



Hela din själ

med intuitionens hjälp

Hans Thörn fattar numera alla stora beslut i sitt liv helt intuitivt. Det är ett resultat av hans tio år långa arbete med att utveckla Helmetoden. Metoden är ett redskap för att kunna identifiera sina begränsningar och läka själsliga skador som man har ådragit sig under detta liv, tidigare liv eller andra dimensioner. För Free berättar Hans hur man kan skapa ett balanserat liv med hjälp av intuitionen.

Text och foto Ville Frisk Bild Shutterstock

Helmetoden kom till i början av 2000-talet efter att Hans Thörn kämpat i många år med bland annat svår ångest, alkoholproblem och dålig självkänsla. Han växte upp i en familj som hade det bra ställt ekonomiskt och socialt, men beskriver miljön som ganska kärlekslös.

- Jag fick aldrig höra från mina föräldrar att de älskade mig, så jag har därför ägnat hela mitt liv åt att försöka duga inför andra. Drack mycket alkohol och tränade för att duga bland mina kompisar. Jag tog magisterexamen i marknadsföring i USA och utbildade mig inom management för att bli vd på ett stort företag, som min far, för att duga inför mina föräldrar.

Men efter att ha uppfyllt sina föräldrars drömmar om honom började han må riktigt dåligt mest hela tiden. Detta tog sig uttryck i elöverkänslighet, kostallergier, depressioner, ångest och utveckling av sociala fobier. När vanliga psykologer och läkare konsekvent konstaterade att det inte var något fel på honom provade han många alternativa terapier och mediciner, men det hjälpte inte det heller. Det var inte förrän Hans

deltog i kurser om djupare själslig och andlig utveckling som han "fann Gud igen" som han uttrycker det.

- Jag trodde på Gud när jag var barn trots att min familj inte var särskilt troende.

"Det började som en förnimmelse av budskap."

Sedan var jag med om en incident med en lärare som skrek till mig att Gud skulle straffa mig och att jag skulle dö om jag inte skötte mig. Det präglade mig starkt och gjorde att jag tappade den tron. Efter det trodde jag inte på något om det inte fanns bevis för det.

I SITT SÖKANDE efter mening hade Hans dock kommit till en punkt där det stod mellan att ge upp livet helt eller att ge "det här med Gud" en chans. Han var fortfarande skeptisk, men hade vid det här laget inget att förlora. När han till slut bestämde sig för att vara öppen för vägledning började

han plötsligt få svar.

- Det började som en förnimmelse av budskap som var bortom mina egna tankar. Jag tolkade budskapen för mig själv och började må bättre när jag fick förståelse för orsakerna till mina smärtor. Inom några dagar ställde jag frågor till Gud för andra och insåg att svaren som kom genom min intuition, kunde hjälpa dem att bli fria från begränsningar.

På den tiden kallade Hans sin metod för intuitiv coaching. Att det är Gud som ger svaren är något han var klar över från början, men det innebär inte att Helmetoden är kopplad till någon traditionell religion.

- "Gud" är för mig bara ren energi, den energi som ligger bakom allt som skapats. Min interaktion med Gud innebär att jag tar kontakt med den gudomliga energi som finns inom allt och alla. När man söker den kontakten har jag lärt mig att det kan ha en läkande effekt som är kopplad från religion.

Man behöver alltså inte tro på Gud för att kunna ta till sig Helmetoden. Grundtanken är att allt som lever hör ihop genom själen och själens koppling till energin som är vårt ursprung. Känner man sig mer bekväm med att hellre kalla den energin för något annat funkar det lika bra. Anledningen till att Hans trots allt väljer att använda ett så laddat ord som Gud, något han ibland fått kritik för, är för att skilja på energerna i universum som kan ha ▶

Testa
helmetoden!

Hitta dina blockeringar på själslig nivå

Övningen går ut på att förbättra sin självbild. Finns det inte en utmaning med fråga 1, välj då den utmaning som är aktuell just nu och genomför övningen på samma sätt. Frågan är mer ett exempel på hur metoden kan användas. Vilken fråga som helst kan användas i övningen och intuitionen ger det svar du behöver.

