

FRÅN EGOTS TILL *själens era*

5 SÄTT ATT BÖRJA TALA MED SJÄLEN

Av Carolina Gårdheim

Du är medveten om att du har en inre vägledning, din själ som jag ser det, och att den talar till dig på olika sätt, till exempel genom dina känslor, drömmar, inspiration, naturen och tecken. Det är ett nytt språk och du är ovan att tala det.

Hur kan du göra för att bli bättre på att "prata med själen" och följa din inre vägledning?

1. Egentid med själen

Sitt ensam i tystnad med slutna ögon och slappna av cirka 10-20 minuter, med eller utan musik, varje dag, helst på morgonen.

I början kommer hjärnan att peppra dig med tankar. Om du vill, skriv ner dem och släpp sedan. Eller föreställ dig att de seglar bort som moln på en sommarhimmel. Visualisera att du för ditt medvetande ner till magen, och slappna av. Efter en stund får själen möjlighet att komma igenom.

Be själen till exempel att visa dig vad som är viktigt just nu. Det kan komma i form av en känsla, en bild eller en symbol. Om svaret inte kommer på en gång, kan det komma senare under dagen. Var uppmärksam!

2. Visa tillit till själen

Följ de infall och den inspiration du får, oavsett om det verkar vettigt eller inte. Du kanske får ett infall att ringa någon. Du får lust att rensa på vinden. Du får en känsla av att du ska säga något till en vän.

När du gör något av detta ändras din energinivå och påverkar vad som dras till dig. Eller så kommer du i kontakt med någon som hjälper dig vidare.

Ju mer du följer de infall du får, det vill säga visar din inre vägledning att du litar på den, desto mer får du till dig.

3. Bli medveten om dina känslor

Våra känslor kommer med budskap. Om något inte känns bra behöver du förändra något. Om allt känns bra, är det bara att fortsätta som det är.

För du får välja det som känns bra. Vi kanske tror att livet ska vara en kamp och kör över oss själva gång på gång. Men du har fått dina känslor för att du ska följa dem.

Lär känna hur just din mage säger JA respektive NEJ från själen. Ett JA brukar vara en känsla av expansion, det känns ljus, varmt, lätt. Ett NEJ brukar vara en känsla av kontraktion, tyngd, mörker, kyla.

Kom ihåg: Glädje betyder JA, inspiration betyder JA. Tillåt dig att följa känslorna!

4. Sätt hälsosamma gränser

Att sätta hälsosamma gränser handlar om att visa själen att du älskar och respekterar dig själv, precis som själen gör.

När du talar om vad du står för, vad som är viktigt för dig, vad du accepterar och inte, när du tar ansvar för dig själv och låter andra ta ansvar för sig själva, och tar hand om dina egna behov, då agerar du från själen och stärker kommunikationen inåt.

5. Sluta stressa

Vägra ställ upp på konstant stress! Stress beror på rädslor. När du stressar är du i egot och tappar kontakten med själen, som är den enda som kan hjälpa dig ur stressen.

När du accepterar stress blir du ett offer för omständigheter. När du tror att det inte finns någon utväg är du i egot. Men det finns alltid lösningar och de kommer från själen.

Slappna av, gör saker du älskar, gör saker du njuter av. Praktisera tacksamhet. Välj kärlek. Var medvetet närvarande så att du upptäcker tecken som kommer din väg. Känn in magen och följ dess signaler. Så är du snart på rätt väg igen.

Nästa gång ska jag berätta om Ljusgudinnans väg, en livsstil som hjälper dig att komma från själen i allt du gör.



Foto Anja Callius

Detta är tredje 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 och ShineYourLightSisterhood.com.