

# frimodigt

Ingrid Kronholm

Heal Your Soul



## Öppna till din inre röst och intuition

### 1. Vad jobbar du med?

- Jag jobbar med andlig vägledning och har nyligen lanserat programmet "Lev ditt Sanna Jag". Det viktigaste du kan göra för att skapa ett meningsfullt liv är att öppna till din inre röst och intuition och detta är kärnan i mitt arbete. Jag hjälper personer som är redo att gå på djupet, vill ha en förändring och längtar efter att leva utifrån sitt sanna jag.

### 2. Varför valde du det?

- Min drivkraft att öppna upp för att se, höra och förstå mer av verkligheten ledde mig in i ett andligt sökande. I den processen öppnade jag min intuition och lärde mig att uppfatta det som ligger bortom det fysiska. Eftersom det ger mig en djup upplevelse av kärlek, gemenskap och inre frid och styrka vill jag också hjälpa andra att hitta detta inom sig själva.

### 3. Vad ger det till andra?

- Många andliga personer har jobbat med sig själva i årtal men känner fortfarande att

något fattas. De drivs av en längtan att hitta sig själva och sin plats på jorden, känner att de har något att bidra med som inte når ut, upplever att de glömt bort något viktigt men vet inte vad. Att då öppna sin intuition, läka sitt hjärta och hitta sin inre röst ger en helt ny plattform för att skapa ett meningsfullt liv.

### 4. Lever du som du lär?

- Ja, att inse att mitt liv är min skapelse, att ta ansvar för den och därmed kunna förändra den är något jag själv lever utifrån. De redskap jag använder för att ta mig tillbaka till ett tillstånd av inre kontakt och balans när jag blir obalanserad lär jag även ut till mina klienter. Vi behöver praktiska fungerande redskap i vardagen, eftersom personlig/andlig utveckling gör att man lever i en process av ständig transformation. Det innebär att ifrågasätta gamla sanningar och begränsningar och att våga gå utanför sin bekvämlighetszon. Den transformation detta leder till ger expansion, djupare insikter, djupare kärlek och mer flow i livet.

### 5. Vad säger du om healing?

- Healing är allt som återförenar delar av helheten som upplever separation. Det gäller på alla plan; kroppsligt, emotionellt och andligt. När vi till exempel tar hem delar av oss från vår barndom eller själsfragment från tidigare liv blir vi helare och mer kompletta och upplever då läkning.

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

- Andlig vägledning eftersom det handlar om att lära känna sig själv, att göra det omedvetna medvetet. Ofta behöver vi bara bli medvetna om ett visst mönster vi fastnat i och var det har sina rötter för att kunna släppa det och därmed förändra livet.

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

- Vi blir obalanserade när vi kommer ur fas med oss själva, ofta genom att vi absorberar eller fokuserar på andra människors ener-

*"Att inse att mitt liv är min skapelse, att ta ansvar för den och därmed kunna förändra den är något jag själv lever utifrån."*

gier, känslor och tankar och går in i deras livsdrama. Det är en del av vårt sociala arv att söka närhet och gemenskap på det sättet. När vi skalar av lager på lager av det som inte är vår energi och lyssnar till vår inre röst, vårt sanna jag, upplever vi centrering och en djupare mening i livet.

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

- Närhet, äkthet och att kunna möta mig själv, andra människor och livet genom hjärtat.

### 9. Vad är kärlek för dig?

- Kärlek är själva grundsubstansen i allt som existerar.

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

- Hur skulle ditt liv se ut om du följde ditt sanna jag? Tänk om du kunde suddas bort måsten, krav, förväntningar och det du tror att du borde eller inte borde. Föreställ dig istället att du lyssnar inåt, att du kommer ihåg din inre röst, den inre röst som vet vad du längtar efter, vad du mår bra av, vilka behov du har och vem du är i djupet av ditt hjärta. Den inre röst som uttrycker ditt sanna jag. Hur vill du då leva ditt liv?

## Om Ingrid

**Namn:** Ingrid Kronholm.

**Familj:** Man och son.

**Bor:** Dalby.

**Astrotecken:** Fiskarna.

**Min inspiratör:** Min 15-årig son som lyssnar till sin inre röst.

**Gör jag helst:** Har djupa intressanta samtal med andra människor.

**Bästa bok:** "The Law of One".

**Motto:** Förändra dig själv och du förändrar världen.

**Hemlig talang:** Att göra omgivningen vacker, vare sig det handlar om heminredning, trädgård eller att balansera och harmonisera energier.

**Aktuell med:** "Lev ditt Sanna Jag" – program på 3 månader.

**Kontakt:** [www.healyoursoul.se](http://www.healyoursoul.se)  
Se annons på sid 20.