

Livsveiledning for vår tid

Foredragsserie og selvutviklingsgruppe
for økt livsmestring og livsglede

Kursholdere: Per Hjalmar Svae og Tone Bell Rysst

Introduksjon:

De fem nøklene til et godt liv og de
fire fasene i selvutviklingsprosessen



Hjerterommet selvutviklingsskole

hjerterommet.no

1. Nøkkel Behovsorientert selvivaretagelse

Alle tre behovsområder må være ok for å ha det godt.
For å bli **lykkelig** må du ha tid og evne å dekke **indre behov**.
Tilfredsstillelse av indre behov kan ikke kjøpes for penger!

Kurset **Livsveiledning for vår tid** handler om å øke denne evnen. 😊

LIVSPLAN	EKSEMPLER PÅ BEHOV	
<i>Åndelige</i> <i>Mentale</i> <i>Hjertelige</i> <i>Emosjonelle</i> <i>Kroppslige</i>	Mening, kreativitet, høyere bevissthet o.a. Lære, forstå, kontrollere, o.a. Nærhet, gi og få omsorg, o.a. Trygghet, respekt, anerkjennelse, o.a. Hvile, mosjon, sensualitet, seksualitet, o.a.	Indre behov <i>Krever tid og evne til å dekke behov</i>
<i>Økologiske</i> <i>Helsemessige</i>	Luft, vann, næring og stråling inn i kroppen. Avfall og utslipp ut og vekk. Opprettholde økologisk nisje (grenseverdier).	Miljøstandard <i>Krever bærekraftig livsstil og utvikling</i>
<i>Materielle</i>	Varer og tjenester som: - Sørger for fysisk overlevelse - Gjør livet behagelig, spennende, etc. - Gir status, selverd, etc.	Levestandard <i>Krever produksjon og konsum</i>

Behovsorientert selvivaretakelse for et godt, balansert og langt liv

Rødt = indre behov
Grønt = Helsemessige-
økologiske behov
Blått = Materielle behov

Hverdagslivet
Helsen
Gylne øyeblikk
Selvutvikling
Livsoppgaven
Ok ramme for livet?

- **God balanse i hverdagslivet**
 - Jobb, hjem, økonomi og alt som bør og må gjøres
 - Samlivspartner og barn
 - Familie, venner, sosialt nettverk
- **Å ta vare på helsen og unngå overbelastning**
 - I hovedsak sunt kosthold. Det er hverdagen som teller mest.
 - Daglig mosjon og trim helst minimum 3 ganger per uke
 - Være ute i naturen. Hente deg inn igjen. Være for deg selv.
 - Å ha en eller to fortrolige å snakke med
- **Å oppleve gylne øyeblikk og gode stunder i livet**
 - Å gjøre og oppleve noe som virkelig gleder deg, ikke alt for sjeldent
- **Selvutvikling – Å investere i deg selv for et bedre liv**
 - Mindfulness for være til stede i kroppen og nuet i hverdagen
 - Tid til selvobservasjon og selvrefleksjon, selv og sammen
 - Å ha en åndelig praksis. Meditasjon? Yoga? Bønn? Affirmasjoner?
 - Selvutvikling akkurat nå? Bli mer følsom? Få bedre impulskontroll?
 - Å åpne hjertet og leve fra hjertet og sjelen?
- **Livsoppgaven**
 - Hva er det jeg *egentlig* ønsker, vil og gjerne vil gjøre her på jorda?
- **Ytre rammebetingelser for livet**
 - Har du det ok med utdanning, jobb, samlivspartner, bolig, bosted, etc.)

2. Nøkkel Å løfte deg og omgivelsene i utviklingsstigen

Utviklingsstigen

5. Åndskraft, sjel	Ånden og sjelen: Idealisme, åndsevner og frivillig ansvar for helheten, samtidig som eget fulle potensiale realiseres	Organisme? Hver og en aksepterer sin plass i helheten og bidrar som celler og organer i en levende organisme?
4. Medmenneske	Hjertet: Følsomhet, medfølelse og etikk	Omsorgsfull kultur Nærhet, kjærlighet og likeverd
3. Selvstendig individ	Hjernebarken og egoet: Holdninger og tanker	Demokratisk kultur Frihet og trygghet, rett og plikt

God energi – Positiv motivasjon – Innenfor toleransevinduet

– Skaper god dialog, godt samarbeid, samliv, arbeidsliv og samfunnsliv.

Lav energi – Negativ motivasjon – Utenfor toleransevinduet

– Skaper trøbbel i samarbeid, samliv, arbeidsliv og samfunnslivet

2. Flokk-menneske	Mellomhjernen: Sympati- og antipatirefleksen, maktsøken og emosjoner	Liknende en middelalderkultur: Rangordnet lydighetskultur
1. Maktmenneske Lydig undersått	Reptilhjernen: Overlevelsesinstinktet	Liknende en vikingkultur: Brutalitet og hensynsløshet

Mer om dette: 1. gang – Personlig modning og kulturell utvikling

4. gang – Å legge lav energi og uhensiktsmessige egomønstre bak deg

Egomønstrenes negative egenskaper – Trinn 2

Hva kunne være fint for deg å vikle deg ut av nå?



Nasse Nøff

Mentalt eksistensutsikker

Sliter med frykt, angst og negative tanker.
Melankolsk. Nedstemt, pessimistisk grunnstemning

- Ofte fjerne og mentale
- Kan slite med det sosiale
- Motstand mot forandring. Blir handlingslammet.
- Trekker seg unna ansvar
- Perioder med tungsindighet og depresjon
- Dårlig livsmestring



Kengubarnet

Emosjonelt eksistensutsikker

Oppmerksomhetstrang. Tar ordet og beholder det.
Tar showet i sosiale sammenhenger.

