



Energihandbok för dig

16 enkla övningar för att klara vardagen

Av Helena Andrén-Niemi Illustrationer: Eva Martinsson



Vi hamnar alla nu och då i situationer i vardagen då livet känns överväldigande och vi inte har kontrollen över vad som händer och hur vi mår. Men vet du, det har du. Det gäller att stanna upp, fokusera och med en ren intention bestämma oss för hur vi vill ha det. Just nu. I den här stunden.

Låter det svårt?

Absolut kan det vara det första gången du provar, men här som alltid annars gäller att övning ger färdighet och efter ett tag kan du grabba tag i de flesta situationer innan de blir för besvärande för dig.

Hur är det möjligt?

Ja vi får först enas om att det är du som styr dina tankar och därmed dina känslor. Ett enkelt exempel är att jag ber dig att tänka på en citron. Tänk dig hur den ser ut, färg, form och doft. Så tänker du dig att du skär i den. Delar den på mitten. Ja jag tror att redan nu så känner du hur det drar ihop sig i munnen av den sura citronen. Gör det inte det ännu så tänk dig att du tar en klyfta i munnen och nu lovar jag att din kropp reagerar.

Du har med tanken skapat en känsla och också en fysisk reaktion. Det är precis så här vi gör i livet. Vi är med om något, hör något, ser något och bums svarar känslan i sinnet och i kroppen på dina tankar om just det.

Så, är vi nu överens om att dina tankar skapar ditt mående? Mentalt och fysiskt? Ja, kan vi skapa så kan vi naturligtvis och rensa bort de känslor vi inte vill ha. Och lägga dit nya. Med samma enkla process fast nu är det du som medvetet styr dina tankar och därmed känslorna i ditt sinne och i din kropp och jag i min.

Därför har jag samlat 15 enkla men effektiva övningar för dig att använda i vardagen. De är verkligen effektiva, och helt ofarliga och du kan använda dem så ofta du vill.

Som jag sa ovan, ju mer du använder dem desto enklare blir det och desto snabbare resultat.

Lycka till

Helena Andrén Niemi

www.niemis.se

helena@niemis.se



Släng gammalt skräp i komposten - tankar, känslor som inte gör någon glad (ja du kan t.o.m. slänga din bild av personer. De kanske växer upp som en vacker blomma)

Tänk dig att du står på en komposthög, den är varm och aktiv och har börjat att omvandlas till jord. Du vet ju att allt skräp som finns i komposten blir den bästa matjorden en dag.

När du nu tänker den här mindre funktionella tanken eller känner känslan du inte vill ha kvar:

- Var i kroppen känner du den? .*
- Hur känns den?*
- Vilken färg har den, om den skulle ha en färg?*
- Vilken form? Rund? Kantig? Hård? Mjuk?*

Om du fick byta den mot en tanke/känsla som skulle stödja dig,

- Hur skulle den se ut?*
- Vilken färg och vilken form skulle den ha? .*

Ta nu den gamla inte önskade tanken/känslan, lyft den ur kroppen och stoppa den djupt ned i komposten. Den kommer att omvandlas till något bra en dag. Stoppa sedan in den färg och form du vill ha på dess plats.

Andas djupt och känn hur härligt den nya färgen och formen tar plats i kroppen

.Känn efter i kroppen var problemet sitter och känn hur det rör sig. Allt du känner i kroppen rör sig annars skulle du inte kunna känna det.



Byt energiriktning på dina krämpor - vänd på energierna .

*När du har en större eller mindre krämpa i kroppen som stör dig.
Värk i rygg eller nacke,
muskelsmärtor, ja det fungerar t.o.m.
på tandvärk*

- Hur rör det sig?*
- Rör det sig runt runt?*
- Upp och ned?*
- Fram och tillbaka??*
- Hur?? .*
- Vilken färg har det om det skulle ha någon färg?*

Om du skulle välja en rörelse som du mår bra av, kanske tvärt om den befintliga, vad vill du då ha för rörelse?

Vilken färg skulle du vilja ha?

Ta nu tag i det som rör sig och lägg det alldeles utanför kroppen.

Byt till en färg du vill ha och vänd rörelsen åt det håll du vill ha, prova med motsatt håll.

