

A person is shown from behind, sitting in a meditative lotus position. Their body is filled with a vibrant, multi-colored galaxy, with the Milky Way running vertically down the center. The background is a soft, ethereal light with a bokeh effect. The overall mood is spiritual and energetic.

E-bog

Om hvordan du vender din energi og vækker din krop

www.elskmig.nu

Indholdsfortegnelse

3

INDLEDNING

Hvordan energi påvirker dig og din krop

6

MIN REJSE

Rejsen til energi

9

KAPITEL 1 - HVORDAN FORDELER ENERGIERNE SIG?

Hjerte, sind, sjæl og krop

10

KAPITEL 2 - KROPPEN

og det den fortæller dig

13

KAPITEL 3- HVILKEN MAD STYRKER ENERGIEN

Din energikost

16

AFSLUTNING

Selvkærligenergi

17

MINE YNDLINGSVÆRKTØJER

Det jeg bruger i min egen praksis

Hvad er energi?



Hvordan påvirker energi dig og din krop?

Hvad er energi?

Energi er lige hvad du tror det er.

Godt, skidt, en drivkraft, noget der gør at du kan tænde lys og varme, energi kan måles når du er glad, sur, trist, begejstret eller fuld af passion.

For mig er energi, det der løber inde i mig og udenfor mig.

Det er spændingen mellem to mennesker – kærlighed.

Energi er de tanker du har om dig selv – gode og dårlige.

Energi fylder dine celler og hvis energien er lav, vil du mærke smerter, sygdom, nedtrykthed, stress og depression.

Er energien høj og nærende, vil du mærke hvordan du bliver fyldt op på en god måde, mærke hvordan du får sommerfugle i maven og alt lykkedes, du er i flow og nyder livet. Du er i lethed og mærker frihed.

ALT er energi



Hvordan påvirker energi dig og din krop

Så hvordan kan du bruge energien konstruktivt?
Hvordan kan du mærke energien i dit hjerte, dit sind, din sjæl og i din krop?

Skal optimal energiudnyttelse trænes eller er det "bare" noget vi alle har adgang til?

Første gang jeg blev bekræftet i at der er energi omkring os, var til et foredrag, hvor jeg hørte om "surstråler". "Surstråler" er noget andre sender ud og som du opfanger. Foredragsholderen fortalte at han *mærker/fornemmer* "surstråler", specielt når konen gik i seng om aftenen, så kunne han mærke "surstrålerne" gennem dynen.

Har du bemærket, hvordan du kan fornemme stemningen i et rum, når du kommer derind? Det er den energi andre sender ud.

Du opfanger andres energi og her er det vigtigt at du mærker ind i om du kan og vil være i energien, forsøge at ændre den eller om du skal flytte dig.

Så hvordan er energien når du passer på dig selv?
Når du siger *Ja* til dig selv.

Energien vil stige og du vil mærke hvordan dine celler nyder godt af den opmærksomhed du giver dig selv. Bare mærk hvordan det føles, når du vælger dig selv til og tag det som en invitation til at observere dit kropssprog. Se hvordan dit kropssprog er, når du siger *ja* til dig selv.

Det er en energi frekvens vores celler elsker og dit kropssprog *vil* vise det.

"Når energien flyder frit i din krop, vil du mærke en frihed og en lethed, der næsten er ubeskrivelig."



Vores krop er meget intelligent og den største energilader der findes. Vi har brug for mad, ilt og bevægelse til at omdanne energi. Vores tanker og følelser skaber også en energifrekvens i vores krop.

Dr. David Hawkins har målt spyttet fra mennesker og fundet at energifrekvensen ændres, alt efter hvilke tanker og følelser vi har.

Altså hvordan energien opleves i vores krop.

Og når vi ikke lytter til kroppen, følelserne og tankerne, vil cellerne forandres og kroppen rammes af sygdom, skader og ubehag som stress, mavesår, klump i halsen, ondt i maven, smerter i led og hovedpine.

Ved at mærke energien i din krop, kan du vende frekvensen og åbne op til bevidsthed, finde ind til din passion og det du drømmer om i dit liv. Når energien flyder frit i din krop, vil du mærke en frihed og en lethed, der næsten er ubeskrivelig.

Ved at åbne op og snakke om dine tanker vil du stille spørgsmål ved dine tanker og spørge dig selv: "Er min tanke sand?"

Denne vinkel er usynlig for os, når vi står i smerten.

