

INSPIRERANDE MATERIAL

Lär dig hur du skyddar din energi



Lär dig steg för steg hur du kan skydda din energi i giftiga miljöer

”It’s amazing how quickly your life can change to the better when your attitude about life changes”

- Andreas Eder

Lär dig hur du blir mer opåverkad av andra omkring dig som är i ilska, sorg eller stress.

Hur du skyddar din energi och ditt välbefinnande när någon, din chef, make, älskare eller bara en främling, tar ut ilskan på dig, projicerar detta till dig genom att reagera, skylla på eller döma.

Har du upplevt att gå in i ett rum till exempel och du märker någon form av giftig energi på grund av din omgivning? Kanske har ett par precis bråkat, eller så hade en anställd ett mycket nedslående möte med chefen precis innan du gick in i samma rum. Man känner bara att något negativt ligger i luften.

Här är 4 sätt hur du kan börja skydda din energi, inte tappa kraften och stanna kvar i ditt stabila inre Center. Jag hoppas att dessa steg kan inspirera dig och hjälpa dig att manifesteras en mer tillfredsställande vardag.

*”Pay attention to your patterns.
The ways you learned to survive may not be the ways you want to continue to live.
Heal & shift!”*



4 SÄTT HUR DU SKYDDAR DIN ENERGI I GIFTIGA MILJÖER

1. När du till exempel har en mycket upprörd person i mataffären som står nära dig, placera den personen i en vit bubbla. Genom att göra detta skyddar du bokstavligen din egen energi från deras genomgående och ogenomträngliga barriär. Eller så kan du sätta dig själv i den vita bubblan; öva på båda versionerna och se vilken som känns som en starkare lösning.

2. Har du någonsin gått in i ett rum och känt energin på en känslomässig nivå?

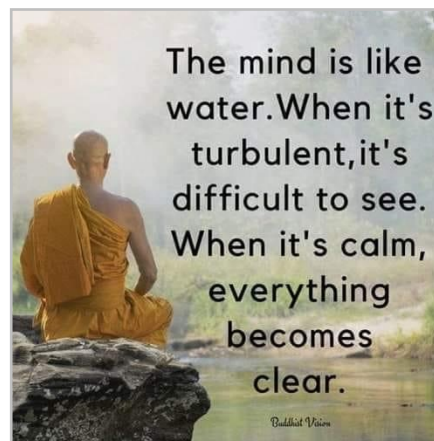
Vid tillfällen när du vet i förväg att du kommer att gå in i en mycket laddad situation med negativ laddad energi, pausa för att antingen meditera, be en bön eller säga bekräftande ord i förväg för att centrera dig själv i dig själv; landa i din inre stabila plattformen.

Sätt din avsikt att du är skyddad från negativ energi. Med en inre Vetande att du är kapabel att ta hand om dig själv. Du har kraften att välja var du lägger din kraft, till situationen eller i dig själv.

3. I det nuvarande ögonblicket när du bevittnar och uppleva giftig negativ från någon, från en situation, eller i dina egna kritiserande tankar, skicka *kärlek* till dessa.

Eller när du kritiserar dig själv; *ge dig själv kärlek och medkänsla*. Vår undermedvetna har en tendens att impulsivt och direkt reagera, att uttrycka ilska och negativitet mot individen eller mot oss själva, men eftersom våra tankar är *kraftfulla* och har en enorm inverkan på någon annans och vår egna tillstånd, är det mycket mer konstruktivt att energiskt skicka tankar om vänlighet och medkänsla - i kärlek.

Kanske är att vara i kärlek ett val vi gör, detta i de flesta ögonblick i vårt dagliga flöde?



4. Det är viktigt att jorda dig själv när du har lämnat en giftig situation och när du är ut ur situationen. Att "rensa" ditt energifält kommer att lossa dig från en annans energi. Du kan göra detta genom att säga verbalt "Jag släpper nu den negativa energin, dig och situationen bakom den".

Eller så kan du göra det genom en kort meditation; *Föreställ dig i ditt sinne att dina fötter har rötter som växer ur dem. Visualisera rötterna som går djupt in i jordens centrum, och fokusera på att vara stabila som en ek, vara helt närvarande.*

En annan teknik är att placera dina båda händer över din panna, sedan svepa dina fingrar nedåt från din kropp och säga bekräftelser som "Jag släpper nu energin som inte tillhör mig. Jag är skyddad, jag är älskad, jag är säker, jag är nu renad. Aho!"

SISTA ORDEN

Du behöver inte vara i en giftig miljö för att träna någon av dessa tekniker dagligen.

Att visa dig själv vänlighet, och andra, har en positiv effekt som skapar ringar i vattnet.

Att ge kärleksfull vänlighet till oss själva är inte bara för att öppna vår självkärlek eller självomsorg (vilket ord du nu föredrar att använda), det är en fantastisk medicin mot många av de grundproblemen vi har i vår vardag.

Jag hoppas att detta var till stor hjälp för dig för att vara mer centrerad och känna dig starkare och modigare när det stormar runt dig, eller inom dig själv!

Hur var för dig att läsa detta? Vad berörde dig?

Är du nyfiken kanske på att testa något av dessa verktyg från och med idag redan? :)



*Hoppas detta var hjälpsamt för dig och att delningen bidrar till
att du kan börja uppleva en mer livfull, starkare
och en ännu mer levnadsgladare versionen av dig själv!*

Be well. Stay connected. Be happy.

Andreas Eder

Grundaren av Eder Coaching



Skulle du vilja veta mer om hur du kan implementera mindfulness i din vardag
& uppleva en lyckligare livskänsla, maila mig så undersöker vi frågan tillsammans.

Du hittar också mer inspirerande material på min hemsida.

Om du vill veta mer om min coaching eller om de program jag anordnar, välkommen att komma
på ditt första kostnadsfria samtal med mig.

Edercoaching@gmail.com

Www.edercoaching.se



EDER COACHING