

leva tankeverktyg **Utveckling på djupet**

# Inre uppmärksamhet

## UTFORSKA OLIKA NIVÅER AV BEHOV

### METOD SOULCOACHING

## Fyra vägar till ditt inre energicentrum

### 1. KONTAKTA SJÄLEN.

Slut ögonen och fokusera på hjärtrakten. Samla alla oroliga tankar och känslor. Observera dem utan att värdera eller försöka förändra dem. Visualisera en ljuspunkt i det själsliga hjärtat i bröstkorgen och låt ljuset stråla genom kroppen och ut ur kroppen. Denna "inkoppling" till den själsliga energin hjälper dig att få distans till problemen.

### 2. TA HJÄLP AV LJUSET.

Tänd ett ljus och se in i lågan. Efter några minuter, slut ögonen och se för din inre syn ljuset i ditt hjärta. Tappar du koncentrationen – öppna ögonen och vila blicken på ljuslågan igen. Det är en avslappningsövning som hjälper oss att släppa oro och samtidigt hitta in till vårt inre centrum som ljuslågan får symbolisera.

### 3. SKAFFA SJÄLSLIGT RYGGSTÖD.

Stå eller sitt rak i ryggen. Föreställ dig att du har ett stöd i ryggen av en inre kraft eller en större närvaro av dig själv. En del visualiserar en ljusgestalt som får symbolisera deras högre jag, deras själ, som står bakom dem och ger dem stöd, skydd och handlingskraft. Det kan yttra sig som ökad energi men också som en kvalitet, exempelvis större målmedvetenhet eller mer lugn.

### 4. ANVÄND HJÄRTAT.

Här handlar det om att träna kärleksmuskeln och våga släppa fram mer godhet. För att göra det behöver du bejaka den kärlek som redan finns inom dig. Är man i konflikt med någon kan man bestämma sig för att välja uppskattande tankar och se allt som är positivt med den personen. Genom att fokusera på det själsliga hjärtat och tänka att man känner kärlek så sänder man också kärlek.

**SOULCOACHING** Genom att komma i kontakt med din kärna av energi, kan du få större förståelse för dig själv och tillgång till din utvecklingspotential.

**I**nom soulcoachingen, som är en upplevelsebaserad utvecklingsmetod, utgår man från att individen har ett inre centrum, en kärna av energi. Denna kärna av energi är vårt sanna jag. I kontakt med den kan vi få djupare förståelse för oss själva och livet men också få tillgång till skaparkraft, kärlek och utvecklingspotential.

Vanligtvis har vi människor tappat kontakten med vårt inre energicentrum. Den kan ha brutits genom påverkan av gamla familjemönster eller på grund av personliga hinder, varför kraften är dold eller felutnyttjad. Därför syftar soulcoaching till att du ska få större kontakt med dig själv och dina djupare behov.

Mikael Matthis är terapeut, kursledare och författare till ett flertal böcker i personlig utveckling. Han har under 25 år arbetat med olika former av behandling och handledning av både individer, par, chefer och personal.

Mikael Matthis menar att det finns olika behovsnivåer:

– Det handlar om att utforska dem, en efter en, tills man når den djupast liggande längtan. En klient kan komma med ett praktiskt problem på en yttlig nivå, exempelvis att hon upplever att hon inte får något stöd från sin chef. Egentligen kanske det handlar om att hon inte ger stöd till sig själv.

Mikael menar att när något har brutits i den yttre verkligheten som skapar otrygghet, frustration, besvikelse eller olust får klienten hjälp att undersöka vad som har brutits inne i henne – hur hon har tappat kontakten med sig själv, sina behov och sin lust. Genom samtal och guidad meditation kan man lokalisera sina blockeringar där den inre kontakten brutits och bli klar över när man inte är närvarande eller stänger av sina känslor. Det blir en värdefull träning i inre uppmärksamhet. □



Mikael Matthis är terapeut och kursledare och arbetar med metoden soulcoaching.

VICTOR NORBERG

Mer information om soulcoaching  
[www.berkules.nu](http://www.berkules.nu)