- Vil bare gjøre det som er lystbetont. Liker ikke plikter.
- Blir lett såret og emosjonell, f.eks. sjalusi, misunnelse.
- Oppføre seg barnslig og lage oppstyr og kaos
- Mister vettet. Hysteri. Ødelegger ting og relasjoner.
- Eventuelt misbruk eller overraskende sammenbrudd



Tussi

Underernært

Er for mental og har mangelfull følelseskontakt
Har for lite kontakt med egne behov

- Underernærer seg selv. Sier nei takk!
- Eller motsatt: Trengende. Gir for å få.
- Ikke nok energi og evne til å gjennomføre ideer
- Forstår ikke dette med makt
- Vekslede overoptimistisk og overpessimistisk



Tigergutt

Overviljesterk

Skal ha rett og skal ha viljen sin

Kolerisk. Blir lett sur og sinna

- Mistillit og kravmentalitet. Får energi av kamp.
- Respekterer ikke andres grenser, egoistisk
- Oppdrar alle andre enn seg selv
- Tåler ikke å bli overrumplet og tåler ikke kritikk
- Kan lyve uten å blunke.
- Glemmer ikke og tilgir ikke



Ole Brumm

Overgivende

Overgir seg og underlegger seg andres vilje

Stoler ikke på egen dømmekraft.

- Spør/involverer andre.
- Flegmatisk. Treghet og latskap
- Mestrer ofte ikke livets detaljer
- Snakker om problemene mer enn å gå inn i dem
- Trøstespising



Petter Sprett

Overpresterende

Fokuset er for mye på sak i forhold til følelser

Hardhet, følelseskulde og/eller arroganse

- Kan føle at livet er tomt og lite givende
- Kan ta luven fra andre

Mer om dette 2. gang, De seks egomønstrene,
i gratiskurset: hjerterommet.no/livsveiledning/

Å mestre personlighetsutfordringer

Har du noen av de verste sidene av egomønstrene?



Nasse Nøff

Mentalt eksistensusikker

Søker **frihet fra ansvar**, i stedet for å ta ansvar for eget liv og for fellesskapet.

→ **Fluktmønster** → **Schizoid, schizofren**



Kengubarnet

Emosjonelt eksistensusikker

Overdreven oppmerksomhetstrang, i stedet for å bli elsket som man er.

→ **Hysterimønster** → **Narsissisme**



Tussi

Underernært

Søker **mental kontakt**, i stedet for følelseskontakt og kroppskontakt.

→ **Realitetsbrist-mønster** → **Bipolar, manisk-depressiv**



Tigergutt

Overviljesterk

Presser egen vilje gjennom, i stedet for gjensidig lytting, omsorg og samarbeid.

→ **Kampmønster** → **Psykopatiske trekk, psykopati**



Ole Brumm

Overgivende

Søker å ha det hyggelig og koselig, selv om egne behov ikke dekkes.

→ **Ettergivenhetsmønster/Underdanighetsmønster** → **Masochisme**



Petter Sprøtt

Overpresterende

Overansvar for planer og saker, på bekostning av det følelsesmessige.

→ **Over-overprestasjonsmønster** → **Rigid og uflexibel, utbrent**

Mer om dette: 5. gang – Å leve med og i beste fall bli kvitt personlighetsutfordringer

Egomønstrenes positive egenskaper – Trinn 3

Noe som kunne være fint for deg å utvikle nå?



Nasse Nøff

Mentalt eksistensusikker

Ofte en mental eller åndelig begavelse

- Radar for andres skjulte tanker og følelser
- Ubundet av «stammelover»
- Evne til dype og alvorlige samtaler
- Svart humor



Tigergutt

Overviljesterk

Viljestyrke og gjennomføringskraft

- God til å bygge allianser
- Sjarmerende, selvsikre, humoristiske
- Har mye energi, er varme i kroppen
- Ivrig etter å lære opp andre



Kengubarnet

Emosjonelt eksistensusikker

Ofte særlige sosiale og kunstneriske evner

- Kontakt med livskjernen og livsenergien
- Sangvinsk. Ekstrovert, livsglad og leken.
- Levende og underholdene.
- Evne til dypere, mer ekte kontakt



Ole Brumm

Overgivende

Skape kos og hygge. Roe ned andre

- Har omsorg for alle. Holder ut
- Runde og trivelige.
- Gode til å konversere. Diplomater
- Kan være gode ledere



Tussi

Underernært

Mentale, logiske og analytiske evner

Ofte en god pedagog.

- Snill, grei og tjenestevillig
- Full av ideer og planer
- Tørrvittig



Petter Spret

Overpresterende

Saklig, effektiv, tar ansvar, presterer

- Alltid smilende og positiv
- Stor selvbeherskelse
- Mye energi og smiler «alltid»

Mer om dette: 2. gang – De seks egomønstrene

Rammebetingelsene dine må også være gode for å få et godt og lykkelig liv

- Har du **ytre** rammebetingelser som samsvarer med dine **indre** behov?
- Det er ikke nok at du løfter deg selv i utviklingsstigen. Du må også prøve å bedre, evt. løfte, dine omgivelser.
- Evt. velge nye omgivelser, noe som kan være en lengre og tøff prosess.

