

Att läka kroppen med själens vägledning

Lär dig lita på din intuition, uppmanar healern Inna Segal i sin nya bok "Tankens läkande kraft". Efter att ha botat sitt eget ryggbesvär och sin psoriasis skapade hon healingprogrammet visionary intuitive healing som inspirerar människor att väcka den inre kraften och se livet som en stor, andlig övning.

Text Monica Katarna Frisk

Foto Pressbild

Med övning utvecklade Inna Segal förmågan att "se" och uppfatta, samt ta emot insikter om andras fysiska, emotionella och energimässiga tillstånd. Det var när hon läkt sig själv från svår värk i ryggen, matsmältningsproblem, psoriasis och ångest hon upptäckte sin förmåga att inte bara känna in sin egen fysiska kropp, utan också få tillgång till sin själs visdom. Hon såg varför människor hade vissa sjukdomar utifrån deras sätt att leva och bearbeta information.

Enligt Inna handlar hennes förmåga om att ha tillgång till intuitionen, som hon beskriver som vår inre vägledning.

- Det är en känsla av att veta i sitt innersta vad som kommer att hända eller i vilken riktning nästa steg ska tas. Intuitionen ger oss tillgång till mer precis information som inte är tillgänglig genom logik.

- Jag tror att det finns en inneboende intuition som kommer från kroppens visdom och ens innersta varelse. Man kan komma åt den när vi är närvarande i kroppen eller mediterar. Det finns också en extern intuition som kommer genom synkronitet, kortläsningar, tecken från universum med mera. Jag tror att det är viktigt för oss att förstå och arbeta med alla aspekter av vår intuition, inre och yttre.

I BOKEN SKRIVER Inna Segal om reinkarnation och tidigare liv. Men hon menar också att tidigare liv inte är så viktigt att arbeta med för att ett helande ska ske.

- Reinkarnation kan hjälpa oss att förstå många av våra utmaningar, bland annat våra hälsoproblem, relationskonflikter och frågor om pengar. Att lära sig om reinkarnation kan dessutom

hjälpa oss att ta mer ansvar för vårt liv och göra bättre val.

- Men det är mycket viktigt att arbeta med sin barndom i detta liv, särskilt om man har varit med om traumatiska eller svåra upplevelser tidigt. Jag tror att vårt inre barn kan ha kontroll över många områden i vårt liv, inklusive kreativitet, ekonomi, relationer och känslotillstånd.

Jag undrar hur man kan starta en läkningsprocess. Vad är det första steget för att bota hälsoproblem eller sjukdomar?

- Den viktigaste ingrediensen är kommunikation, att lyssna på sin kropp, att ta emot meddelanden från den, och att arbeta med läkningsprocesser dagligen, släppa sina känslor - vad som än kommer upp, samt uthållighet och vilja att arbeta sig igenom de olika lagren.

ENGAGEMANG OCH PRAKTIK

hjälper alltid. Inna Segal vet av egen erfarenhet att när man ger sig själv tid och håller fast vid en metod eller teknik under en längre tid så ger man healingen en ordentlig chans att arbeta.

- Det handlar om att ha tro på en högre källa, gudomlighet och på kroppens naturliga förmåga att läka. Vara villig att gå till kärnan i frågan för att hitta och ta itu med den verkliga orsaken. Det fungerar alltid på sikt.

Använder du själv någon slags meditation?

- Jag praktiserar olika former av meditation regelbundet. Jag har också skapat ljudprogram som folk kan använda för att hjälpa sig själva att läka sin kropp, framkalla överflöd, släppa stress, jobba med sitt inre barn och gå ner i vikt, bland annat.

En del av vårt livssyfte på jorden är att lära känna oss själva för att fortsätta utvecklas, anser

Inna. Det viktigaste är att ha ett öppet hjärta, en sund självkänsla och kommunicera tydligt.

- Våra relationer med andra blomstrar när vi är ärliga, omtänksamma och kärleksfulla. Relationen till oss själva förbättras när vi är snälla, tar hand om oss själva och håller de löften som vi lovat. Det är viktigt att vi fortsätter att arbeta på att älska oss själva och öka vår självkänsla, eftersom det ger oss möjlighet att bemöta både oss själva och andra med omsorg, kärlek och respekt.

MÅNGA MÄNNISKOR LEVER

med motstridiga känslor och övertygelser. Hur skapar man en balans som håller när det stormar som mest?

- Vi skapar balans när vi är villiga att ta bort eller släppa negativa tankar och föreställningar. Vi måste också hela tiden hålla fokus på att höja våra vibrationer och må så bra som möjligt. Detta innebär att fokusera på vad vi vill, snarare än vad vi inte vill ha.

Hur kan man komma i kontakt med sin själ?

