

Må Bra skolan

Att leva från Hjärtat

Att leva från Hjärtat

Det är i hjärtat du har din sanning. Det är i hjärtat hela din historia, och kunskap, finns. Det är i hjärtat du har svaren på alla de frågor du ställer dig jämt och ständigt eller kanske bara då och då. En kompass, en vägvisare, en moralisk/etisk guide till ett bättre och sannare liv.

I ditt hjärta har du allt det du behöver för att leva det rika, fulla liv som du förtjänar. Och, förhoppningsvis, har önskat – även om du kanske inte är där riktigt än. Men just önskan är faktiskt starten på en ny resa som kan leda dig hur långt som helst. Att leva från Hjärtat. Mer sant kan det inte bli!



Vad innebär det?

Att alltid vara glad och positiv? Att alltid göra precis rätt val i livet? Att livet aldrig mer ska innehålla prövningar och trampande i sörja? Nej, givetvis inte! Vi är människor och vi lever människors liv. Ett liv innebär prövningar.

Soul & Heart Må Bra skola



Ofantligt mycket glädje och positiva saker också, javisst, men även tunga, svåra händelser som ibland får oss att undra om livet inte skulle bli bättre än så här?

Det är trots allt så att det är via "motståndet" vi lär oss mest. Det är i mörker och svårigheter vi växer som människor. Det är det som gör att vi utvecklas, lär oss, stärker oss. Det är i det svåra vi förstår vår egen styrka. Kanske inte precis när vi är mitt i det men senare, när vi landat och fått lite distans.

I denna eftertanke förstår vi hur mycket vi har lärt. Vi kan se den styrka vi byggt upp ännu lite mer inom oss. "Ensam är stark", sägs det.

Och jag har aldrig riktigt kunnat förlika mig med det uttrycket förut eftersom jag tolkat det som att man ska klara allt ensam, utan att ha behov av medmänniskor.

Kanske har jag missförstått talesättet tidigare, eller så har jag bara omformulerat tolkningen att passa mig bättre efter de erfarenheter jag har nu.

Ensam är stark, för i en livskris är man alldeles, alldeles ensam – även om man har mängder av stöd - omkring sig. Men det är bara du själv som kan klara uppgiften som du befinner dig i.



Soul & Heart Må Bra skola

Det är bara du som kan ta dig igenom och läka efter en älskads död, efter svår sjukdom, efter en skilsmässa. Oavsett vilka prövningar livet serverar dig är det bara du som kan ta dig igenom dem. Inte din partner, inte din bästa vän, inte din granne, inte din hund. Ingen annan än du.

Så, ja, ensam *är* stark!

Vad har då detta att göra med att leva från hjärtat? Jo, precis som vid en livskris är det bara en person som kan fixa det till dig och det är DU!

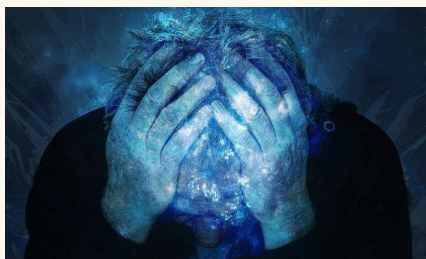
För att kunna leva från hjärtat behöver du fylla på med *din kärlek till dig – det kan bara du göra!* Låt mig först konstatera återigen att vi alla är människor. Vi gör det bästa vi förmår, prövningar eller inte. Det är otroligt viktigt att förstå!

*I varje situation vi ställs inför gör vi **alltid** vårt bästa*

Ibland ifrågasätter vi ändå vårt handlande. Ifall det hade funnits något annat alternativ, just där och då, hade vi valt det i stället. När man lever från hjärtat är det lättare att förstå att *jag alltid gör mitt bästa*. Och de dagar man inte känner sig riktigt lika kärleksfull mot sig själv, inte lika mycket i sitt hjärta, ja, då är man kanske ändå lite snällare och väljer bort den inre, mentala, misshandeln som tidigare varit så vanlig att ta till.

Soul & Heart Må Bra skola

Den som berättar om hur dåliga vi är, hur lite vi kan, att vi inte duger, inte är tillräckligt smarta/roliga/snälla/trevliga/korta/långa/smala/tjocka/gamla/unga.
Den rösten som gör att vi väljer sådant vi inte mår bra av.



När jag lever från hjärtat har jag mer tålamod med mig själv. Jag behandlar mig själv med respekt och sätter kärleksfulla gränser för vad jag tycker är okej, eller inte, i eget och andra människors sätt att vara mot mig.

