

# frimodigt

med Urszula Bergman

Insedina



## ”Att förlåta är en handling, inte en känsla”

### 1. Vad jobbar du med?

- Mitt arbete kan beskrivas som en terapeutisk form av emotionell inspiration. Jag hjälper människor att ta fram den kapacitet de har inom sig och kraften att frigöra de egna begränsningarna och rädslorna. Min vision och mitt mål är att få dem att må bättre och få förståelse för sina känslor och handlingar så att de inte längre hindras i sin utveckling.

Våra värderingar och tankar styr de val vi gör. Ofta försöker själen hjälpa oss genom att sätta oss in i vissa omständigheter så att vi kan bli medvetna om våra inre sår såväl som våra styrkor. Många av sårerna från tidigare liv kommer till uttryck i våra viktigaste relationer, till exempel dem till våra föräldrar, partners, barn och närmaste vänner. Det vi vanligtvis behöver lära oss, är att älska oss själva oberoende av dessa relationer. När vi gör det kan vi släppa taget om sårerna, och därmed de karmiska mönstren, så att vi kan skapa bättre relationer och ha harmonisk, fridfull kontakt med oss själva.

### Om Urszula

**Namn:** Urszula Bergman.

**Familj:** Man, dotter, son och bonusdotter.

**Bor:** Kärtingesund.

**Astrotecken:** Lejon.

**Mina inspiratörer:** Människor som vågar förverkliga sina idéer och är sig själva.

**Gör jag helst:** Pilgrimsvandring i tystnad.

**Bästa bok:** "Krama din skugga" av Debbie Ford.

**Motto:** Att hjälpa människor att hitta sin källa.

**Hemlig talang:** Jag är en mångsysslade hantverkare.

**Aktuell med:** Utveckling av en ny metod som går på djupet i ditt hjärta, ditt medvetande och det undermedvetna. Samt arrangör av workshop med Zarathustra.

**Kontakt:** 072-720 31 20, info@insedina.se, www.insedina.se. Mer info på sid 44.

### 2. Varför valde du det?

- För att jag själv har varit sörjande, vilsen och upplevt olika tuffa situationer. Detta har lett mig till nya insikter och jag har funnit min egen frid och läkning. Det är en väldigt kreativ kraft att möta mörkret, men den kraften blir destruktiv om vi är rädda för det. Idag har jag tillgång till en mycket större del av min kraft och mitt ljus. Jag tycker det är en förmån att få dela med mig av denna kunskap.

### 3. Vad ger det till andra?

- Emotionell rensning eller avgiftning, på både det mentala och det själsliga planet. I mitt arbete använder jag olika tekniker som skräddarsys till varje individ och som ger konkreta resultat på ett unikt sätt. Det är en mycket kraftfull behandlingsform som arbetar på djupet av alla upplevda tillstånd.

### 4. Lever du som du lär?

- Ja, så mycket jag förmår och är medveten om. Jag döljer inte mina skuggsidor och visar upp det jag anser gör gott, som är värt att lyftas fram.

### 5. Vad säger du om healing?

- Healing är en läkning av energifält på det fysiska och själsliga planet. Under healingen känner man huruvida energiströmmen är blockerad och/eller i obalans. Obalans är ett resultat av att du har glömt vem du är. Du kan ha pessimistiska, negativa tankar och handlingar som leder till sjukdom. I denna situation finns det risk för att du fastnar i gamla mönster. Du tittar bakåt när du bör blicka mot framtiden, vilket kan skapa problem på alla plan i ditt liv.

När man har obalans i kroppen och själen kan man få hjälp att återskapa balansen och läka det som har varit blockerat. En healing-session är ofta en livsförändrande upplevelse som tillåter kroppen att använda sig av nya frekvenser för att hela kroppen, sinnet och själen. Dessa högst påtagliga och förnimbara energier sätts igång redan i början av sessionen, och fortsätter att arbeta med dig även långt efter det att din behandling är avslutad.

*”Att vara sig själv är den högsta formen av kärlek.”*

### 6. Vilken behandlings- eller terapeutisk metod betyder mest för dig?

- Alla metoder som finner källan till obalanser i kropp och själ. Detta är väldigt individuellt och det måste man anpassa till varje enskild människa och hennes personliga rädslor och begränsningar.

Alla relationer och sorger är unika. Jag är övertygad om att vi blir fria att skapa det mest storslagna öde som finns tillgängligt för oss när vi löser upp den karmiska koden.

### 7. Vad kan man göra för att få balans och välbefinnande i livet?

- Det allra viktigaste är att ha hjärtats visdom som livskompass. Att välja kärlek och självacceptans tillsammans med förlåtelse istället för rädsla. Att inse att förlåta är en handling, inte en känsla.

### 8. Vad är det viktigaste i livet för dig?

- Att leva livet med kärlekens kraft till mig själv, till mina medmänniskor och naturen. Att få kontakt med och kunna kommunicera med alla mina känslor och den inre stillheten.

### 9. Vad är kärlek för dig?

- Att vara sig själv är den högsta formen av kärlek. Utan kärlek och respekt för ärlig kommunikation är vi inte oss själva - då finns det ingen kvalitet i livet.

### 10. Vilken livsfråga önskar du att Frees läsare bör fundera över?

- Vem du är! Lär dig att vara medveten och närvarande i situationen och ta kontroll över rädslor så att du skiftar dem till dina styrkor. Det är du värd!