Lägg tillbaka det på sin plats .

Hur känns det? .

Finns det fortfarande kvar någon smärta så gör samma sak igen.



*.Kläm bort värken eller krampen
– bollen är ditt verktyg .*

*Här gäller det att med hjälp av
muskelspänning – muskel- avslappning få de
värkande muskler och leder att släppa på sin
spänning*

- Håll en mjuk liten softboll i handen*
- Känn efter på smärtan hur stark är den?*
- Kläm ihop bollen lika starkt som smärtan / krampen är*
- Släpp nu långsamt, långsamt på trycket i handen och tänkt dig att smärtan/krampen följer med.*
- Den avtar i samma takt som du släpper på trycket på bollen.*
- Hur känns det?*
- Kläm åter ihop bollen lika starkt som smärtan/krampen är nu*
- Släpp nu åter långsamt, långsamt på trycket i handen och tänkt dig att smärtan/krampen följer med.*
- Den avtar i samma takt som du släpper på trycket på bollen.*
- Hur känns det?*

Fortsätt på samma sätt tills smärtan är helt borta eller så svag så att den inte

stör dig längre.



Ljus/Jord -en övning som rensar hela ditt energifält

När allt bara är för mycket och du känner att du vill och behöver rensa hela ditt energifält både från dina egna mindre funktionella tankar och känslor, och även från annat skräp som du har släppt in. Det här skräpet som stör oss skapar vi hela tiden så har du mycket runt dig är övningen underbar och effektiv om du tar för vana att göra den både på morgonen då du vaknar och på kvällen innan du somnar. Och när som helst på dagen då du känner att du behöver den.

Använd ditt sinne och känn var du har din aura. Den är c:a 40 cm ifrån din kropp i formen som ett äggskal. Öppna nu en lucka överst på din aura och dra ned lätta helande och livgivande ljusenergi från kosmos och Fader Sol. Det är det vi kallar ursprungsljuset. Låt energin flöda ned i din aura, utanpå kroppen och på insidan i din aura. Energierna virvlar och rör sig och tar med sig alla tunga energier som sitter som blockeringar i ditt energifält. Fortsätt tills du känner att allt är bortrensat och du är omgiven av rent vitt ljus

Du sitter/står nu i en ljuspelare.

Öppna nu en lucka under dina fötter. Där går ljusenergin ned och med sig tar den alla tunga energier från din aura. Moder Jord omvandlar tunga energier till lätta, det är mat för henne. Som tack för din energigåva till Jorden vill hon nu återgälda och du känner hur det pirrar under dina fötter. Det är lätta jordenergi. Släpp in dem och känn hur de stiger i din kropp tills det fullkomligt sprutar ut ur dina

händer och ditt huvud. Ge dem en extra knuff uppåt så långt du kan
Du sitter / står nu i en kraftpelare . Bättre än så här kan det aldrig bli.
När du känner dig klar stänger du under dina fötter och över ditt huvud.
Du är du fylld med de lättaste energierna .
Nyttja dem och använd verktyget morgon och kväll och vid behov.



Energirensa – i vems energier slår du dig ner?

Har du tänkt på att överallt där vi rör oss så lämnar vi energispår.

Inte minst då vi sitter ned en stund eller ligger och sover.

Det gör vi alla hela tiden . Känsliga personer kan sära dig med tex pekare genom att följa ditt energispår som du lämnar efter dig .

Det här innebär att då du slår dig ned någonstans där någon annan suttit så sätter du dig i deras energier och blandar in dem i ditt energisystem .

Det kan absolut vara OK ibland men inte alls bra en annan gång.

Tänk dig hos tandläkaren , eller på bion i en skräckfilm. Vilken sorts energier finns det där? Är det något du vill ha?

Eller i en sjukhus- hotellsäng eller en stol /bänk där man gjort energirensning.

Känns inte bra att lägga sig i någon annans skräp.

Enkelt fixat.

- Ställ dig framför stolen eller sängen.