- Vi kommer i kontakt med vår själ när vi börjar ställa berättigade frågor, arbeta med det nionde chakrat och släppa fram vår längtan att vara i kontakt med själen. Det viktigaste är att vara närvarande i sin kropp och lyssna på sin inre vägledning. Du kan ta emot meddelanden från själen genom att vara uppmärksam på ditt hjärtas önsknings, din intuition, samt dina drömmar, visioner och synkroniseringar. Även meditation kan hjälpa oss att känna igen själens vägledning.

Finns det ett särskilt budskap som du vill sprida?

- Jag vill uppmantra till att praktiskt arbeta med de processer som jag skriver om - för de är livsavgörande. Utöva dem regel-

”Intuitionen ger oss tillgång till mer precis information.”

bundet och dela dem med dina vänner och familj. Du kommer att bli förvånad över de förändringar som börjar dyka upp i ditt liv. Jag skrev den här boken för att läsaren ska kunna utforska alla områden i sitt liv och må riktigt bra.

FÖR NÄRVARANDE ARBETAR Inna Segal med en ny kortlek som kommer att vara ett komplement till ”Tankens läkande kraft”.

- Jag reser också regelbundet runt i världen och lär ut den helande metoden visionary intuitive healing. I år blir det Japan, Ryssland, Frankrike, Turkiet, Australien och Mexiko. Och kanske Sverige, vi får se. Jag arbetar också med många online-resurser och kurser så att människor över hela världen kan delta i detta helande arbete.

Själv älskar Inna Segal att se bra filmer, lyssna på musik, gå ut med vänner och äta god mat, förutom shopping. Inna har nämligen en hemlig last och det är att köpa skor. Hon har en hel del vackra skor, avslöjar hon för mig.

- Jag lyssnar ständigt på musik var jag än är. Jag älskar också att dansa, gå på gym och äta riktigt hälsosamt. Jag är vegetarian. Och jag älskar att vara tillsammans med mina barn, prata och kramas och samtala om helande och transformation. Jag läser också mycket och lyssnar på en massa ljudprogram för att alltid kunna växa, lära och utvecklas.

Inna Segal har utvecklat metoden visionary intuitive healing och är författare till ett flertal böcker. ”Tankens läkande kraft” är hennes andra bok på svenska. Inna Segal bor med sin sambo och två barn, Raphael och Angelina, i Melbourne i Australien.

Bokutdrag på nästa sida ▶

Kontakt och kommunikation med själen

Låt inga rationella argument hindra dig från att leva det liv du är menad för

Det största hindret för den som vill leva i enlighet med själens högre syfte är rädsla och linjärt tänkande. Själens verkar inte på den mentala nivån. Den verkar på den högre visdomens, känslornas, förmimelsernas och intuitionens vibrationsfrekvens. Den kan förstå sådant som det rationella sinnet inte förstår - att allt är möjligt om det ligger i linje med din själs resa och är för allas högsta goda. Till och med mirakel! Mirakelkursen säger att "Det finns inga svårighetsgrader för mirakel. Det ena är inte 'svårare' än det andra. De är

likvärdiga allihop." Själens vet att även sådant som huvudet kanske tror är omöjligt är möjligt och kan inträffa.

Utmaningen är att inte försöka använda tankarna till sådant som hjärtat och känslorna är bättre lämpade för att hantera. Det betyder inte att huvudet är värde-löst. Det kan tvärtom vara till stor hjälp när det handlar om att förstå tankegångar, utföra vissa handlingar och se till att vardagen fungerar. Problemet uppstår när den mentala funktionen tar över och vi inte längre känner oss lyckliga, glada eller levande. Då börjar vi döma, kontrollera och utföra saker och ting mekaniskt istället för att verka som en levande ande som andas och utvecklas.

Själslig kommunikation: Hör vad själen förmedlar

För att få strålande hälsa måste du lära dig att kommunicera med kroppen. För att skapa givande relationer måste du uttrycka dig på ett sätt som andra förstår och som inspirerar dem att ge dig kärlek och stöd. Nu är det dags för nästa nivå av självkänedom, som handlar om att kommunicera med det gudomliga och bli medveten om din inre och yttre vägledning.

Jag har upplevt så många fantastiska, mirakulösa saker i mitt liv att jag inte kan förneka den vägledning jag får. Jag ber regelbundet min själ att göra verklighet av mina drömmar och hjälpa mig att växa, förändras och utvecklas.