Utviklingsstigen

5. Åndskraft, sjel	Ånden og sjelen: Idealisme, åndsevner og frivillig ansvar for helheten, samtidig som eget fulle potensiale realiseres	Organisme? Hver og en aksepterer sin plass i helheten og bidrar som celler og organer i en levende organisme?
4. Medmenneske	Hjertet: Følsomhet, medfølelse og etikk	Omsorgsfull kultur Nærhet, kjærlighet og likeverd
3. Selvstendig individ	Hjernebarken og egoet: Holdninger og tanker	Demokratisk kultur Frihet og trygghet, rett og plikt
2. Flokk-menneske	Mellomhjernen: Sympati- og antipatirefleksen, makt søken og emosjoner	Liknende en middelalderkultur: Rangordnet lydighetskultur
1. Maktmenneske Lydig undersått	Reptilhjernen: Overlevelsesinstinkt	Liknende en vikingkultur: Brutalitet og hensynsløshet

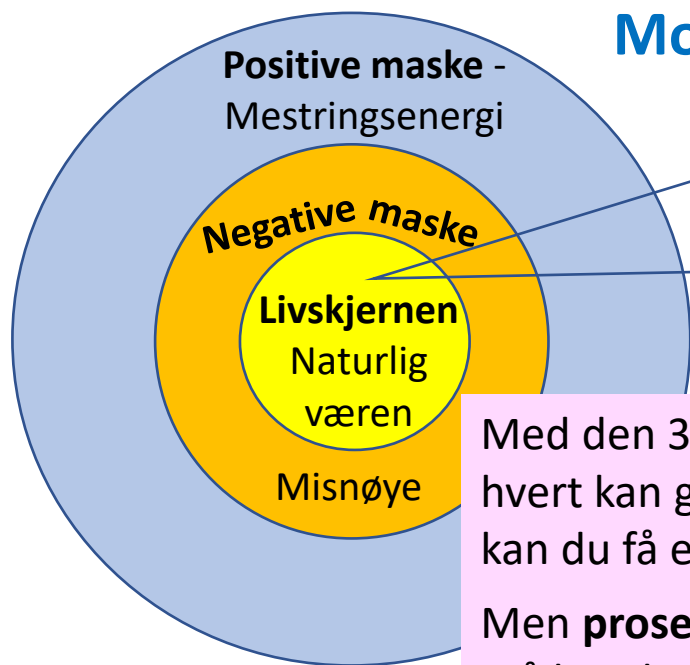
Arbeidskollegaer ? Utdannelse ? Yrke ? Samlivspartner ?
Bolig ? Bosted ? Vennekrets ? Arbeidsmiljø ?
Arbeid ? Arbeidsplass ? Fritidsaktiviteter ?
Singel ? Kjæreste ? Arbeidssted ?
Sunt livsmiljø ? Arbeidstid ?

3.

Nøkkel

Å evne å være i livsenergi

Modul 3



Psykiater John Pierrakos
modell av den
menneskelige psyken

Utvikle en evne til å være i livsenergi og å kunne veksle mellom maske- og livsenergi

Det vil si kontakt med livskjernen:

vårt egentlige selv;

- ❖ skaperkraften i oss,
- ❖ hjertet og kjærlighetsevnen,
- ❖ sjelen og det vi egentlig lengter etter,
- ❖ ånden og det åndelige.

Med den 3. nøkkelen **åpner du for en dypere følsomhet** som etter hvert kan gi deg økt kontakt med hjerte, sjel og ånd. Gjennom dette kan du få et **enda bedre, mer meningsfullt og givende liv**.

Men **prosessen dit kan være tøff**, fordi du også åpner opp for og må bearbeide fortrenge, negative følelsesminner fra barndom, mv.

Du vil også slutte å være helt ordinær, og begynne å bli **«alternativ, åndelig og spirituell»**, og få et nytt verdensbilde der det indre og åndelige er like viktig for deg som det ytre, jordiske og materielle.

Mer om dette 3. gang, Å komme i gang og utvikle deg,
og 7. gang, Å være i livsenergi, i gratiskurset: hjerterommet.no/livsveiledning/

Å være i livsenergi handler om å utvikle en evne til **dypere** tilfredsstillelse av indre behov

Avhengighet

Lavere hjerner

→ Selvstendighet

«Tenkehjernen»

→ Gjensidighet/Nærhet

Lyst, hjerte, sjel og ånd

Negative følelser

Mestring av livet

Dypere følsomhet

Livsplan	Negativ maskeenergi	Positiv maskeenergi	Positiv livsenergi
Åndelig	Fastlåst. Skal ha det på sin måte	Ansvar for helheten Åpen. Kreativ	Være i nuet. Mindfulness
Hjertelig	Hard, hensynsløs. Kravstor. Normløs.	Ha høy etikk Praktisk omsorg	Følsomhet. Empati Kjærlighet. Nærhet
Mentalt	Ensidig og egoistisk tenking.Fordreie.	Saklig, balansert analyse	Aha-opplevelser. Erkjennelser.
Emosjonelt	Klage, surmule, fordømme, kjeft...	Respekt og gjensidig likeverd	Livsglede og livsutfoldelse
Fysisk	Kamp eller flukt. Ondskap. Hevn.	Samarbeid om å ivareta ulike behov	Nyte livet. Nyte livets goder.

Første skritt er å komme ut av «autopilot» – Å komme ut av egomønstrenes erstatningsløsning



Mentalt eksistensusikker Ta mer og mer ansvar for eget liv og for fellesskapet
~~Søker frihet fra ansvar i stedet for å ta ansvar for eget liv og for fellesskapet.~~



Emosjonelt eksistensusikker Elsk deg selv som du er og søk nærhet i relasjoner
~~Overdreven oppmerksomhetstrang i stedet for å bli elsket som man er.~~



Underernært Søk følelseskontakt og kroppskontakt, i deg selv og med andre
~~Søker mental kontakt i stedet for følelseskontakt, og kroppskontakt.~~



Overviljesterk Spør og lytt, skap god dialog og godt samarbeid, og ha omsorg
~~Presser egen vilje gjennom i stedet for gjensidig lytting, omsorg og samarbeid.~~



Overgivende Våg også å sette grenser og å si i fra for å ivareta dypere behov
~~Søker å ha det hyggelig og koselig selv om egne behov ikke dekkes.~~



Overpresterende Ha følelsesmessig omsorg for deg selv og andre også
~~Overansvar for planer og saker på bekostning av det følelsesmessige.~~

Mer om dette: 4. gang – Å legge lav energi og uhensiktsmessige egomønstre bak deg.