- Tänk dig att du drar ned ljusenergi i en spiral

- Svep in möbelen i ljusspiralen och dra i tanken ned spiralen utefter alla fyra benen

Låt den gå ned i jorden och den drar alla tunga energier med sig

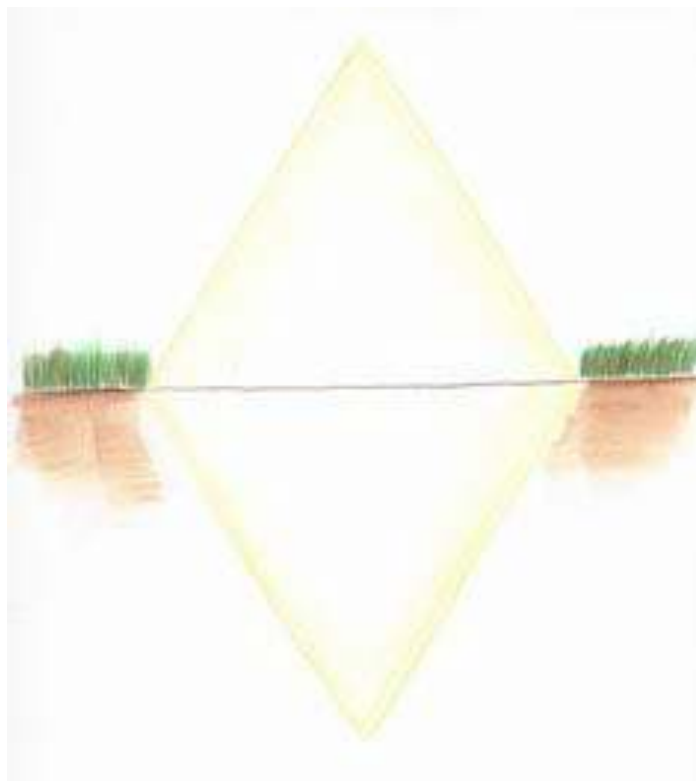
- Klart

Nu behöver du inte längre plocka på dig tunga energier från andra utan kan enkelt vara i dina egna energier som du styr till det liv som du vill ha.



Skydda dig mot strålning - för dig som är känslig mot mobiler, lysrör och datorer

- Fokusera på det som stör dig*
- Tänk dig att du lägger ett skal av ljusenergi runt det.*
- Bestäm dig för att det är kvar så länge du behöver det*
- Klart!*



Skydda ditt hus

Här du problem med att det kommer in märkliga energier, tunga eller på annat sätt besvärliga, så rensar du först med hissen.

Tänk dig sedan en pyramid av ljus som står på marken och innesluter hela det område du vill skydda.

Tänk dig sedan en likadan pyramid som står med basen på jorden och spetsen förankrad långt, långt nere i jorden. Här kommer inga negativa energier in..

Det här använder du också då du vill bygga upp positiva energier i ditt hem som stannar där ;-)



Skydda dig mot andras energier - tankar, känslor m.m. .

När du känner att du låter dig påverkas alltför mycket av negativa tunga energier från människor i din närhet. Det kan vara allt ifrån skitsnack, avundsjuka till mobbing.

Om du släpper in det här i ditt energifält så mår du dåligt av de tunga energierna eller rent av accepterar dem som dina fast du inte känner igen dig i dem.

Ett enkelt sätt att stoppa dem innan de kommer in till ditt innersta är det här:

- Tänk dig att du vet var du har din tredje aura , energiskikt . C.a 40 cm utifrån din fysiska kropp.*
- Bestäm dig för att det har ett skal gjort av guld som inte släpper in några tunga energier som du inte vill ha.*
- Om det känns att du behöver det så tänk dig att skalet är klätt med speglar på utsidan. Det speglar och sänder allt tillbaka till där det kommer ifrån.*



Fyll dig med det du behöver -

*Känner du att du behöver en medicin, kosttillskott, mineraler eller vitaminer??
Vet du att du kan skapa den energin själv med din tanke??*

Så här gör du:

Ta ett glas vatten och tänk med din rena intention att vattnet innehåller precis det du behöver och se, det gör det.

Drick så ofta du behöver. Du kan naturligtvis göra så stor mängd du behöver,, en flaska eller ett badkar, det går lika lätt.