Pandelapperne er lukket ned og alt rationel tænkning er der lukket for. Din krop finder hurtigt vej til en stresset tilstand, hvor frygt er vejen frem.

Bare observer hvordan dit kropssprog er her? Når der er stress i din krop.

Min rejse

Rejsen til mere energi



"Jeg glemmer aldrig den gang hvor du sad i morgenkåbe, når vi tog i skole og stadig havde den på når vi kom hjem"; sådan siger mine døtre, når vi snakker om "den gang mor havde stress og depression".

Jeg blev rigtig flov når pigerne åbnede op for snakken, flov fordi jeg ikke kunne være der for dem eller min kæreste.

Der blev ikke lavet mad eller gjort rent, jeg overlevede blot eller forsøgte på at overleve.

For hver en celle i min krop havde virkelig ikke lyst til at være her. Jeg havde slet ikke lyst til, dag ud og dag ind, at leve med tankerne om at jeg ikke er noget værd og bare burde forsvinde.

Hvad er jeg her for? Og hvorfor har jeg fået det her liv som jeg overhovedet ikke får noget ud af.

Alle mine tanker gik på hvad jeg burde gøre og hvad jeg kunne have gjort - jeg trak mig selv længere og længere ned i et kæmpe sort hul, hvor den eneste vej ud var Netflix, "hole in one" te og chokolade (ikke den gode mørke af slagsen).

Bare det at gå til lægen var en kamp. En kamp jeg følte jeg tabte gentagende gange, da hun ville fylde mig med piller - jeg tror ikke på piller, men for fanden hvad skulle jeg snart gøre?

Det her selvmedlidende hul jeg var i, var et helvede på jorden. Det føltes som om det virkelig ikke kunne blive værre for mig.



Min rejse

Rejsen til mere energi

Min krop var fyldt med smerter.

Jeg havde ondt i skuldre og nakke.

I dag ved jeg hvad det betyder, men dengang var det blot endnu mere elendighed til min sjæl og min smerte over at være i livet.

Jeg kunne ikke dreje hovedet fra side til side eller kigge ned ad og slet ikke op ad. Lægen sagde blot at indimellem er der mennesker som bare skal slå sig til tåls med at de skal have behandling hver uge resten af deres liv.

Jeg glemmer det aldrig, jeg græd og var helt knust.

Jeg kan huske helt præcist hvor jeg var på det tidspunkt.

Jeg stod ved en sø i Silkeborg ude på en bro med min cykel og sagde til min kæreste at der må være mere til det her liv, det kan ikke passe at jeg skal gå i smerter og dumme tanker, hvor jeg konstant slår mig selv i hovedet. At livet ser så let ud for andre, og så er det et helvede for mig.

I min søgen på at smerter ikke blot er smerter talte jeg med min fys. om det og spurgte, tror du ikke at mine smerter kan komme af mine tanker? "Nej nej nej slet ikke, der er ingen sammenhænge, du skal blot lave dine øvelser, så skal du nok få det godt", men bare mine øvelser virkede uoverkommelige og virkede slet til at fungere for/på mig.

Jeg forsøgte mig med en psykolog, det slap lidt af dampen, som hobede sig op inden i mig, men jeg fik det aldrig 100% godt.

Jeg havde stadig denne sky over hovedet på mig, der drænede min energi. Dårlig samvittighed.

Heldigvis kom corona og jeg kunne lukke helt ned, uden den dårlig samvittighed, jeg kunne forskanse mig og lukke omverdenen ude. Selv min undervisning til terapeut, kunne jeg gemme mig i. Vi fik undervisning via Zoom og det var min redning - hjælp til at få det bedre hjemme i mine egne trygge rammer. Men det betød også at jeg kunne snyde og undlade at arbejde med mig selv, hvis jeg syntes at det gjorde ondt.

En ting jeg lærte i processen, er at der ikke findes et kvikfix til at få det bedre. Det er noget du skal beslutte dig for. Vil jeg være offer i livet eller vil jeg tage ansvar og leve livet på min måde?

Jeg har valgt at leve livet på min måde og det betyder at jeg måtte sige farvel til den trygge lønseddel hver måned og leve efter min sjælssang - hver dag fortæller jeg mig selv at jeg er en vinder og at en vinder er en der lykkes.

At finde indtil min sjælssang har givet mig den største frihedsfølelse og lethed min krop nogensinde har følt.

Mine smerter er forsvundet og når jeg mærker smerter, stopper jeg op og snakker med min krop og mine tanker for at blive klogere på hvilken visdom de bringer til mig.