To måter å være i livsenergi på

Fri og bevisst livsutfoldelse – «Være-gjøren»

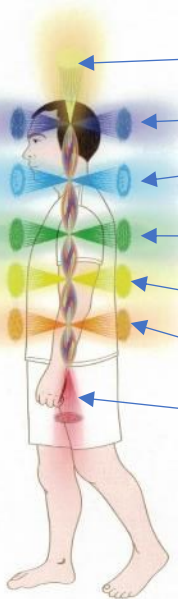
Du er frigjort fra «autopilot» – Ubevisste, automatiske egomønstre.

Du velger bevisst væremåte og handlinger.

Om du gjør dette av lyst/omsorg/intuisjon, ikke av plikt, og å leve i nuet er like viktig som resultatet, er det livsenergi.

Livsenergi – Naturlig væren

Livsenergi – naturlig væren – *Når det er godt:*

- 
7. **Krone:** Væren, mindfulness. Guddommelig bevissthet.
 6. **Pineal:** Føle guddommelig kjærlighet og kontakt, intuisjon
 5. **Hals:** Entusiasme, kreativitet, oppleve dypere mening
 4. **Hjerte:** Kjærlighet, være glad i, å elske, lyst til å gi omsorg
 3. **Solar Plexus:** Gledesfylt innsikt og erkjennelse. Aha!!
 2. **Hara:** Lyst, boblende livsglede, sensualitet
 1. **Rot:** Fysisk nytelse i kroppen og via sanseinntrykk

Ånd

Sjel

Hjerte

Skaperkraft

Når det er vondt:

Å føle frykt, sorg, smerte eller kvalme

Fri og bevisst livsutfoldelse – «Være-gjøren»

Å være i den positive ressursen til hvert av de seks egomønstrene, på en balansert måte



1. Være spesielt begavet og samtidig en del av fellesskapet



2. Være levende, morsom, sosial og/eller kunstnerisk og samtidig ha omsorg og gi rom og plass for andre



3. Være mentalt sterk og samtidig følsom



4. Være viljesterk og samtidig demokratisk og omsorgsfull, og ha respekt for andres behov, meninger og grenser



5. Være omsorgsfull og samtidig selvivaretakende, ta ledelsen og sette grenser når det trengs.



6. Være ansvarsfull og samtidig åpen, følsom og selvivaretakende, og også omsorgsfull overfor andre

Å utvikle følsomheten og få kontakt med livsenergien

Where attention goes, energy flows, so it grows!

Å bevege kroppen gjør at spenninger slipper taket slik at følelser slipper løs og kan merkes med bevisstheten:

- Gå tur, rolig og avslappet og la tankene vandre fritt
- Frie bevegelser og dans til musikk der du sørger for å bevege alle deler av kroppen, og så setter deg og lytter innover
- Yoga, kroppsorientert terapi, pusteterapi, mv.

Samtale om personlige ting;

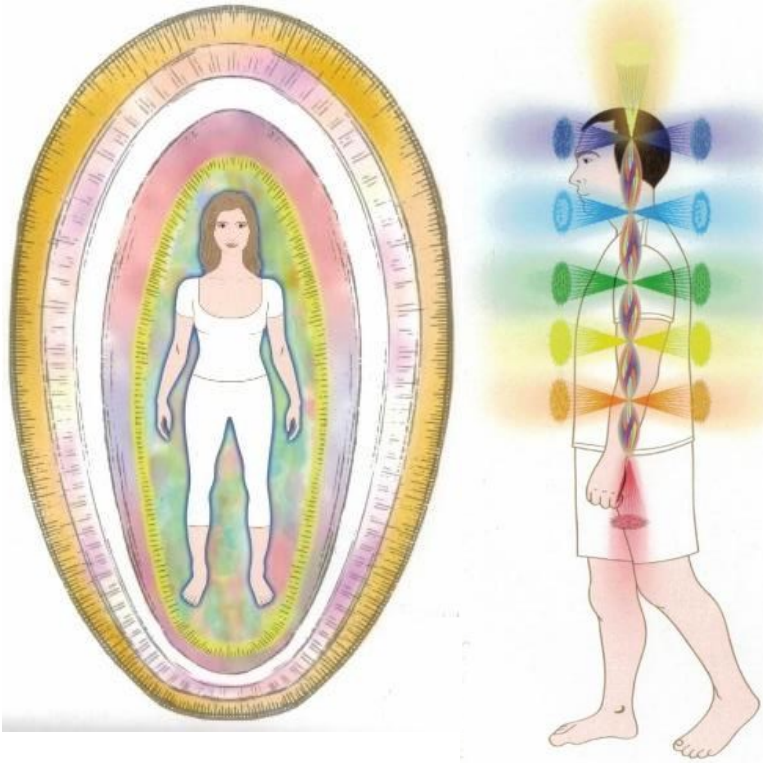
- Hva opplever og føler jeg? Hva kan ligge bak disse følelsene?
- Hva føler jeg *egentlig*?

Meditasjon og vitnende bevissthet – Mindfulness

- Føle, føle, føle. Hva føler jeg?
- Meditere og stilne tankene, så du kan merke følelsene
- Vitnende bevissthet; årvåkent tilstede i nuet
- Stille spørsmål og be om svar: Hva ønsker du, lengter etter og ber om? = det hjertet og sjelen vil. Bruke visdomskort, tarot.
- Sove på det. Retreat. Terapi.