Din sanna intention och vilja är vad som behövs



Själshämtning - när du känner dig splittrad och att delar av dig fattas

För att känna dig hel igen kan du behöva ta tillbaka de bitar av din själ som du förlorat i olika trauman. I det här livet eller i ett tidigare.

- Sitt i dina energier.

- Bestäm dig för att du öppnar upp mot kosmos och hämta hem dina själsbitar som försvunnit genom att helt enkelt bjuda in dem. Tala om för dem att de är älskade och att du behöver dem.

*- Tänk dig sedan att de kommer som ett stjärnfall som dimper ned i ditt huvud. - -
Stäng då du känner dig klar.*

- Kan behöva upprepas.



Kroka loss – stå stark i dig själv

Om du känner dig bunden till en person eller en plats så beror det på att det är just vad du är.

Vi sätter "krokar" i andra människors, djur eller platsers energifält och tillåter dem att göra samma sak med oss .

Det leder till att vi kan läsa av dem och ta energi från dem och de kan naturligtvis koppla in sig på oss och tanka energi från oss.

Det här kan vara väldigt praktisk i förhållanden mellan föräldrar och små barn.

Det kan också kännas fantastiskt mellan två älskande.

Men vill du verkligen att andra människor ska sitta fastkrokade i ditt energifält ?
Kunna känna av dina tankar och känslor och ta din energi?

Och ge dig tankar och känslor som är deras och du kanske inte vill ha?

Vill du vara fri och stå stark i din egen energi så sätt dig ned och ta några djupa andetag.

Tänk dig hur du lossar alla krokar en efter en som du låtit andra haka fast i dig och säg för dig själv " Jag lämnar tillbaka all din energi och tar tillbaka min egen."

Och vips släpper krokarna och försvinner iväg som om de suttit i ett hårt spänt resårband och du står i din egen kraft. Känn efter med tanken i ditt energifält var de olika krokarna sitter och släpp iväg dem. Känn efter runt hela kroppen och glöm inte bakom ryggen . Du kan alltid kroka i/ låta andra kroka i när du vill. Ja jag vill påstå att det är svårt att undvika . Så fort vi har känslor för något skapas en krok så du kan förstå att det finns många.

Intentionen och viljan är som alltid viktig här. Bara säga utan att mena tjänar inget till. Och sedan bestämmer du dig att du är stängd.

Sätt gärna en ljusvägg mellan er.



Jordstrålning - Hartmanslinjer, Currylinjer & Laylinjer

Runt hela jordklotet löper ett otal linjer som inte syns för ett vanligt öga. De vanligaste är Hartmans- Curry- och Laylinjer:

De motsvarar våra kroppars meridianer.

Dessa linjer är mer eller mindre störande på våra energier och därmed våra fysiska kroppar.

Där dess linjer korsar varandra, kryss, blir då extra störande eftersom energierna där mångdubblas

Speciellt currykryss kan vara besvärliga, störande och dränera oss på energi.

Är du tvungen att befinna dig på ett currykryss ska du naturligtvis sätta skydd på dig som vi gått igenom tidigare och du kan också säga " jag ber att få ta bort de energier som är dåliga för människor, djur och växter" .

Och då försvinner de tunga energierna i just det krysset

. När du inte behöver vara just i krysset länge så säger du " Jag ber att få lägga tillbaka alla energier så att de är som det var igen " så är det klart.

Det är ju onödigt att manipulera med naturens energier mer än vad som är nödvändigt.



Koppla upp dig till lätta energier.

Visste du att du kan koppla upp dig och ta del av alla de olika energier som andra varelser har, levande eller döda??

Vad är det för sorts energi du vill ha ?

Vem har/hade den?

Säg att det var Junfru Maria eller Budda eller någon kärleksfull människa vem som helst.

Då fokuserar du på ditt hjärtchakra och tänker dig att du skickar ut en "snabel, ett rör eller något liknande som "connectar", kopplar ihop er.

Koppla ihop det med energifältet hos den du vill ha liknande energier som och se..... när dina energier möter deras så anpassar sig dina och du känner deras energier strömma in.

