

# Så skapar du bra vibrationer!



Brukar du känna av andra människors tankar och känslor? Händer det att du kikar över axeln för att det känns som om någon betraktar dig,

bara för att upptäcka att ingen finns där?  
Brukar du råka ut för olyckor?

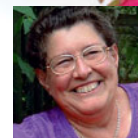
Om det är så, så behöver du förmodligen en speciell typ av skydd. Det säger *Judy Hall*, som nu ger ut sin första bok "Bli trygg i dig själv" på svenska. Free fick en pratstund med Judy och bad henne förklara vad själsligt självförsvar handlar om.

- De flesta tror att de vet hur man kan skydda

sig själva. Där vi lever och bor finns polisen som försvarar vårt område, som gör att vi känner oss trygga. På ett mer personligt plan tar vi på oss stövlar och vattentät jacka för att hålla regent borta. Vi försäkrar vårt hus och vår bil mot stöld eller olycka. Vi installerar larm mot brand och mot inbrott. Trygghet och säkerhet är en industri som omsätter miljardbelopp.

Men, undrar Judy Hall, har du någon gång frågat dig själv om det finns något annat som du behöver försvara dig emot? Ett intrång som är tyst, osynligt och ändå mycket kraftfullt.

- Den här osynliga kraften verkar inte på det fysiska planet, utan på det psykiska. Den kom-



**JUDY HALL**, fil. kand och religionsvetare vid Bath Spa University, har skrivit ett 40-tal böcker. Hon bor i England. "Bli trygg i dig själv" är hennes första bok på svenska.

mer från andra människors tankar och energier, särskilt de negativa. Det bästa självförsvaret mot negativitet är att själv ha en positiv livshållning.

*Just nu när du läser det här kan du ställa dig några frågor, för att få svar på om du behöver utveckla ett själsligt självförsvar:*



Judy Hall arbetar som medium och som kristallterapeut. I sin första bok på svenska "Bli trygg i dig själv" får vi enkla och praktiska förslag på hur vi kan skaffa oss bättre självkänsla för att vara trygga i vilka situationer som helst. Det har förstås med ens inre säkerhet att göra. Judy visar också hur man kan använda kristallers unika healingkrafter.

Text Monica Katarina Frisk Bild Shutterstock

*Om du svarat ja på fler än två av frågorna kan det vara så att du har behov av ett själsligt självförsvar.*

**SJÄLSLIGT SJÄLVFÖRSVAR ÄR** subtilt och osynligt, säger Judy Hall. Det är en försvarsmur utanför auran, det sublimes energifält som omger oss, som ibland kan skönjas som ett ljussken runt huvudet.

- Själsligt självförsvar fungerar som en ogenomtränglig barriär för andra människors tankar och känslor.

I sin allra enklaste form kan själsligt självförsvar vara ett ljusskimmer som man kan föreställa sig runt sina fötter, som man mentalt drar upp runt sig vid behov.

- Det kan ses som en slags bubbla som omger dig eller manifesterad som en kristall du bär på dig, likt en talisman du alltid har med dig. Davidstjärnan till exempel är en uråldrig skyddssymbol, liksom den fornegyptiska symbolen Horus öga.

Enkla åtgärder kan ge själsligt självförsvar. Många brukar instinktivt lägga armarna i kors över magen, solarplexus, om man är starkt känslomässigt berörd eller upprörd. Det är i solarplexus som vi allra mest känner oss invaderade av andra människors känslor, och där vi känner oss dränerade på energi. Några är känsliga för andras tankar också.

- Både du och jag har någon gång kommit på oss själva med en tanke som inte känns som ens egen, eller hur? Men det finns människor som ideligen står i vägen för andras strömmar av tankar, och en del har oturen att hamna mitt i en ofrivillig attack av någons missunnsamhet.

Judy Hall betonar att nyckeln till ett bra försvar är att hitta sin alldeles egen självförsvarsmetod som fungerar för alla situationer.

- Det vi tror på är det som händer för oss. Därför är visualisering, att kunna föreställa sig något, en kraftfull metod för självförsvar.

