

Cicci Lyckow Bäckman:

Ta egot i handen och möt det med kärlek

Det viktigaste för
inre utveckling är
att lära sig möta alla
sina sidor med kärlek
och låta förändringen
komma inifrån.

Det säger Cicci
Lyckow Bäckman om
sin senaste bok
"Semester i EgoLand".

Hon hoppas boken
ska inspirera till att
man blir medveten
om hur det är i
ens liv just nu.

Text Monica Katarina Frisk
Bild Shutterstock

Cicci Lyckow Bäckmans liv förändrades helt strax innan hon skulle fylla 30 år då hon fick diagnosen MS.

- Jag fick en käftsmäll av existensen och fick lov att titta på mitt liv ur ett nytt perspektiv. Och så kom jag i kontakt med kroppspsykoterapi och meditation.

Det tilltalade Cicci så mycket att hon utbildade sig vidare och tillsammans med en förbättrad hälsa fick hon ett helt nytt liv på köpet.

MED SIN NYA BOK "Semester i EgoLand", den tredje i ordningen, vill Cicci belysa hur vi kan använda egot i vår inre utveckling. En av utgångspunkterna var en kommentar Cicci fick av en läsare på ett av sina blogginlägg.

- Den är ingen direkt uppföljare till mina två tidigare böcker, men en naturlig fortsättning, en följd av det som händer i mitt eget liv.

Cicci har också en längre tid funderat på det här med att utveckla sig själv andligt och att få kontroll på egots drivkrafter. I vissa kretsar har hon märkt att det här med egot är lite "fult" och att många vill, som de säger, antingen bli av med sitt ego eller i alla fall kontrollera det så gott man kan.

Hur kom boken till och vad är syftet med boken?

- Syftet är att vara en följeslagare, en vägvisare i ens inre utveckling. Det har ju mina böcker gemensamt. I "Semester i EgoLand", just som titeln antyder,

är temat att ge ett mer avslappnat och kärleksfullt förhållande till sig själv och ens personliga utveckling.


Du introducerar några nya begrepp i boken, till exempel anti-andlighet och egoland?

- Ja, ärligt talat är jag lite trött på andlighet, om det blir något att gömma sig bakom och fortsätta med gamla beteendemönster. För det jag kallar "anti-andlighet" handlar om att inkludera hela livet, inte bara valda delar av det, som frekvenshöjningar, att kommunicera med det övernaturliga, profetior eller nya healingformer.

- Vi behöver vara lite "anti" mot är den sortens andlighet som erbjuder svar och gömställen och i själva verket håller oss kvar i vår litenhet i stället för att hjälpa oss att växa.

CICCI BETONAR ATT hon tycker det är fantastiskt att vi kan kommunicera med andevärlden och andra talanger som får oss i kontakt med kunskap bortom våra fem sinnen. Det är viktigt med healing, gamla visdomssystem, bejakandet av vår enhet med världssaltet och alla andra läror och budskap som talar om global transformation.

- Men det är inte detsamma som vår egen, inre utveckling. Det ersätter inte processen att själv bli mer mogen och balanserad som individ, den processen är snarare grunden till den kollektiva utvecklingen. ▶

A woman with long dark hair is shown in profile, looking down with her hands raised in a gesture of prayer or meditation. She is wearing a white top with colorful polka dots. In the foreground, another person's hands are visible, also in a similar gesture, creating a sense of shared energy or connection. The background is bright and out of focus.

”Healing, gamla visdomssystem, bejakandet av vår enhet med världsalldet och alla andra budskap, är inte detsamma som vår egen, inre utveckling. Det ersätter inte processen att själv bli mer mogen och balanserad som individ, den processen är snarare grunden till den kollektiva utvecklingen.”



CICCI LYCKOW BÄCKMAN arbetar som kursledare, terapeut, författare och översättare, och hon har tidigare gett ut två böcker. Hon bor med sin make Per Bäckman på Lidingö, där hon också tar emot klienter för individuella sessioner. På hemsidan kan du läsa om Levande kraft-kurserna, utbildningen Egobitar, böckerna och andra projekt.

Och det är just det här att själv bli medveten som "Semester i EgoLand" vill bidra till.

- Ordet egoLand handlar om allt det som sätter igång något inombords som gör att man reagerar som förr. När man till exempel får beröm eller kritik och svarar med ett tidigare beteendemönster.

HUR GÖR MAN DÅ för att ta semester och slappna av lite grann i det här eviga sökandet efter att utveckla sig, undrar jag? Cicci har svårt att ge några konkreta förslag eftersom man egentligen inte "gör" någonting. Men man kan använda vilken vardagssituation som helst för att bli mer medveten, vilket är det viktiga.

- Själva poängen är att sluta vara så hård mot sig själv. Och jag hoppas att boken ska inspirera till att man blir medveten om hur det är i ens liv just nu. Och till och med kunna se på sig själv och känna att det faktiskt är perfekt som det är! Så händer medvetenhet.