4. Nøkkel

Å få økende kontakt med hjerte, sjel og ånd



Det menneskelige energisystemet.

Kilde: Barbara Ann Brennan:
Healing från det inre ljuset

Mennesket har tre åndelige energisentre;
halscenteret (sjel) og pineal- og kronesenteret (ånd).

**Hjertesentret er broen mellom
det jordiske og det åndelige**

Hjertet er veien inn til sjelen

- *Hjertet forteller deg hva du føler for i hverdagen gjennom at du spør deg hva du ønsker, har behov for, lengter etter og ber om.*
- *Sjelen snakker til deg gjennom hjertets dypeste ønsker og lengsler ved at du spør om hva du egentlig ønsker, lengter etter, trenger og ber om, og hva du egentlig ønsker å gjøre og utrette her i verden.*

• **Sjelen er veien inn til det åndelige**

Med økt sjelelig kontakt (halschakraet) vil din åndskraft øke, og du kan få økt kontakt med den åndelige verden (pineal- og kronechakra).

Mer om dette 8. gang, Å være i livsenergi, i gratiskurset: hjerterommet.no/livsveiledning/

Helheten i selvutviklingsprosessen for å få økende kontakt med hjerte, sjel og ånd

Psykoterapi, gruppeterapi,
yoga, dans, retreat, mv.

- **Å gå gjennom en terapi- og selvutviklingsprosess** for å bevisstgjøre og løse opp i energiblokkeringer fra negative, fortrenkte følelsesminner.
- **Å legge bak deg negative egomønstre på 2. og 1. trinn** **Modul 1 og 2**
og bli et stadig mer positivt og konstruktivt menneske på 3. trinn
for å komme ut av flokkmentalitet (fokus på hva andre tenker om deg), offermentalitet, kravmentalitet, uselvstendighet og emosjonalitet og leve et proaktivt liv der du tar ansvar for ditt eget liv, samliv, samarbeid, egen helse, hvordan du kommuniserer og fungerer som menneske og utvikler de positive ressursene til de seks egomønstrene.
- **Å ha en åndelig praksis**
gjennom meditasjon, yoga og bønn, takknemlighet og affirmasjon, og i økende grad evne å være i mindfulness og vitnende bevissthet i hverdagen.
- **Å være i livsenergi og i økende grad fungere fra hjerte, sjel og ånd**
Å lære deg å være i og gjenkjenne livsenergi på de syv livsplan, for å nære kroppen, hjertet, sjelen og ånden, og å hente deg inn igjen etter å ha vært i mestringsenergi/maskeenergi. Å ha omsorg for dine medmennesker.
- **Å leve fra livskjernen og ta ansvar for og gjennomføre din indre og ytre livsoppgave**
Å gjøre din *indre livsoppgave* (å utvikle deg selv) og komme i gang med din *ytre livsoppgave* (det du har inkarnert på jorda for å bli, være og gjøre).

Modul 3

Modul 4

5. Nøkkel Verdensbildet og selvoppfattelsen endrer seg

Vi er sjeler med evig liv på en utviklingsvei der vi inkarnerer gjentatte ganger på jorda for å utvikle oss som sjeler.

Nivå	Modenhet	Synlig fargeskala	Veilederstatus	Chakra med samme farge
6	Høyt utviklet	Mørk blå fiolett strålende lys	Mester	7. Krone
5	Utviklet	Lys blå, etter hvert spor av fiolett	Senior	5. Hals
4	Høyt mellomnivå	Mørk gul, etter hvert spor av blått	Junior	
3	Mellomnivå	Ren gulfarge	Ingen	3. Solar plexus
2	Lavt mellomnivå	Offwhite, etter hvert spor av gul	Ingen	
1	Begynner	Klar hvitfarge	Ingen	(1. Rot - Rød)

Med dette slutter du å være redd for å dø! 😊

Struktur-chakraene

De tre øvrige chakraene er flytende følelseschakraer

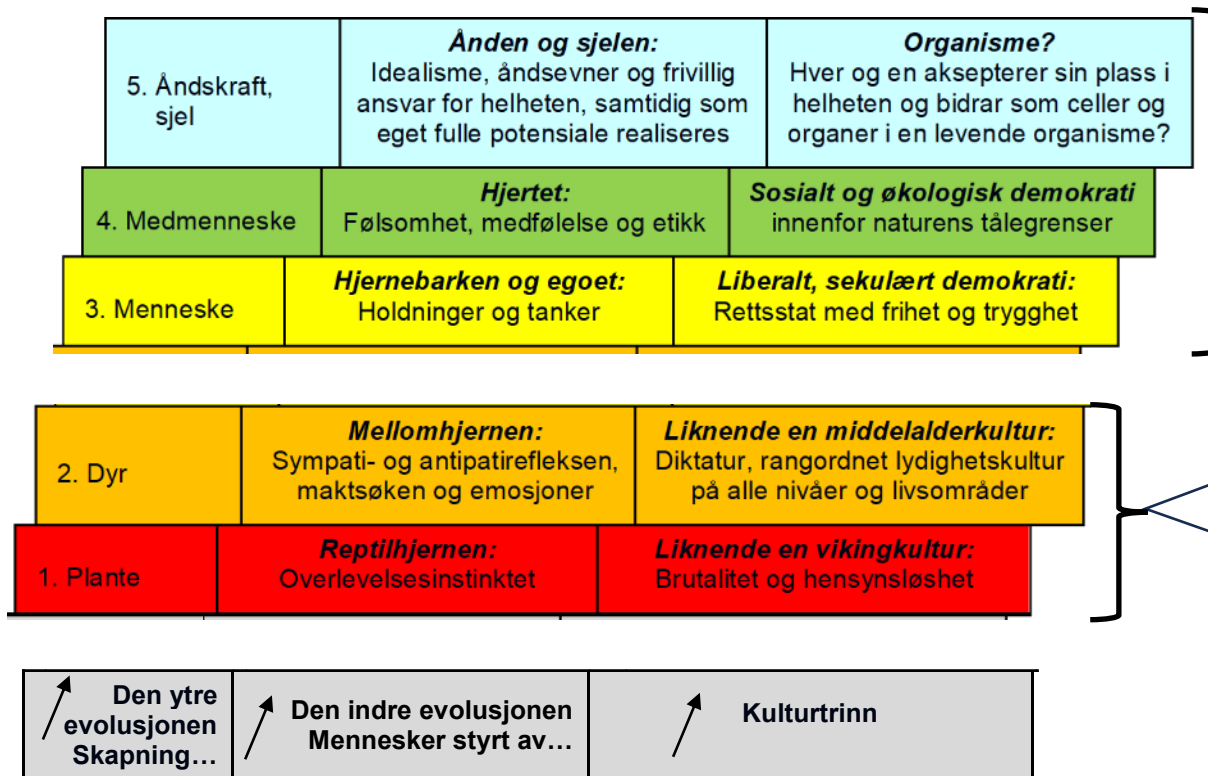
Kilde: Michael Newtons bok *Sjelereiser*, Cappelen Damm 2016.