- 1** Fråga dig om det stämmer att dina föräldrar aldrig sa till dig att de älskade dig. Om svaret intuitivt är ja har du en utmaning där, annars inte. Om frågan inte är relevant för dig just nu, välj en annan som passar dig.
- 2** Skriv en spalt med tal från noll till din nuvarande ålder och låt ditt finger styras av din intuition och se var det hamnar. Ringa in det svaret.
- 3** Svaret kanske var när du var fyra år. Vad hände då? Frågan kan ge dig bild eller förnimmelse. Skriv ner ett par saker som hände när du var fyra år. Ringa in den händelse som du intuitivt dras till.
- 4** Vilka är inblandade i händelsen och vad är deras del i det som hände? Skriv ner det som kommer till dig.
- 5** Känn därefter vilken känsla eller vilka känslor detta framkallar.
- 6** Nu har du hittat orsaken intuitivt och du är säker på att det är rätt. Här kan du börja självläka genom att vara öppen till Gud.
- 7** I förlängningen kan läkningen också ge nya positiva tankar, känslor och förbättrad fysisk hälsa för att den själsliga grundorsaken är löst.
- 8** Finns det flera grundorsaker till yttre symtom upprepar du övningen tills du intuitivt känner att du löst allt som ska lösas just nu.



HANS THÖRN

är grundare till Helmetoden. Han bor i Bromma med sin fru och tre barn. Hans jobbar heldid med coaching och utbildning i Sverige och internationellt.



”Hittade rätt på en gång!”

CECILIA MÅLARE utbildade sig till helmetodcoach 2009, efter en kämpig tid som slutade med att hon blev utbränd. Hon leder i dag egna kurser och föreläsningar om Helmetoden, främst i Dalarna. Cecilias fokus är hur man kan landa i sig själv och vara tillfreds med den man är och vad man gör med livet.

Vad ledde dig in på helmetoden?

– Det var intuitionen, kan man säga! Jag var utbränd efter att ha harvat runt i det kaotiska ”ekorrhjul” som det är att driva eget företag, ha flera jobb och familj samtidigt. En dag fick jag ett mejl om att Hans skulle hålla en föreläsning och jag kände starkt att dit måste jag gå. Jag förstod direkt när jag kom dit att det var helt rätt för mig.

På vilket sätt har arbetet med metoden påverkat dig?

– Jag känner att jag styr över mitt eget liv i alla lägen. I både arbetslivet och privat vågar jag vara den jag är och stå upp för det utan att behöva rätta mig efter vad andra tycker och tänker. I dag är jag nöjd med att vara den jag tycker om själv, i stället för att försöka vara någon som andra tycker om. Tidigare kunde jag känna att jag saknade något och det var ju jag själv som saknades.

Hur har du kunnat hjälpa andra?

– Genom att våga vara mig själv har jag också fått mer respekt för att andra att vara sig själva. Det har gjort jättestor skillnad i mina relationer till mina nära och bekanta. Rent yrkesmässigt är det viktigaste för mig att jag kan hjälpa andra människor att plocka fram sina rädslor och präglingar och lösa upp dem. Det blir då lättare för dem att ta tag i sitt liv och göra det som får deras själ att må bra.

Värför skall man pröva helmetoden?

– För att det är annorlunda på ett enkelt och positivt sätt. Det är inte terapi i vanlig form, där man går in och vrider och vänder på orsaker till problem, utan man hittar direkt till kärnan och läker själen snabbt och effektivt genom de budskap som kommer till coachen. Dessutom är det spännande att man öppnar för något mycket större, i stället för att ha alla svar. I en session får man oftast svar som känns är rätt på en gång, utan att behöva komma fram till det själv.

både positiv och negativ inverkan på oss.

– Många svenskar kan ha svårt för begreppet Gud. Det beror inte på att det är fel på begreppet, utan kanske att man har en bild av en patriark i himlen som styr över oss och bestämmer vad som är rätt och fel. När jag förklarar att Gud är ren energi som vi alla är kopplade till, märker jag ofta att ateister brukar ha lättare att ta till sig begreppet än de som är fast i gamla religiösa övertygelser.