Ta det som känns bra för dig det stör inte den person det berör

Tillgången på Energin är oändlig

Dra dig tillbaka och Stäng då du tycker att det är tillräckligt



*Sätt en ljushiss - för att hjälpa
vilsekomna energier att komma vidare.*

*När människor dör händer det inte så sällan
att de inte går vidare till andra sidan
Det kan finnas många olika skäl till det.
Någon kan vara orolig för de efterlevande,
någon törs inte då de inte vet vad som händer
sedan och någon förstår helt enkelt inte att de
har dött
Då kan det här vara ett utmärkt verktyg för
att hjälpa dem vidare.*

Välj ett ställe där det inte stör andra .

Häls utomhus där det inte är hus eller andra bostadshus om det går.

*- Tänk dig hur du drar ned en stor kraftig spiral av ljusenergi. Den når ändå
uppi från himlen och ända ned till jordytan.*

*Erbjud de vilsekomna energierna att kliva in i den och använda den som hiss för att
komma vidare .*

*Du kommer förmodligen att känna som en vindil som drar förbi eller igenom dig
samt en känsla av Tacksamhet.*

*Som du förstår kan en kyrkogård eller utanför ett gammalt sanatorium/ sjukhus
eller dy.l. vara den perfekta platsen.*

*Du kanske känner till någon plats som är känd för oroliga energier eller själv
drabbad där du lever och bor.*

Sätt hissen efter eget val och ansvar.

Du kan sedan tänka dig att du stänger hissen eller låta den stå kvar.

Det kan finnas andra som vill använda den om de får.



Här är en av de många effektiva verktyg jag lärt mig då jag utbildat med i Inkatraktionen från Peru

Dra upp anakondan - om du känner dig hotad eller skrämmd .

Det finns många tillfällen i livet då vi känner oss skrämmda eller hotade. En mörk kväll ensam på stan eller i motionsspåret. Det dyker upp någon som känns hotfull. Istället för att bli rädd kan du dra upp Anakondan och den hotfulla personen känner av de energierna du skapar och viker undan anakondan

- Skapa en öppning i marken bakom dig direkt nedanför din svanskota med din intention och avsikt att kalla på Anakondan*
- Kalla på Anakondan och dra henne upp ur marken , upp efter din ryggrad tills hon vilar med huvudet på ditt huvud.*
- Ge henne gradvis ökad kraft genom att visualisera henne som först grön, sedan röd, så silver och sedan guld.*
- Låt den guldfärgade auran vara kvar så länge du känner att det behövs.*
- Släpp sedan tillbaka henne ned i marken och tacka för hjälpen.*
- Släpp ned de tunga energierna som skapades då du var rädd som mat till Anakondan i öppning i marken*
- Tillslut öppningen*

Även när du rör dig, går, cyklar eller på annat sätt förflyttar dig så är Anakondan med tills du släpper ned henne i jorden igen.

"Det är ingen konst att vara modig då man inte är rädd"

Mumintrollet



Ännu en kraftfull övning jag lärt mig från Inkatraditionen

Tunnan – när du vill rensa inte bara dig själv utan även din omgivning på tunga energier

Ibland kommer vi in i ett rum med en tryckt, hotfull eller otrevlig stämning. Eller utomhus då vi känner tunga energier ikring oss. Snabbt och effektivt rensar du bort de tunga energierna och ersätter dem med ljusa lätta.

- *Tänk dig att du står i en tunna. Den är så stor att den täcker ditt huvud.
Hela du får plats*
- *Drag ned lätta energier från kosmos och Fader Sol.
Fyll på tills det har stigit och täcker hela dig från fot till huvud*
- *Ta emot lätta jordenergier från Moder Jord men istället för att ta in den genom fötterna så fyller du tunnan.*
- *Fyll på ytterligare så att trycket i tunnan ökar*
- *Då du känner att trycket är högt så "explodera" och låt alla energier flyga åt alla håll*
- *Du har nu rensat även din omgivning*

Använd nu flitigt de olika energiverktygen och jag lovar att du kommer att märka en stor skillnad i ditt liv

Nu är det du som styr dina energier och tar fullt ansvar för dig och ditt liv. Det enda liv du kan ta ansvar för eftersom du är den som tänker, känner och skapar där.

*Ett långt liv där du lever som du älskar att leva
önskar jag dig.*

Helena

www.niemis.se

helena@niemis.se