FÖR ATT FÖRTYDLIGA sina egna tankar nämner Cicci ett citat hon läste på facebook: "Om ett äggskal går sönder utifrån dör livet, men om det går sönder inifrån uppstår livet."

- Det är så fantastiskt vackert, eller hur? Jag ryser när jag hör det igen.

På samma sätt är det med förändringar, tycker hon.

- Det är när vi försöker förändra oss själva och kämpar för att få till det, som ägget knäcks från utsidan. Medan när vi slappnar av och förändringen uppstår av sig själv, då har det ju redan hänt.

I boken finns det en mängd olika förlag på sätt att reflektera. Små rutor som Cicci kallar för "Ett besök i EgoLand".

- Ja, de här reflektionerna kan man göra för sig själv i en meditation under en timme eller fem minuter. Det beror ju på vem man är. Och återigen så handlar det om att börja titta på något, utforska det utan att göra så mycket med det.

Hur har det du skriver om påverkat dig själv och ditt liv?

- Det paradoxala är att när jag öppnar armarna och välkomnar egot så blir det mindre verkligt. Det blir lättare att inte identifiera sig med det. Allt det där som man kämpade med förut avtar, allt det där som vi kanske hade strategier för att behöva försvara löser upp sig. Livet genomsyras av en lätthet, men samtidigt av ett större engagemang.

- Ju mer jag kan ta egot i handen och möta det med kärlek, desto större frihet upplever jag.

För Cicci själv har det här förhållningssättet att låta egot få vara vad det är, till förmån för att ge mer plats för närvaron i nuet, inneburit att tjattret inombords mer och mer tystnar.

- Denna närvaro inom mig, det som jag är, som iakttar, uppskattar andras uppriktighet och tar in det som sägs, utan att kladda ner det med någon intern poängtavla. Det får alltmer plats inom mig och den ökande klarheten är som friskt vatten när man är riktigt törstig. ☺

Bli hel med

Helmetoden®

Hela dig i själen och bli fri på alla plan!

Med Helmetoden kan du bland annat:

- Låka ut negativa präglingar från detta och tidigare liv
- Bli fri yttre fysiska symptom som har sin orsak i själsliga låsningar
- Öppna upp din healing- och mediala förmåga
- Få hjälp att skapa din själsliga sanning

Helmetoden är coaching/healing/medialitet i ett, som hjälper dig lösa upp dina blockeringar. Coaching sker även på distans. Vill du lära dig Helmetoden så finns det även workshops och en Helmetods coachutbildning som ger dig möjligheten att hela dig själv och andra.

Ta gärna del av böckerna "Hel" och "Själslig Diagnos", skrivna av Hans Thörn, som beskriver hur du kan läka dig själv med Helmetoden.



Certifierad Helmetodscoach nära dig



Gud inom dig visar vägen till ditt sanna jag, använd den läkande kraften för att hjälpa dig själv på alla plan.

Cecilia Målare, Mora
cecilia@ceciliashalsosmedja.com
070-301 92 53
www.ceciliashalsosmedja.com



Ta tillbaka din kraft och våga gå ut på nya vägar!

Helen Iljegård, Edsbyn
helen.iljegard@helsingenet.com
070-245 39 64
www.spiratankekraft.se



Helmetoden blev en vändpunkt i mitt liv! Idag jobbar jag med att hjälpa andra genom coaching, zonerapi/reflexologi och kurser.

Lena Tallberg, Borlänge
zon.lena@hotmail.com
070-282 19 70



Utbildad helmetodscoach (grundkurs, steg-1, steg-2, steg-3). Stretchcoach och coach i djurhealing.

Kerstin Öberg, Sigtuna
kerstin@obergsrev.se
0708-44 05 17



Helmetodscoach, Medium. Håller Workshop i Helmetoden, healing och andlig utveckling. Ger privatsessioner även på telefon.

Eva Lund, Göteborg
eva.e.lund@gmail.com
0725-60 20 12
www.evalund.se



Utbildad helmetodscoach (grundkurs, steg-1, steg-2, steg-3). Stretchcoach och coach i djurhealing.

Susan Kempainen, Stockholm
kempainen.susan@gmail.com
072-926 10 65

Utdrag ur boken "Semester i Egotland"

” En fantastiskt bra illustration till hur det ser ut på den första vägen har många av oss sett på tv varje jul. Kommer du ihåg filmen där Kalle Anka ska ut och fotografera i djungeln och stöter på en ruskigt irriterande fågel? Till sist blir han så arg på den trallande pippin att han lyckas banka ner honom i marken med en stor klubba. Det tar ett tag innan han upptäcker att fågeln vid det laget har funnits där intill honom hela tiden och deltagit, intresserat och engagerat.