Jag tar hand om mig själv och ger mig det jag mår bra av antingen det gäller mat, dryck, motion, intellektuell stimulans, avkoppling och så vidare. Ibland kanske "tröströsten" skriker efter kaffe, tårta och choklad när det egentligen är en kram jag behöver och någon som lyssnar när jag berättar vad som tynger. Kan jag inte få det från någon annan kan jag ändå ge det till mig själv.

Soul & Heart Må Bra skola

Att stanna upp, lyssna inåt och därefter uttrycka det jag känner i dagboks-skrivande, måleri, sång, dans eller bara ett tyst konstaterande att så här är det idag. Andra gånger är det kanske precis kaffe, tårta och choklad jag behöver. Om jag umgås med mig själv efter en intensiv period med mycket stress och "brus", när det inte finns något att "döva", utan det jag behöver för att landa är egentid som jag då ger mig själv.

Det här är bara ett enkelt exempel på skillnaden i de behov vi tycker oss ha och, rent faktiskt, har ibland. Frågan är bara vilka val vi gör och utifrån vilka behov? När vi lever i hjärtat är det lättare att prioritera de val som är bra för vår fysiska, psykiska



och själsliga hälsa. Ibland "trillar" vi ändå dit. Ibland väljer vi ändå att återfalla i det grå och tar på oss offerkoftan.

För hur var det nu?

Jovisst, vi är ju människor! Skillnaden är att ju mer vi tränar på att leva från hjärtat, desto bättre lyckas vi och stunderna i "det grå", blir kortare och kortare. Okej att offerkoftan åker på – igen – men det dröjer inte särskilt länge innan vi inser att den inte var något vidare bekväm. Egentligen.

Livet blir lättare, och gladare, utan en sådan mental tyngd som begränsar vår rörelse-frihet.



Vilken väg väljer du?

Det man fokuserar på växer

Vad finns det då mer som är bra med att leva från hjärtat? När jag fokuserar på kärleken till mig själv växer den. Det är ju det själva "träningen" är till för. Den växer så pass att den spiller över till andra människor också. När vi är mer kärleksfulla mot oss själva blir vi per automatik mer kärleksfulla även mot andra.

Och det vi ger ut får vi tillbaks. En vinn/vinn-situation!

Soul & Heart Må Bra skola

I det lilla påverkar vi det stora. Visst är det en hisnande tanke, att vi alla har en påverkan på vår omvärld? Vilka möjligheter finns inte då?

”Det vi ger ut får vi tillbaks”. Va’, tänkte du kanske? Visst har du mer än en gång lett mot en total främling? Visst har du omedelbart fått ett leende tillbaka? Se där! Det *spelar* roll vilka val vi gör för egen del eftersom det påverkar vår omvärld mer än vi oftast kan förstå. Som ringar på vattnet, en fjärils vingslag. Lite mer poetiska uttryck än ”som du sår ska du skörda” men likväl är innebörden densamma.

Men det här är egentligen en parentes. Det är inte det här, påverkan på omvärlden, som är det viktiga med att leva från hjärtat, även om det är en väldigt positiv bieffekt.

Det viktigaste är DU!

Att prioritera mig själv är att vara kärleksfull mot mig själv

Det betyder inte att jag är egoistisk. Det betyder bara att *jag gör val som är bra för mig*. Jag väljer inte bort någon annan, jag väljer mig själv.



Detta är lättast att illustrera i ämnet gränssättning. Att sätta gränser är för vissa av oss ett återkommande tema som ständigt tas till nya,

Soul & Heart Må Bra skola

svindlande höjder. Varför blir det så? För att vi behöver fortsätta träna på det! Vi blir bättre och bättre men aldrig riktigt fullärd, vi kommer hela tiden till nya nivåer. Det är med det som själva livet, det finns alltid mer att lära.



Gränssättning borde i grunden inte vara så himla svårt. Om vi skalar av det är det egentligen bara två frågor vi behöver ställa oss och, givetvis, besvara ärligt. Konstigare än så är det inte:

Kan jag?

Är svaret "ja"? Fint, stanna vid det så länge. Är svaret "nej", oavsett om orsaken är brist på tid, kunskap, pengar och så vidare, då passar det inte just nu. Kanske senare men inte nu?

Soul & Heart Må Bra skola

Vill jag?

Är svaret "ja" här också? Fint, bara gör, förutsatt att det är inom lagliga och av samhället satta gränser. Är svaret "nej", oavsett orsak, oavsett om jag faktiskt kan? Vill jag inte, ska jag inte. Punkt!



En effekt av att jag gör val som är bra för mig är att jag i den handlingen visar andra att de också kan göra val som är bra för dem. Ringar på vattnet, var det!

Hur gör man?

