

FRÅN EGOTS TILL *Själens era*

LJUSGUDINNANS VÄG – ETT SÄTT ATT UTGÅ FRÅN SJÄLEN I ALLT DU GÖR

Av Carolina Gårdheim

Vi lever just nu i en övergångstid, då motsättningar mellan det gamla och det nya leder till konflikter och osäkerhet. Rädslor grasserar. Sår och oförrätter kommer upp till ytan för att helas, så att vi ska kunna ta nästa steg i mänsklighetens historia, in i Själens era.

Det här leder till starka känslor och många sårade och upprörda människor.

Att möta detta tumult från en plats av helhet, tillit och kärlek är något av det viktigaste för dig som vill vara en ledare i Själens era. Och det behövs!

Vi kan inte längre hamna i affekt och drama så snart vi möter en motsatt åsikt. Att fortsätta komma från reaktion och klanmentalitet, utan förmåga att se saker från olika perspektiv eller ta in en komplex verklighet, fungerar inte längre.

Vi behöver lära oss nya, mer konstruktiva sätt att interagera med varandra. Vi behöver hitta vårt eget lugn och ro-ställe där vi har kontakt med själen. Bara därifrån kan vi få perspektiv, behandla varandra med respekt och hitta lösningar som är bra för alla.

Men hur gör vi det, så att vi kan vara med och skapa den värld vi vill leva i?

Jag kallar det Ljusgudinnans väg

Den hjälper mig att kunna möta omvärlden från själen i stället för från ego och rädslor:

• Ta hand om dig själv först

ta fullt ansvar för att uppfylla dina egna behov. Om du är trött, inte har satt hälsosamma gränser eller givit dig själv den egentid eller det umgänge du behöver för att må bra, eller om du känner dig ensam, otrygg och oälskad är det mycket svårare att komma från själen. Då hamnar du lätt i offer- eller martyrollen och lägger skuld på andra (eller på dig själv). Gör allt du behöver för att hitta självmedkänsla så att du kan ge dig själv det du behöver för att må bra.

• Ha en daglig rutin för att landa i själen.

En daglig morgonstund innehåller någon form av grundning, kanske en promenad i naturen, dans eller meditation med fokus på kontakt med jorden. Använd musik som hjälp att slappna av eller sitt bara tyst. Slappna av i hela kroppen, släpp tankarna och flytta ditt medvetande ner i kroppen, till magen. Därifrån kan du känna kontakten med din själ, din inre vägledning. Be om svar på dina frågor, be om hjälp eller bara fyll dig med ljus och landa i den kärlek och tillit du hittar här. Nu är du påfylld och kan börja dagen från rätt ände.

• Checka in: medveten närvaro under dagen

Checka in då och då under dagen genom att ta några djupa andetag och landa ner i kroppen, gå ner i magen och känn efter vad själen säger. Fråga: Vad behöver jag just nu? Följ den inspiration och vägledning du får. Fyll gärna på dig själv med ljus och kraft både nerifrån jorden och uppifrån universum. Det tar bara några sekunder, så du kommer från rätt ställe igen.

• Se på dig själv och andra med själens ögon

När du möter andra, utgå från detta ditt centrum av kärlek och tillit. När du har fyllt på dig själv först räcker det att påminna dig om att vi alla är ljusvarelser från samma källa, här på olika uppdrag. Stå i din kraft och ditt ljus. Känn kärleken. Var kärleken. Den energi du kommer med påverkar mer än exakt vilka ord du använder eller vad du gör.

Så här kan det i all enkelhet se ut att börja ta ledarskap i ditt liv och därmed också för andra, något som behövs i hela vårt samhälle nu.

I nästa artikel, den sista i serien, kommer jag att berätta mer om Själens era. Vad kan vi förvänta oss? Det är inga små saker ...



Foto Anja Callius

Detta är fjärde artikeln av fem i Carolina Gårdheims artikelserie "Från egots till själens era – ledarskap i en transformerande tid" här delar hon 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.