

Övningar för att kommunicera med guider

Kommunicera via pendel eller pekare

- Börja med att hålla i pendeln (spelar ingen roll i vilken hand) och låt den bara hänga lite ner, ev att den har lite rörelse.
- När det gäller pekare så håll de så att de pekar rakt fram och gör enligt nedan.
- Be sedan din guide att visa dig vad Ja är . Det kan bli att pendel pendlar från höger till vänster eller i en cirkel medsols eller motsols. Oavsett på vilket sätt pendel rör sig så är det din och din guides ”pendelrörelse” för ett Ja.
- Gör motsvarande för ett Nej
- Börja sedan ställa dina frågor
- Tänk på att ställa så specifika frågor som möjligt och att inte ställa samma frågor ”tusentals gånger”. Dina guider brukar då bli lite trötta på frågan och börjar till slut svara Ja när det tidigare har varit Nej och vice versa. Detta kommer bara göra dig mer konfunderad och förvirrad. Lita på det första svaret du får.

Meditera med vägled meditation

- Försök att hitta en eller några vägleda meditationer som du tycker om. Vägleda meditationer som har som syfte att leda dig till att träffa en guide, vägledare eller en närstående som har gått bort.
- Lyssnar på meditationen. Försök visualisera det som sägs i meditationen. Har du svårt att se bilder så fantisera ihop det som sägs.
- Tro på det du upplever under meditationen även om det känns ologiskt.
- Ser du inte i bilder för ditt inre kanske du ”bara vet” vad som händer eller vad något betyder, du kanske får informationen mer som en känsla eller förnimmelse. Alla sätt är bra och det finns inget rätt eller fel.

Tips på vägleda meditationer:

- Min CD – Stjärnmeditation –Din väg till stjärnorna (svenskt tal)
- Iris Halls CD – ”The Secret Garden of Iris Hall” (engelskt tal)

Båda CD-skivorna innehåller flera meditationer samt öppna och stänga chakran
Jag säljer bägge meditations-skivorna. Stjärnmeditation-Din väg till stjärnorna finns även som mp3-filer.

Du beställer via ett mail till mig, elisabeth.edborg@sevenstars.nu

Att känna/uppleva sin guide

- Sätt dig på en stol och slappna av.
- Se till att du sitter i en lugn och avslappnad miljö.
- Gå in i dig själv och släpp alla tankar. Låt dom vila till efter övningen.
- Du kan tänka att du tar alla tankar och lägger dom i en korg och ställer korgen bredvid dig. Sedan kan du hämta upp tankarna efter övningen igen.
- Känn in hur du känner dig i din kropp just nu.
- Be sedan din guide att komma och ställa dig när dig

- Försök känn om du märker någon skillnad. Att du t ex känner ett tryck på din högra/vänstra sida, värme, kittlingar eller bara vet eller förnimmer att det är någon som finns nära dig
- Be nu guiden att ta några steg tillbaka ifrån dig.
- Känn in hur du upplever det, när guiden har gått en bit ifrån dig.
- Be igen om att guiden ställer sig nära dig
- Försök känn in, förnimm om du kan uppleva något som talar för att guiden är nära dig
- Be åter igen guiden att gå en bit ifrån dig.
- Detta kan återupprepas det antal gånger du själv känner du vill göra det.
- Du kan även be guiden om att krama om dig och se hur du kan uppleva det.

Direktskrift – få skriftlig information ifrån din guide

- Sätt dig ner i lugn och ro i en trivsamt och avslappnad miljö
- Öppna gärna upp dina chakror. Tänk dig att du expanderar dina chakror, du kan dina chakror som blomknoppar som slår ut i full blom.
- Skriv nu ner en eller flera frågor och be din guide om svaret/svaren.
- Först kan det komma enstaka ord och ord som kanske inte säger dig något. Groda, mossa, ballong etc. Jag brukar se det som att guiden kontrollerar om du ”hör” vad han/hon säger genom att skriva dessa ord.
- Skriv sedan bara det som du ”bara vet” du ska skriva. Fundera inte på om det är rätt eller fel utan bara skriv.
- Det kan vara så att du får skriva annat än svart på just din eller din frågor. Då får du tolka det som att din guide har något annat den vill att du ska veta. Något den ser som kanske lite viktigare att du får information om än just svar på din fråga.