Kilde: Barbara Ann Brennan: *Light emerging. Healing från det inre ljuset.*

- Iflg. Newton er $\frac{3}{4}$ av menneskene sjeler på et tidlig utviklingsnivå.
- Antall inkarnasjoner avgjør ikke modenhet, men om man gjør jobben.

Mer om dette 9. gang: Å få økende sjelelig og åndelig kontakt og leve fra sjelen

Å utvikle vår modenhet som sjel ≈ Det samme som å løfte oss i utviklingsstigen



Positiv motivasjon

På de tre øverste trinnene er det *trygghet, tillit og omsorgsvilje* som styrer følelser, tanker og handlinger.

→ **Skape noe positivt**

Negativ motivasjon

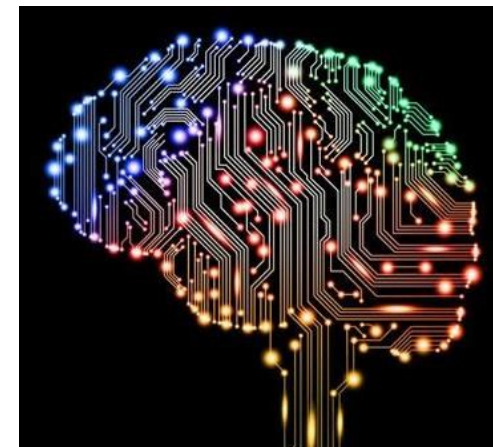
På de to laveste trinnene er det *frykt, mistillit og grådighet* (egoisme) som styrer følelser, tanker og handlinger.

→ **Skape noe negativt**

Selvutvikling er som å tråkke en ny sti i skogen

Å utvikle deg som menneske er som å tråkke en ny sti i skogen

Det vi gjør i praksis er «å tråkke opp» nye, velfungerende hjernebaner og å la gamle, uhensiktsmessige hjernebaner svekkes og dø ut.



- **Først må du finne ut hvor den nye stien skal gå**
= Å finne en et godt handlingsalternativ i stedet for det uønskede, f.eks. å kommunisere rolig og saklig, ikke emosjonelt.
- **Så må du lage stien og tråkke og tråkke for at det skal bli en sti**
= Øve og øve å puste litt før du sier noe, så sier du det rolig og saklig.
- **Så gror den gamle stien sakte igjen fordi du ikke bruker den**
= du kommer ikke lenger inn i det gamle og blir emosjonell.
- **.... Og til slutt er den nye stien blitt lett å gå**
= det nye og bedre er blitt automatisert; rolig og saklig kommunikasjon.

Gratiskurs: [Livsveiledning for vår tid](https://hjerterommet.no/livsveiledning/)
hjerterommet.no/livsveiledning/

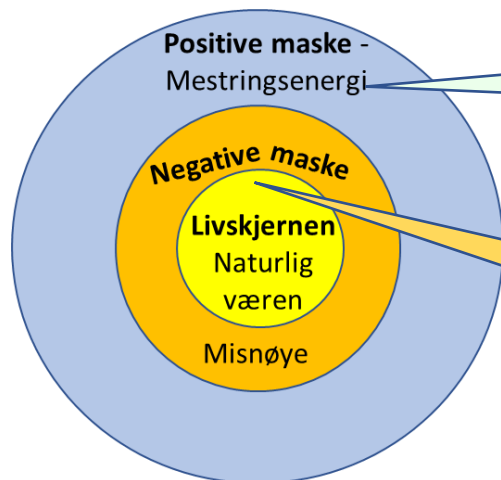
Oppsummering: Nøkkel 1 og 2 er veien til et godt, vanlig liv

1. Nøkkel Behovsorientert selvivaretagelse

Svaes
behovs-
modell

- **Indre behov – Krever tid og evne for å tilfredsstilles**
Åndelige, mentale, hjertelige, trygghetsmessige og kroppslige behov.
- **Økologisk-helsemessige behov – Krever sunn livsstil og bærekraftig utvikling**
Om dette ikke dekkes får man helseplager, livsstilssykdommer og evt. tidlig død.
- **Materielle behov – Krever produksjon og konsum**
Gir et godt livsfundament, men er overprioritert for de fleste. Det er riktig at tid er penger. Men det motsatte gjelder også! Penger er tapt tid til indre behov!!!

