem delar med sig om sin syn på vilka möjligheter som öppnar sig för dig som vill stå upp som ledare, i ditt eget liv och för andra, i den speciella tid vi nu lever i.

Carolina är grundare av Shine Your Light Sisterhood, författare, shaman och diplomerad coach för kreativa kvinnor med hjärta som vill leda sig själva och andra i själens era. Shine Your Light Sisterhood är ett växthus online för dig som vill blomstra i själens era. Läs mer på [CarolinaGardheim.se](http://CarolinaGardheim.se) och [ShineYourLightSisterhood.com](http://ShineYourLightSisterhood.com).