Ofte er det fordi jeg mærker frygtens vej og føler at jeg "burde" yde mere - finde et fast job igen eller at der ikke er nok fremdrift, der hvor jeg er.

Jeg siger ikke at du skal sige dit job op og sidde og meditere dagen lang, jeg fortæller dig at for at arbejde sammen med energien i din krop og dine tanker skal du lære at lytte til dig selv og leve som du brænder for at leve.

Det kan sagtens være i et lønmodtagerjob, bare du føler en balance i dit sind og din krop ikke larmer.

For mig var det en gammel drøm om at blive selvstændig, der førte mig på en vej til høj energifrekvens.

1

Kapitel 1 Hvordan fordeler energiene sig?



Når jeg snakker energi, er der forskellige måder at optage energi og mærke energi.

Ofte bliver vi først opmærksomme på energi når vi mangler den. Din krop hænger og dine tanker er negative eller triste.

Som nævnt er der forskellige måder at observere og optage energi på.
Gennem mad, ilt og bevægelse.
Her vil jeg tilføje at vores tanker og forestillinger også giver og tager energi.

I min klinik, deler jeg energien op i 4 kategorier:

HJERTE - lever du i frygt eller fra kærlighed?

SIND - hvilken historie fortæller du dig selv?

SJÆL - danser din sjæl?

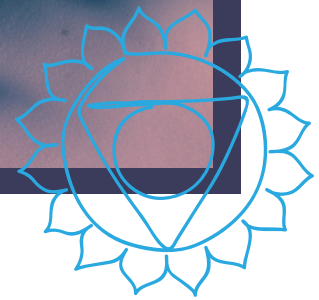
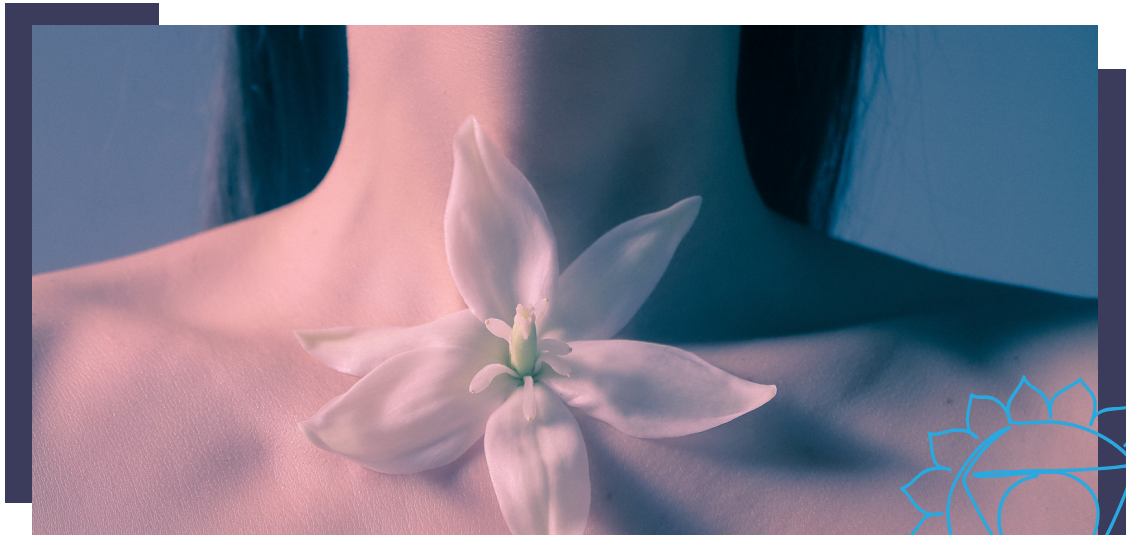
KROP - hvornår mærker du din krop?

Disse fire energikategorier kan yderligere opdeles i feminin og maskulin energi, chakra, meridianbaner og organzoner, yin & yang, Qigong samt de 5 elementer - jord, ild, vand, træ, metal

Kapitel 2

Kroppen

2



I kroppen løber meridian baner, chakra energier og organzoner.

Alle energier kan påvirkes ude og indefra.

Det vil sige vi kan røre ved områderne, få behandling på områderne og du kan tænke dig til en balance eller ubalance i områderne.

En ubalance i for eksempel. halsen, kan føles som en klump i halsen eller trykken i brystet og halsen, du kan også have halsbetændelse eller føle en svien når du synker.

Alle disse er symptomer på noget din krop forsøger at fortælle dig.