Det finns inget bedömande inom den gudomliga energin, säger Hans, men det gudomliga flödet stängs av om någon väljer att kanalisera negativ energi, till exempel genom destruktiva handlingar eller allvarliga kränkningar av andra människor.

– Det som kan hända är att läsningar uppstår i själen av de känslor vi ignorerar. Dessa är man tvungen att ta itu med innan man kan få tydlig kontakt med Guds helande kraft igen.

ENLIGT HANS BLIR läsningar kvar i själen tills de bearbetas. Själen kan ha varit med om traumatiska upplevelser under många liv innan detta, som blir till läsningar som påverkar ens nuvarande välbefinnande. Det kan sedan manifesteras sig i detta liv som allergiska besvär, dålig självkänsla, ångest eller ohälsa.

– Med hjälp av intuitionen, kopplingen till Gud, kan man hitta de känslor som finns låsta i själen. När man släpper loss den känslan behöver den inte skapa negativa symptom längre. Vi hjälper själen att bli fri från smärta,

och när själen är fri från smärta uppstår balans i livet. Det är vad Helmetoden går ut på.

Centralt för arbetet med Helmetoden är också att det är genom individens egen kontakt med Gud som läkningen sker.

– Ingen annan kan göra det åt dig.

En coach kan ställa frågor under ett samtal och ta hjälp av sin egen intuition för att känna in och göra oss uppmärksamma på var ens läsningar finns, men läkningen sker bara mellan dig och Gud, konstaterar han.

Inom andlig utveckling hittar man ofta gurer och andra så kallat upplysta som är i centrum, men Hans vill få människor att förstå att de själva är nyckeln till självläkning och inte någon annan.

människor i vår närhet tycker om oss. Med denna insikt kommer vi i kontakt med vårt riktiga jag och kan ta reda på vad vi verkligen vill med livet.

Man måste inte nödvändigtvis må dåligt eller lida av någon sjukdom för att dra nytta av det Helmetoden kan ge. Tvärtom kan redskapen hjälpa mycket i det dagliga livet.

Även om Hans inte hittills har mött någon människa som är helt och hållet i balans eller om man känner att man inte har något att bearbeta, så kan man ha nytta av sin intuition när det kommer till så vardagliga saker som att söka nytt jobb, förhandla om lön och planera utlandsresan. Framför allt behöver man egentligen aldrig något annat än sig själv för att kunna fatta rätt beslut.

”Jag tror att intuition är något universellt.”

Är det då lättare för kvinnor att komma åt läkningen, eftersom man ofta talar om kvinnlig intuition?

– Jag tror att intuition är något universellt.

Anledningen till att vi har något som kallas ”kvinns intuition” är nog helt enkelt att de flesta män oftast styrs av intellektet, medan kvinnor oftare går på sin känsla. Tack vare det så har kvinnor i större utsträckning utvecklat sin intuition.

HANS ANSER ATT vi alla växer upp med präglingar från våra föräldrar och inlärd begränsningar som kan försvaga förmågan att lyssna till själens budskap.

– Ett första steg mot att kunna lita fullt ut på intuitionen är insikten om att vi inte är våra begränsningar och vad våra föräldrar eller andra

– Alla oavsett förflutet kan läka sig själva med hjälp av sin intuition. I takt med att man utvecklar kontakten med sin själ, sitt sanna jag, kommer flödet av den gudomliga energin öka och fler och fler blockeringar i själen försvinna.

– Ju mer du läker desto kraftfullare blir den helande energin, säger Hans. Våga lyssna på din intuition, och den kommer att tala om för dig exakt vad du behöver göra för att bli precis det du innerst inne vill bli. ☺

Plus mer

Böcker av Hans Thörn
”Hel” (Helförlag, pocket, 2009)
”Själslig diagnos” (Helförlag, 2011)
Hemsida: www.helmetoden.se