Det är också kristaller, som har använts som skydd i tusentals år. En svart turmalin som bärs runt halsen skyddar till exempel mot fördömanden och mot olyckstänkande och dessutom skyddas dina energier mot försvagning

- Arbetar du i nära kontakt med andra människor?
- Brukar andra naturligt ta kontakt med dig för att prata om sina problem?
- Brukar vissa människor eller platser få dig att känna dig urvattnad eller trött?
- Är du känslig för stämningar och humör?
- Bli du själv påverkad av att en vän är olycklig eller deppad?
- Övar du någon form av avslappning? Mediterar? Utövar yoga?
- Har många småsaker gått fel den senaste tiden?

- Lider du av mardrömmar och sömnlöshet?
- Är du blåögd och lättlurad?
- Är du kroniskt trött, utled, hjälplös och lättirriterad?
- Har du någonsin känt dig invaderad och på sätt och vis inte som dig själv?
- Brukar du älta saker, vända ut och in på funderingar gång på gång?
- Har någon visat stort agg mot dig?
- Är du född i Kräftans, Skorpionens eller Fiskarnas tecken?
- Har du någonsin sett ett spöke?

av elektromagnetisk- eller mobiltelefonstrålning. Ett annat sätt är att använda blomessenser, subtila, vibrerande energier som svarar mot vår aura och stärker och renar allt runt omkring oss.

En av de vanligaste formerna av subtil invasion är så kallat energiläckage. Någon, medvetet eller omedvetet, suger energi för att frossa i, nästan som en psykisk vampyr. Att bära pärlor eller ädelstenar som grön aventurin eller svart turmalin skyddar mot det, liksom en ljusmantel.

- I en folksamling kan du omsluta dig själv med en ljusmantel för att skydda dig mot psykiskt intrång eller läckage. I vissa människors sällskap kan det ibland kännas bra att kunna självförsvara sig på det sättet.

**ENERGILÄCKAGE OCH ATT** fastna i sina känslor är oftast knutet till mjälten, som sitter strax framför vänstra njuren, det vill säga djupt under vänster revbensbåge i mellangärdet. Mjälten kan lätt skyddas med hjälp av en pyramid, föreslår Judy Hall.

- Se en pyramid för ditt inre innan du ger dig ut bland folk, särskilt om du känner dig tömd eller om du har en ryckig förnimmelse i sidan vid mellangärdet eller att det ommar dovt vid revbenen.

Att öva självförsvar på det här sättet gör att

## LJUSMANTEL-FÖRSVAR

Se dig själv innesluten i och omgiven av ljus. Om det hjälper kan du börja med att se ljuset ovanför hjässan och dra det ner över kroppen ända ner till fötterna. Försäkra dig om att ljusmanteln når under dina fötter och låses där. Du kan också "kristallisera" den yttre kanten på manteln för starkare skydd.

Visualisera dig själv stående i denna enorma, ihåliga kristall fylld med ljus.



du minns dem och instinktivt uppstår närhelst du behöver dem.

- Lika dras till lika så undvik och förvisa rädsla hos dig själv, så kommer du alltid vara omgiven av goda vibrationer, avslutar Judy. ✨

*Plus mer*

"Bli trygg i dig själv", Judy Hall, (Ica Bokförlag, 2012).  
Kontakt: judyhall.co.uk

**Vägleder & ger råd**

**Lyssnar & coachar**

**Kärlek & relationer**

**Jobb & ekonomi**

**Bekymmer & oro**

**Spadam.se**  
0939-209 90 00

**0939-209 90 00**

Vi kan ge personlig konsultation med professionella Tarottydare som har tystnadsplikt.  
Besök gärna vår hemsida och läs mera om vad våra kunder tycker om oss på [www.spadam.se](http://www.spadam.se)

Spadam.se, Box 1441, 111 84 STOCKHOLM. 19,90 kr/min.

**Sjalskristallens Linje**

**0939-11 90 700**

**Välkommen till den Medmänskliga Linjen**

**Våra duktiga Medium Vägleder Dig i livets skeenden via Medial och Andlig vägledning, Tarot, Tidigare Liv och via Andevärlden, Djurkommunikation även Borttappade Saker**

**[www.sjalskristallen.se](http://www.sjalskristallen.se)**

Sjals. Co TDAB, n 550. 252 79 HBG. 19.80 kr/min