

Låt din **INRE** **KÄRNA** guida dig till nya **positiva** **lösningar**

Livscoachen **Mia de Neergaard** brinner för att nå in till det bästa hos andra. Här pratar hon med Cissi Williams om hur vi kan länka oss till vår inre kärna så den kan få guida oss till ett magiskt liv, fyllt med synkronicitet och glädje.

Inspire: Vad händer när vi inte lever våra liv i kontakt med vår inre kärna?

Mia: Livet blir mer likt en stressfylld kamp där vi tror att vi måste ha koll på alla detaljer och att vi måste veta exakt hur vi ska ta oss från A till B. Vi blir kontrollfreaks istället för att ha tillit till vår inre visdom som både vill och kan guida oss till det liv vi önskar oss.

Inspire: Hur kan vi få kontakt med vår inre kärna när vi är mitt uppe i vardagsstressen?

Mia: Allt vi behöver göra är att stanna upp och bli närvarande. Då skapas det en länk mellan oss och vår inre kärna som ständigt sänder guidning till oss, men vi behöver ställa in vår egen frekvens för att kunna ta emot den vägledningen. Detta sker när vi blir stilla och närvarande.

Vi lever i en tid där vi hela tiden blir distraherade av internet, mobilen och media, vilket innebär att vi behöver göra aktivt medvetna val för att skapa större mellanrum i livet. Det gör vi genom att stänga ner det ständiga brusets, sortera ut och skala av det som distraherar och pockar på vår uppmärksamhet. Då öppnar vi till en större närvaro i nuet. Härifrån kan vi också möta andra i en energi som är



Fotograf: Yvonne Rambring, Exhibibild

både expanderad och stilla och vi får kontakt med deras inre kärnor. Det blir som ett mjukt meditationsmöte med öppna ögon.

Inspire: Vad är det som händer när vi kliver in i det här mellanrummet?

Mia: I början när vi stillar oss kan det vi har tryckt ned komma upp till ytan, såsom rädslor och negativa tankar. Ibland har vi en föreställning att det bara ska bli vackert och underbart när vi stillar oss. Då är det lätt att bli besviken om oro och rädslor kommer upp, eller om vi upplever en massa pladdriga tankar under meditationen. Det är okej, det här är bara första lagret. Ju mer vi stannar kvar och accepterar det som först sker desto snabbare sjunker vi igenom det här lagret så vi kan nå in till vår innersta kärna.

När vi tillåter det som finns i nuet att vara här, slutar vi också göra motstånd till själva livet. Många gånger känner vi att livet borde vara annorlunda, det är lätt att gå in i en kamp med hur livet "borde" vara, istället för att acceptera livet som det är.

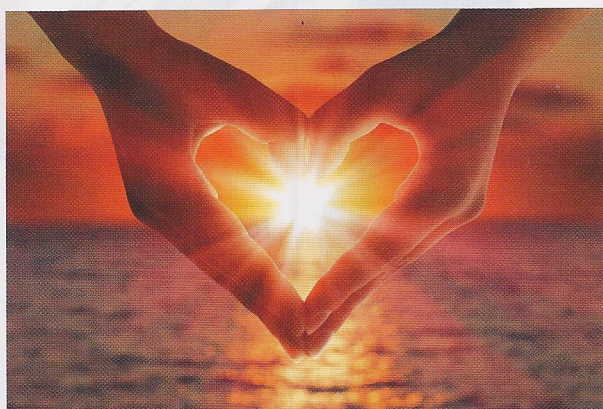


innebär att nu *väljer* vi att lyssna till vår kärleksfulla inre röst, trots egots protester. Ju mer vi kan följa vårt löfte desto starkare blir vår kontakt med vår inre kärna. Och då börjar livet bli levande eftersom vår kärna är länkat med livet självt. Plötsligt upplever vi magisk synkronicitet, där nya möjligheter presenteras för oss på ett lättamt sätt och vi börjar förstå att ju mer länkade vi är med vår inre kärna, desto lättare kan vi skapa det vi önskar oss och desto mindre behöver vi själva fixa allting.

Självklart är vår uppgift att fortfarande vara i kontakt och ha fokus på våra önsknings och det är vårt ansvar att ta all den aktiva handling som krävs, men vi behöver inte styra i varje detalj. Istället kan vi låta livet, universum, ta hand om detaljerna, och då kan allting börjar flöda.

Inspire: Hur kan vi hantera när vi, trots att vi är i kontakt med vår inre kärna, stöter på motgångar och motstånd, som likt stenar nu verkar blockera vår väg?

Mia: Egot vill gärna att vi ska tro att vi nu har misslyckats. Vår inre kärleksfulla kärna visar däremot att dessa stenar är förtäckta gåvor, med nya möjligheter. När vi inser att livet inte är emot oss, utan istället *med* oss, och att just den här stenen hjälper oss att utvecklas ännu mer, då förvandlas stenen till en gåva som ger oss en möjlighet att finna *nya* vägar; vägar vi inte hade funnit om inte stenen hade blockerat vår stig. Då slutar vi kämpa emot det som händer oss i livet.



Jag bor i en gammal fiskeby och har gjort i drygt 20 år. Men det var först för några år sedan som jag *såg* vad det stod på skylten till vår lilla by, *Kämpinge*. När jag såg det började jag skratta högt eftersom det tagit mig över 15 år innan jag förstod innebörden av namnet på byn. *Kämpinge* summerar perfekt den lärdom jag själv behövde ta till mig. När jag saktade ner farten och började leva mitt liv utifrån den insikten blev jag in i ett större livsflöde där min inre kärna guidade mig framåt, till ett magiskt liv fyllt med glädje och mirakel.

Vill du veta mer? Besök www.miadeneergaard.com

När vi välkomnar nuet som det är öppnar vi för att uppleva det vi önskar oss eftersom vi då tillåter hela oss att få vara närvarande i livet. Det gör att vi kommer i kontakt med vår inre kärna som då kan börja guida oss framåt. Vår kärnas röst låter helt annorlunda jämfört med egots. Egot är ganska burdust och kantigt, den vill gärna kontrollera och kritisera allting, och går ofta in i kamp med livet och det som är här. Vår inre kärna däremot ger kärleksfulla, mjuka förslag på olika vägar vi kan ta, den accepterar det som är, *samtidigt* som den ger oss insikter till nya positiva lösningar på diverse problem vi kanske upplever i våra liv.

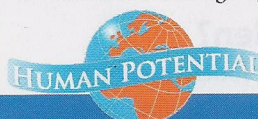
Inspire: Hur kan vi lära oss att lyssna till vår inre kärnas röst?

Mia: Tänk att vi gör ett kärlekslöfte till oss själva som

Vill du uppnå din fulla potential?
Gå EQ-programmet

Självutvecklande och befriande utbildning

Lär dig leda dig själv framgångsrikt, få ett framtidsyrke – certifierad EQ-terapeut™. Starta nu! **Malmö, Stockholm och Helsingborg**



Huvudlärare och grundare Mia de Neergaard

Info & kursprogram: www.humanpotential.se • 040-45 61 02 • info@humanpotential.se