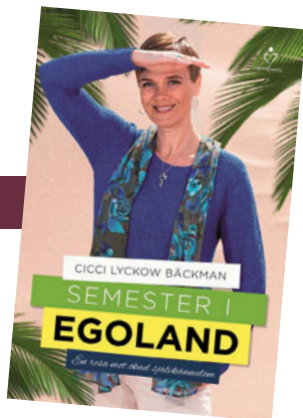
Vi kanske tror att sådant enbart kan hända i filmens värld, eftersom det bara är fantasin som sätter gränser där och det därför inte är någonting som hindrar att fågeln plötsligt klonas och hjälper till att ta livet av "sig själv". Men det händer i verkligheten också - för precis så fungerar egot. Det ställer till det för oss med sina begränsningar och strategier, och när vi upptäcker det och försöker rätta till vårt beteende, utvecklas och lyssna mindre på egot - ja, då står egot intill i ny förklädnad och applåderar våra ambitioner med stor iver. Och precis som Kalle går vi vilse i ilskan, frustrationen, föraktet eller rädslan. Vi inser inte att den aspekt av oss som reagerar så på egot också är egot. Så när vi står där och motarbetar det vi uppfattar som dåligt med det vi uppfattar som vårt sundare jag är det i själva verket bara egot som är argt på egot och vill göra slut på det, medan egot står bredvid och hejar på.

Men poängen är att det inte går att göra sig av med egot, för den som blåser upp hela frågan

om egot - både definitionen av det och åsikterna om det - är egot. Egot älskar uppmärksamhet och vilken form uppmärksamheten har är inte så viktigt. Därför hjälper egot gärna till att föra krig "mot egot", det vill säga de delar av vår natur som det just då utpekat som dåliga. Men jag har aldrig mött någon människa som blivit balanserad eller nått insikt och andlig mognad genom att sudda ut någon del av sig själv. Om vi hela tiden är tvungna att undertrycka något som ju ändå finns där skapar vi ju bara mer obalans. Så vad händer om vi gör tvärtom - om vi lyfter bort censuren, välkomnar egot med öppna armar och intresserar oss för vad det har att säga? Vi kan utforska de där tankarna som känns så sanna och specificera i detalj hur det egentligen känns och varför. Och sedan kan vi med stor respekt och kärlek - till och med för våra egobaserade tankar och beteenden - undersöka hur verkligheten faktiskt ser ut, utanför våra invanda tankemönster.

Plus mer

Böcker av Cicci Lyckow Bäckman:
Levande kraft - en inbjudan till frihet (Ica bokförlag, 2008).
Din personliga energi - om vägen till balanserad kraft (Ica bokförlag, 2010).
Läs mer: levandekraft.se, egobitar.se



VINN!

Free lottar ut 5 ex av "Semester i Egotland" av Cicci Lyckow Bäckman, i samarbete med Bokklubben LivsEnergi. Skriv några rader om vad ditt ego brukar spela dig för spratt. Gå in på www.free.se och klicka på "utlottning".

Är du redo?

Kurser för dig som vill lära känna dig själv - på riktigt.

På **Levande kraft steg I** hittar du kraften och upptäcker vem du är och hur du vill leva. På **steg II** fördjupas medvetenheten, och du lär dig lyssna till dig själv och använda kraften balanserat. Och på **steg III** banar du väg för djupgående transformation och möter instinkt, känslor, tankar och din innersta kärna med kärlek. **Vi är redo att möta dig. Är du?**

Svårt att höra dig själv i bruset? Ta en session!

På en enskild **session** får du hjälp att lyfta bort förvirrande och ingrodna föreställningar, **möta dig själv** under dem och upptäcka vad som är viktigt för dig. I verktygslådan finns bland annat kroppspsykoterapi, **Enneagrammets** personlighetstypologi och Byron Katies **The Work**, och varje session utgår från dina önskemål, behov och förutsättningar.

Egobitar - en ny utbildning för en ny tid.

Gör en resa genom **människans psyke** - dels våra gemensamma förutsättningar, dels hur vi skiljer oss åt. Programmet erbjuder **djupgående självkännedom** och gedigen kunskap om olika **personlighetstyper**.

Välkommen - oavsett om du arbetar med människor eller "bara" vill förstå dig själv och andra och börja **möta världen** på ett helt nytt sätt!

Sugen? Slå en signal eller besök oss på webben!



Jag har sökt och sökt efter den här kraften på olika vis - tänk att jag skulle hitta den inom mig! Cicci och Per har ledsagat oss med sin värme och kunskap under dagarna. Kursen öppnar oanade portar. Upplev den! Den går inte att beskriva.

Maarit Lundgren, Tidaholm, om Levande kraft steg I



LEVANDE KRAFT

medvetenhet som leder till frihet

www.levandekraft.se

0708-606 104