At der er ubalance i energierne i din krop i halsområdet.

Når det er halsen, er det Hals chakraet, det 5. chakra. Det handler om at kommunikere, det at lytte og observere lyde. I halsen er din kreativitet og din skrift og tale. Det er centret for kommunikation og det at udtrykke sig i en højere bevidsthed.

Halsen er også passagen mellem kroppen og dine følelser – når der er en ubalance, kan området ses som en flaskehals, vi lukker af for at mærke vores følelser og alt ophober sig i hovedet og giver tankemylder.

Du kan også have svært ved at italesætte og udtrykke dine behov når der er ubalance i halsområdet.

Så når der er ubalance og lukket af til kroppen, vil du ikke kunne tale din sandhed og kan have følelsen af at være blokeret og ikke kunne lytte til din indre stemme - din intuition.

Du mærker ikke din krop og de følelser din krop forsøger at fortælle dig.

En måde at heale dit halschakra på, er ved at omgive dig med blå farver, gå ud og se himlen eller hvis vejret er gråt, kan du forestille dig en blå himmel med en stor flot sol på.

Solen giver varme og hjælper dig til positivitet i tanker og følelser.

I kroppen ligger din historie og det du fortæller dig selv.

Har du for eksempel ondt i nakken, siger du måske meget "burde" til dig selv.

Smerter i lænden, kommer når du ikke føler dig støttet af livet, økonomi og familien.

Dit åndedræt har også en meget stor betydning for din kontakt til kroppen og dig selv.

Hvordan er dit åndedræt?

Bare ved at observere det lige nu, vil du tage en dybere indånding.

Der er flere måder at ændre energien i din krop.

Kun din fantasi sætter grænser

"Ofte bliver vi først opmærksomme på energi når vi mangler den."



Den måde du arbejder med din energi på, skal passe til dig og den skal give dig energi.

Du kan observere dit kropssprog for at få en god indikation af hvor du er lige nu.

En tanke skaber en følelse
En følelse skaber en handling
En handling er den adfærd du har - dit kropssprog.

Så føler du dig trist, vil du have triste tanker og dit kropssprog vil være lukket og du trækker dig måske fra andre mennesker og forsamlinger.

Hvad hvis du legede med tanken om at du kan ændre ligningen?
Se på ligningen bagfra og ændre dit kropssprog?

Lad os lege lidt; du stiller dig i superman pose.
Når du står her, med et ændret kropssprog, vil du ikke kunne tænke negativt og din følelse af velvære vil stige.

Forsøg det - hvad har du at miste?
Fortæl mig endelig hvordan det var for dig, at ændre dit kropssprog :-)

3

Kapitel 3

Hvilken mad styrker energien?



Det er ingen hemmelighed at jeg brænder for det vi putter i munden og hvilken energi det har til os.

Jeg tror på at du kan spise dig rask, til et bedre helbred og mere positive tanker.

Det at spise anti inflammatorisk er en levestil og ikke en kur.

Du vil efter kort tid, hvor du spiser efter principperne opleve større energi, mere ro, større udholdenhed og en bedre søvn.

Alle kan spise og leve antiinflammatorisk.

Når du spiser anti inflammatorisk, lever og spiser du efter nogle simple principper:


- All in
- Selektiv in
- Not in

All in

Betyder at du går all in, du gør alle de antiinflammatoriske DO'S and DON'TS. Der betyder ingen alkohol, koffein, sukker og hvidt brød.

Hvis du har smerter, stress, depression eller andre skavanker og ønsker at leve uden disse, skal du holde dig 100% til den antiinflammatoriske levevis.

Selv et par dage, i det gamle spor er nok til at smerter osv. kan komme igen.



"Alle kan spise og leve antiinflammatorisk."

Selektiv in

Betyder at du udvælger hvad du syntes passer til dig og lever ud fra din sunde fornuft.

Her kan du godt indtage et glas alkohol indimellem og du kan bage en kage, hvor der er almindelig sukker i.

Not in

Det siger lidt sig selv – du vælger at leve præcist som du vil.

Der er ingen der "bestemmer over dig".

Uanset hvilken måde du vælger at spise på, vil jeg altid råde dig til at spise, noget du kan udtale, det vil sige at du ikke skal spise.

industri mad, der blot skal opvarmes eller slik og lignende med et hav af tilsætningsstoffer.

Smoothie with Romance

10 mandler

1 dl vand

1 1/2 cm ingefær

Lidt godt olie

2 håndfulde hindbær

1 appelsin

Blend mandler, vand og ingefær.