2. Nøkkel Å løfte deg i utviklingsstigen



Modul 1

Videreutvikle positive evner og ressurser
F.eks. stabil psyke, indre ro, samarbeidsevne, gjennomføringsevne, omsorgsevne, osv.
... og sørge for gode omgivelser for livet

Modul 2

Legge negative egomønstre bak deg
F.eks. surhet, sinne, bekymring, frykt, sjalusi, misunnelse, skamfølelse, oppgitthet, depresjon, mindreverd, dårlig selvfølelse, osv.

John Pierrakos modell av
den menneskelige psyken

Mer om dette i gratiskurset: hjerterommet.no/livsveiledning/

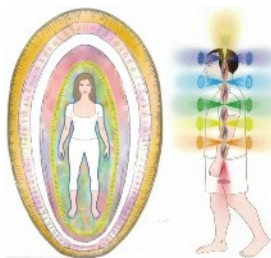
Nøkkel 3, 4 og 5 er veien til et dypere og mer meningsfullt liv

3. Nøkkel Å evne å være i livsenergi



Utvikle en evne til å være i livsenergi og i kontakt med **vårt egentlige selv**: **skaperkraften**, **hjertet**, **sjelen** og **ånden**, og å kunne veksle mellom maske- og livsenergi.

4. Nøkkel Å få økende kontakt med hjerte, sjel og ånd



Mennesket har tre jordiske og tre åndelige energisentre;

- Hjertesentret er broen mellom de jordiske og åndelige energisentrene, der vi kan få kontakt med sjelen vår og den åndelige verden.
- *Hjertet* forteller deg hva du føler for i hverdagen
- *Sjelen* snakker til deg gjennom hjertets dypeste ønsker og lengsler.

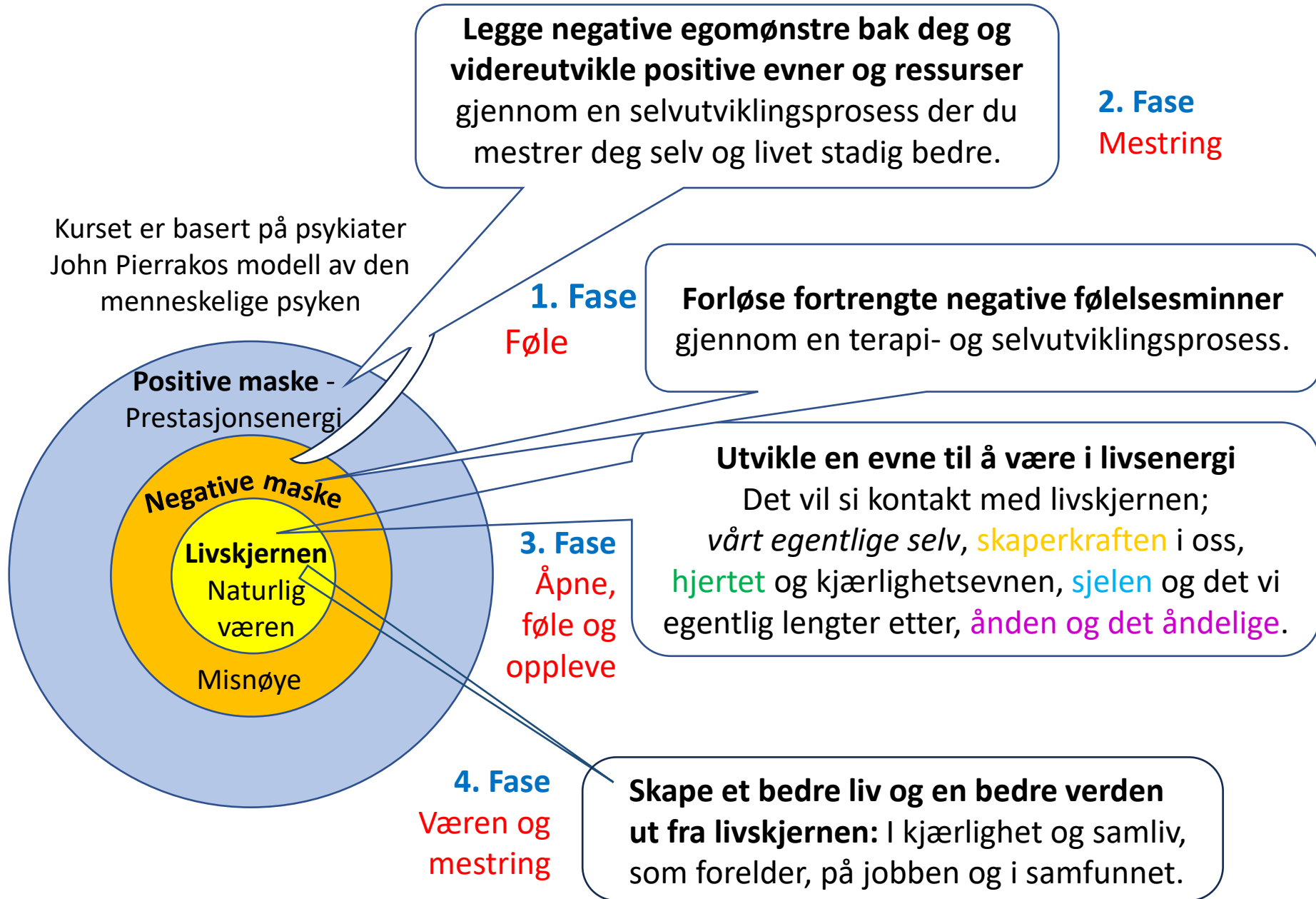
5. Nøkkel Verdensbildet og selvoppfattelsen endrer seg

Nivå	Modenhet	Synlig fargeskala	Veilederstatus
6	Høyt utviklet	Mørk blå fiolett strålende lys	Mester
5	Utviklet	Lys blå, etter hvert spor av fiolett	Senior
4	Høyt mellomnivå	Mørk gul, etter hvert spor av blått	Junior
3	Mellomnivå	Ren gulfarge	Ingen
2	Lavt mellomnivå	Offwhite, etter hvert spor av gul	Ingen
1	Begynner	Klar hvitfarge	Ingen