De flesta vågar inte fråga hjärtat vad det verkligen önskar sig eftersom de är rädda att det ska svara något som känns helt orealistiskt. Men vad de flesta inte inser är att även om du tror att du är för gammal för att börja dansa, spela teater, sjunga eller ägna dig åt något annat kreativt känns själen vägleder dig till just den sångkurs, danslektion eller andliga retreat du behöver - den som ger dig den vägledning, de färdigheter eller de idéer som krävs för att du ska kunna gå vidare mot upptäckten av själens sanna syfte.

Det viktigaste är att lyssna och följa den vägledning du får.

När du väl bestämmer dig för att börja kommunicera med själen ger den dig en riktning genom känslor, tankar, syner, böcker, önskingar, drömmar, andra människor, tecken, sånger, lärare och vad som helst som erbjuder den en möjlighet att nå fram till dig. Själens kommunicerar oftast genom känslor och förmimelser, till exempel att hjärtat slår fortare, det pirrar till i magen, du får en inre bild eller kommer ihåg något viktigt - eller ibland genom att du helt enkelt vet vad du ska göra härnäst.

Du kan också få intuitiva meddelanden från själen genom att lägga märke till längtan, intuition, drömmar, visioner och sammanträffanden. Du kanske möter någon som du inte har träffat på flera år men som har svaret på en fråga, du kanske hör en sång på radio med en textrad som är precis vad du behöver höra, någon kanske skickar dig ett mejl med information som du behöver eller en bok kanske ramlar ner ur hyllan och ger dig precis den lösning du sökt.

Din viktigaste uppgift är att ställa frågor, slappna av och meditera så att du blir mer mottaglig, lyssna och följ den inre vägledningen. Var öppen, uppmärksam och följ de tecken du får. Det mest fantastiska med den här medvetenheten är vetenskapen att du är älskad, vägledad och hela tiden får det stöd du behöver.

ÖVNING

För att stärka din kontakt med själen behöver du tid att slappna av och meditera. Sitt på en stol eller i skräddarställning. Fokusera på kroppen och bli medveten om hur det känns inom dig. Ta långsamma, djupa andetag med avsikten att öppna dig för din egen gudomlighet och kommunikation med själen.

Låt tummarna och pekfingrarna röra vid varandra och fläta samman de övriga fingrarna. Pekfingrarna ska peka uppåt mot huvudet och tummarna ner mot fötterna. Håll händerna i den här positionen framför hjärtat, med armbågarna ut åt sidorna. Fokusera på att få kontakt med själens energi och ta emot vägledning. Om du kunde uppfatta eller föreställa dig själens energi, vad skulle den ha för egenskaper? Meditera över det. Om själen hade en färg, vilken färg skulle det vara? När du anar färgen inom dig, föreställ dig att den genomsköljer hela kroppen.

Säg: "Gudomliga, helande intelligens, hjälp mig att få kontakt på djupet med min själ och dess önskingar. Gör mig mer mottaglig för budskap och vägledning från själen. Ge mig förmågan att lyssna på själen och låta den läka all smärta, kamp eller destruktivitet i mitt liv. Låt mig uppleva mitt högsta goda och följa den gudomliga planen för mitt liv. Visa mig vilka välsignelser och möjligheter, vilken lycka, vilken glädje och vilket överflöd som väntar mig om jag följer själens resa. Tack."

Upprepa ordet "FRI" flera gånger, tills du känner dig lättare. Slappna av i händerna och låt ditt inre mjukna ännu mer. Andas in djupt och fokusera på området ovanför huvudet. Tänk dig ett gyllene ljus som kommer in i kroppen via huvudet och fortsätter ner till halsen. När du andas ut, känn hur energin frigörs i hjärtat och expanderar utåt. Upprepa fem gånger.

Lägg händerna över hjärtat. Fråga vad hjärtat och själen verkligen längtar efter, och var sedan uppmärksam. Om det kommer ett svar, skriv ner det. Be själen visa dig vilka steg du behöver ta för att tillfredsställa dess längtan. Om du inte uppfattar några svar, ha tålmod - själen vet att du har börjat ta kontakt med den och vill lyssna, och den kommer att börja ge dig fler svar allteftersom du blir mer mottaglig.

När du har en fråga, be själen om hjälp - och vänta sedan in svaren som kan framträda antingen inom dig eller i vardagen.

Övning ur "Tankens läkande kraft"

Plus mer

www.innasegal.com

"Kroppens hemliga språk", Inna Segal (Livsenergi/Ica bokförlag, 2013).

"Tankens läkande kraft", Inna Segal (Livsenergi/Massolit Förlag, 2015).

"The Secret Language of Color Cards", Inna Segal (Beyond Words, 2011).

VINN!

Free lottar ut fem ex av boken "Tankens läkande kraft", i samarbete med bokklubben Livsenergi. Skriv några rader om varför du är nyfiken på Inna Segals healingprogram. Gå in på free.se och klicka på "Free utlotning".