Blend derefter de øvrige ingredienser.

Spis i farver, mindst 10 forskellig hver dag.

Der findes et hav af bøger på biblioteket, med principper og opskrifter til et anti inflammatorisk liv, så udvalget er stort og mulighederne mange.

På næste side, giver jeg mit bud på principperne. DE VIRKER.

Efter 4 uger, på rent antiinflammatorisk mad og levevis tabte jeg 6 kg. ikke at det er en slankekur, men når der kommer balance i energierne, vil der komme balance i din kropsvægt.

Smerter vil også blive markant mindre.

Anti inflammatoriske Do's & Don'ts

TIPS TIL ANTI-INFLAMMATISK KOST OG LIVSSTIL

01

Do's

- ✓ Omega-3 - fisk eller fiskeolie
500 - 750 gr. pr uge
- ✓ Kål - styrker dine tarme og immunforsvar
200 gr. pr. dag
- ✓ Spis groft
- ✓ Husk fedt - Nødder, avocado og oliven- eller rapsolie
- ✓ Mørke bær 100 gr.
- ✓ Ingefær og gurkemeje 2 - 4 gr.

Husk din søvn og dine pauser

TIPS TIL ANTI-INFLAMMATISK KOST OG LIVSSTIL

02

Don'ts

- ✗ Skær ned på kød
- kød 4 ben + kød 2 ben og finner
- ✗ Færdigretter inkl. pommes frites i potter, dressinger, chips og popcorn
- ✗ Alle former for alkohol
- ✗ Alle former for sukker, kager fra bager, kiks, slik, is osv.
- ✗ Gluten og laktose

Du skal kunne udtale det du

Afslutning



Hvad nu?

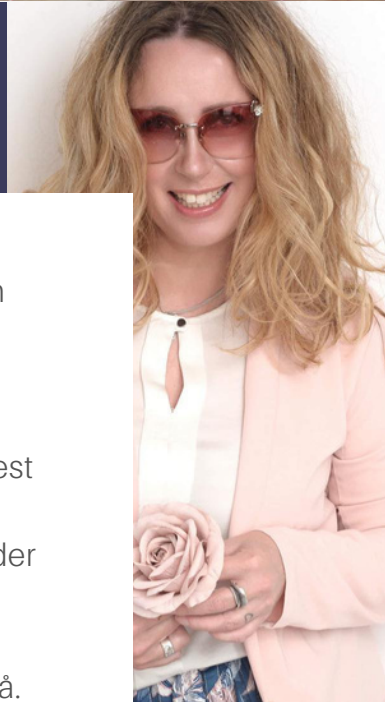
Det handler ikke om hvordan du har det, men om hvordan du tager det. Sådan sagde en af mine undervisere. Og han har fuldstændigt ret.

Vælger du at vente på at prinsen på den hvide hest kigger forbi og spiller offer?

Vælger du at tage styring i eget liv og være den der sætter din dagsorden?

Den måde du ser livet på er den måde du lever på. Og snyder du dig selv i det små, snyder du også dig selv i det store.

Hvad er selvkærligenergi for dig?



Mine yndlings- værktøjer:

Energi arbejde

Donna Eden er virkelig dygtig indenfor energi arbejde. Hun tror på at vi kan helbrede os selv, via energier.

Anti inflammatorisk kost

Mine erfaringer indenfor anti inflammatorisk kost har jeg fra de anti inflammatoriske bøger der findes på markedet.

BLISS

I bogen sundheds revolutionen, nævner forfatteren at der er sammenhænge i måden vi tænker, spiser, motionerer og det vi omgiver os med. Jeg er helt enig og lever efter dette.

Omega-3

Jeg tror på en god omega-3 fiskeolie, er vejen til et sundt og godt fundament. En god omega-3 olie hjælper dig af med smerter, tunge tanker og du vil opleve overskud.

Åndedræt

Der findes mange der kan guide dig med åndedrættet og hvis du blot starter med at have fokus på at trække vejret, er du nået langt.

Kropssprog

Hvad fortæller din krop, blot ved at være opmærksom på dit kropssprog, vil du kunne fange dine tanker og det du siger til dig selv.

Tusind tak!



Lad os følges!



Min fortolkning af energibarometeret, der måler frekvenser i kroppen ud fra snyt.

Vil du lære mere om energi?

Du er velkommen til at følge med på de sociale medier eller på min hjemmeside.

Jeg glæder mig til at se dig.

ELSKMIG.NU