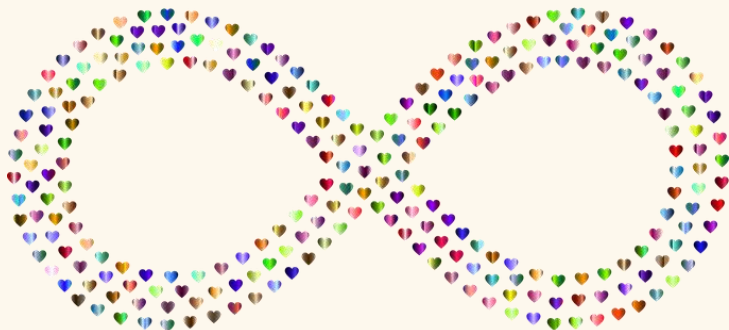
Oavsett på vilken nivå av kärlek till sig själv man befinner sig gäller ett och samma. Att affirmera. Det handlar om "hjärntvätt" helt enkelt. Du ska veta att det är väldigt effektivt. Tror du mig inte så ta en titt på alla dåliga saker du berättat för dig själv

Soul & Heart Må Bra skola

genom åren. Det går betydligt mycket fortare att anamma det negativa vi matar oss med eftersom vi rent genetiskt fortfarande är grottmänniskor. Vi har kvar samma stora alarmberedskap för att upptäcka eventuella faror och hot för att kunna skydda oss själva och våra kära. Eftersom denna del ännu är så stark i oss behöver vi jobba lite hårdare med de positiva affirmationerna. Då kan det kanske vara en lättnad att bara ha en sådan att använda, en som är enkel och väldigt kraftfull!

*Jag älskar mig själv
Jag är värd att må bra*

Upprepa tre gånger morgon, tre gånger kväll och däremellan vid behov. "Vid behov" innebär varje gång du upptäcker att det negativa smugit sig in i dina tankar. Ja, det känns knasigt till en början. Ja, det kan till och med kännas nästan omöjligt att säga orden alls. Men börja då med att säga dem inom dig själv. Fortsätt, bara fortsätt, dag efter dag, flera gånger varje dag, och plötsligt kan du möta din blick i spegeln när du gör din övning, även om orden fortfarande sägs inom dig. Nästa steg blir att du kan säga dem högt samtidigt som du möter din blick. Det viktiga är att du börjar på den nivå som känns möjlig för dig. För du är värd det. Du är så otroligt mycket värd det!



Är det inte min partners uppgift att få mig att känna mig älskad?

Hur ska jag uttrycka det här på ett delikat och fint sätt? NEJ! Nej, det är ingen annans uppgift än min egen. Ingen annan kan fylla det tomrum som bristen på min kärlek till mig själv lämnar. Att lägga det ansvaret på någon annan är dels orimligt men även alldeles omöjligt. Det är bara jag som kan fylla det speciella tomrummet inom mig. Om inte, innebär det också att jag annars även lägger makten över mitt liv och välmående i någon annans händer. För vad sker i mig den dagen jag kanske inte lever med en partner längre? Vad händer när den person som försökt fylla *min* brist av kärlek till mig inte längre finns i mitt liv? Det är som att ha en villkorad kärlek. Jag är tillbaks till ruta ett, älskad och älskansvärd bara om/när, inte av egen kraft.



Vi är älskansvärda - alltid!

Det handlar inte om vad vi kan, vad vi är, hur vi ser ut, hur många vänner vi har, om färg, religion, härkomst, sexuell läggning eller ekonomi. Det handlar inte om att vi ska prestera eller vara något annat än det vi faktiskt är. Nämligen några alldeles fantastiska varelser med oanade möjligheter. Det är bara vi som sätter våra gränser. Det är bara vi som kan rasera dem också, för allt det vi tror är möjligt för oss att åstadkomma. Allt börjar med kärleken till oss själva. Att leva från Hjärtat!



Jag som skrivit om att leva från Hjärtat heter Annelie Gedda. Jag jobbar som helhetsterapeut, lärare, djurkommunikatör, djurhealer och medial rådgivare. Min mottagning har jag i hemmet i Åstorp.

Soul & Heart Må Bra skola

Tycker du att jag verkar veta en del om att leva från Hjärtat beror det på väldigt mycket övning. Och jag fortsätter öva. Det är med Kärleken till sig själv som med all annan kunskap, det kan aldrig bli "för mycket", den når bara nya nivåer.

Har du en längtan efter att lära dig mer om vad du ytterligare kan göra för att må så bra som möjligt eller har du ett andligt intresse som börjar göra sig mer och mer hört? Välkommen att kontakta mig eller någon av mina kollegor. En sak vi alla har gemensamt är att det var där vi också började.

Vänligen

Annelie Gedda

Terapeut och lärare i

Soul & Heart Journey School

www.soulheartjourney.se