Michael Newton: *Sjelereiser*
B. A. Brennan: *Light Emerging*

- **Verdensbilde:** Verdenbildet og den vitenskapelige modellen har beveget seg:
 - fra modell 1, **M1**: Materie skaper energi (Newton)
 - videre til **M2**: Materie kan bli til energi og omvendt ($E = MC^2$) (Einstein)
 - og landet i **M3**: Åndelig energi skaper materien (Barbara Ann Brennan): Livskjernestjernen, intensjonslinjen og chakrasystemet skaper auralagene, som igjen skaper kroppen og vår jordiske bevissthet; egoet vi navigerer med.
- **Selvoppfattelse:** Vi er **sjeler** med evig liv som er på en utviklingsvei. Vi inkarnerer gjentatte ganger på jorda for å utvikle oss som sjeler.

De fire fasene i selvutviklingsprosessen



Åndelig oppvåkning – Dypere om stadiene i prosessen

Varighet

5. **Oppvåkningen – Velsignelsen – Gaven: Du får åndelig åpning og kontakt**

- *Spontan*: En første «tilfeldig» kontakt med hjertets dyp, sjelen og ånden.
- *Du velger å utvikle deg og får omsider kontakt med hjerte, sjel og ånd.*

Hjertet åpner seg og du får sjelelig/åndelig kontakt

Timer, dager, uker, måneder.

6. **Lykksalighet – Etter oppvåkning, som er starten, eller seinere.**

Hjertet er åpent. Du har fått sjelelig og åndelig kontakt. En fantastisk opplevelse. Du er et nytt menneske, verden er lysere og du ser en mening i alt.

Om lag som forelskelse

1. **Å komme ut av ubevissthet, eventuelt sjelens mørke natt** 1. fase

Sinne, hat, offermentalitet, mv. har en dypere årsak i barndommen. Fortrengte negative følelsesminner må hentes fram for å forløse dette. Negativt karma kan også innhente deg og evt. bringe deg inn i *sjelens mørke natt* der livet går i grus, egoet bryter sammen og du må finne en ny mening. Mer om dette 6. gang, Å takle livskriser og komme videre i livet. Ditt gamle ego er i ferd med å dø og det nye er enda ikke skapt. Prosessen kan være tøff.

Mange år + evt. måneder i sjelens mørke natt

2. **Selvutviklingsperioden – Å komme ut av 2. og 1. trinns følelser og adferd og utvikle et velfungerende ego på 3. trinn.** 2. fase

Vi har lært å tåle og håndtere sterke opplevelser og energier. Vi lander mer og mer i vår nye identitet og bevissthet. Du blir «alternativ». Du frigjør deg fra uhensiktsmessige egomønstre og blir stadig med positiv og konstruktiv. Men prosessen synes å stå stille, for det tar tid. (tomrommet).

Mange år

3. **Åpning og jording – Begynne å fungere fra hjerte, sjel og ånd** 3. fase

Egoet omprogrammeres til å bli hjertets og sjelens tjener, i stedet for fangevokter.

Mange år, og evt. samtidig med forrige fase

4. **Å bli et medmenneske og åndelig person – Å leve fra hjertet, sjelen og ånden**

Egoet og menneskets subtile energisystem har ombygget seg selv. Nå handler det om å realisere den egentlige meningen med livet ditt.

4. fase

Varighet er resten av livet

Indre og ytre utvikling henger sammen!
Derfor finner du stoff om begge her: 😊

Livsveiledning for vår tid

For å skape et bedre liv, samliv og samfunn.

Gratiskurset *Livsveiledning for vår tid* (lysbilder og videoer) om selvutviklingsprosessen finner du på hjerterommet.no

Løsninger for vår tid – Dette bør vi gjøre!

Den grønne visjonen, en helhetlig løsning av verdensproblemene i løpet av 50 – 150 år, (lysbilder og videoer) finner du på samarbeidsnettverket.no



Takk for at du hørte på! 😊
Håper at det var nyttig for deg! 😊

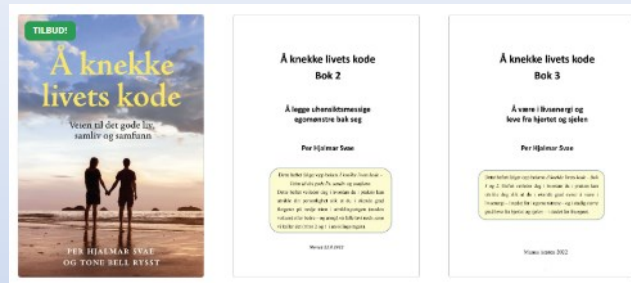


Hjerterommet forlag og kursvirksomhet

hjerterommet.no

Bøker, hefter og selvutviklingskurs
på hjerterommet.no

Bokserien Å knekke livets kode



Løsningen er grønn og Den grønne visjonen



Lysbilde- og videoforedrag på
samarbeidsnettverket.no

Storslagne visjoner

skaper kulturelle kvantesprang
– For de er attraktive og moralsk overlegne –

- **Visjonen om et demokrati** ble gjennomført på 250 år i Amerika, Europa, Australia, mv. (1750-2000)
- **Visjonen om en velferdsstat** ble gjennomført på 130 år i Europa, særlig i Norden (1850 – 1980).
- **Den grønne visjonen – Én menneskehet – Én verden –** En helhetlig løsning av verdensproblemene i løpet av 50 – 150 år. På [Samarbeidsnettverket.no](https://samarbeidsnettverket.no) finner du **Den grønne visjonen**

