

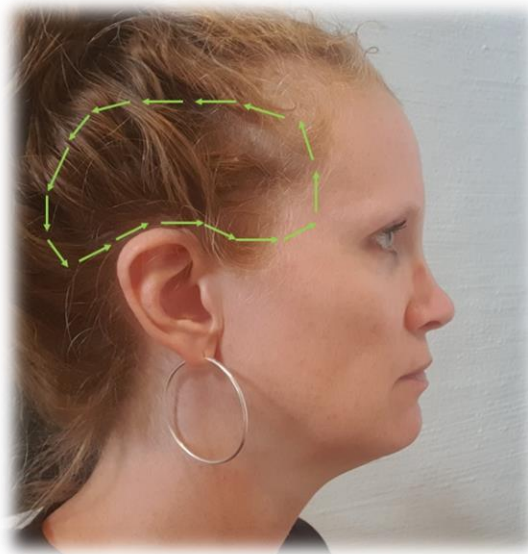
Vårt undermedvetna

Vårt undermedvetna styr oss mer än vad vi kanske tror eller förstår. Saker du har varit med om styr den du är idag och hur du agerar och reagerar i olika situationer. Blir du kanske triggad av en viss sorts människor, en viss blick, ett visst tonfall eller vågar inte prata inför människor. Något har hänt som lagrat en negativ minnesloop i ditt system. Det positiva är att vi kan jobba bort allt sånt med olika metoder.

Övning 1: I videon får ni tips om de viktigaste meningarna att känna in. Alla vet inte om att dem är ett problem, medan många känner igen sig i en eller flera. Gå gärna igenom dem du är säker på först. Efter några dagar är det bra om du då även tittar i en spegel när du pratar till dig själv. Knacka det positiva på vänster sida och det dubbelnegativa på höger sida.

- **Jag älskar mig själv och den jag är.**
- *Jag behöver inte längre tycka illa om mig själv och den jag är.*
- **Jag tror på mig själv och mina förmågor.**
- *Jag behöver inte längre misstro mig själv eller mina förmågor.*
- **Jag har respekt mot mig själv och mina gränser.**
- *Jag behöver inte längre vara respektlös mot mig själv och min gränser.*
- **Jag är nöjd med mig själv och min kropp.**
- *Jag behöver inte längre vara missnöjd med mig själv eller min kropp.*
- **Jag känner gemenskap med andra människor.**
- *Jag behöver inte längre känna mig utanför gemenskapen med andra människor.*
- **Jag vill bli frisk och må bra.**
- *Jag behöver inte längre vara sjuk eller må dåligt.*

**Du knackar längs pilarna i detta område ca 7-10 varv,
inser att jag visar lite för dåligt i videon 😊**



Övning 2: Inom Biokinesiologin har man testat fram två känslomässiga ord som tillhör respektive organs meridian och chakra. Om dem stör dig undermedvetet så stör dem dig även på andra nivåer som tillhör dina två viktiga energisystem. Nedan får du de 14 viktiga meningarna vi ska kunna säga till oss själva utan att kroppen blir stressad/svag av dem. Då du själv inte kan göra en komplett kinesiologisk behandling på dig själv så får du ett annat sätt att jobba med dessa hemma.

Skriv ut pappret och klipp ut dag för dag så du varje dag kan sätta upp en ny lapp någonstans där du ser den regelbundet. Eller sätt som påminnelse i din mobil och ha dem på foto.

Säg meningarna högt för dig själv samtidigt som du tittar på dig själv i en spegel. Om någon mening känns lite mer obehaglig att säga så upprepar du den fler gånger. Känn gärna efter om något förändras i din kropp som t.ex. en klump eller blir spänt. Lägg då dina händer där samtidigt som du upprepar meningen fler gånger tills det känns lugnare igen.

Gör detta 2 gånger/dag t.ex. morgon och kväll. Börja om igen på dag 1 och känn hur dem nu känns att säga denna gång. Upprepa tills alla meningar känns bra i din kropp och sanna för ditt sinne. Om någon mening fortsätter kännas jobbig kan du behöva hjälp med behandling för detta eller fråga dig själv vad du behöver förändra i ditt liv för att du ska må bättre... Du kan även knacka in meningen på vänster sida av huvudet så som jag gör i videon.

Dag 1 -Jag är framgångsrik och återställd. -Jag är stödjande och hjälpsam.	
Dag 2 -Jag är glad och vänskaplig. -Jag är förenad och deltagande.	Dag 3 -Jag är pålitlig och tålmodig. -Jag är erkänd och accepterad.
Dag 4 -Jag är säker och älskad. -Jag är uppskattad och hjälpsam.	Dag 5 -Jag är hoppfull och användbar. -Jag är trofast och förstående.
Dag 6 -Jag är trygg och tillfredsställd. -Jag är respekterad och deltagande.	Dag 7 -Jag är ödmjuk och lyssnande. -Jag är självsäker och kraftfull.