

Del 3

Uppstigning

frihet att välja personlighet

Du är inte som du är, du är som du väljer att vara. Du kan när som helst aktivera din personlighets gränslösa kraft att förändras och låta nya aspekter ta plats för att leda dig till det du önskar. Har du fått höra att du måste foga dig i andras syn på dig, i din omgivnings begränsande syn på hur och vem du är, vad du kan och klarar av? Längtar du efter att bryta dig loss från allt som håller dig fast i en personlighet eller ett liv som du känner inte är ditt? Uppstigningen är din väg ut. Maria Nylow öppnar dörren till din egen unika uppstigningsresa där friheten är din att få vara den du väljer att vara.

Text Maria Nylow Bild Emerald_media (shutterstock.com) Foto Privat



Din personlighet är föränderlig. Du påverkas av vad andra säger till dig och om dig. Du reagerar på händelser, på sådant du ser och hör. Du tar intryck av din familj, din boplat, ditt sammanhang, din miljö. Allt du är med om processas inom dig och lämnar spår av olika form och dignitet. Vad hörde du som barn att de vuxna sa om dig? Var du söt, snäll, smart, blyg, lättlärd, klumpig, elak, dominant, mesig, fisförnäm, hårdhänt, korkad ...? Fick du välja dina egenskaper alldeles själv eller fick du "hjälp" att definiera vem du ansågs vara? De allra flesta av oss kunde inte värja oss från det som sades och ansågs om oss. Någon annan stöpte din form långt innan du hade möjlighet att välja själv.

MEN IDAG ÄR DU fri att förändras, att förändra allt det du vill, att testa lite nya egenskaper för att hitta vad som passar din existens idag. Du är på väg mot upplysning genom uppstigningens tid och belöningar. Alla gamla aspekter blir som sunkiga kläder som krympt i garderoben, som du egentligen aldrig varit snygg i och som från början var dyra felköp, dyrköpta misstag. De hörde till den roll du spelat, till det liv du levt men inte till den du vill vara idag.

Den finaste gåvan du kan ge dig är att rensa i garderoben, att gå all in, bli lite vild och galen och kasta ut allt som du inte älskar. Både bokstavligen och bildligt så det kan

vara ditt första fysiska steg innan du väljer nya fräscha aspekter till insidan. Rensa i garderoben.

Kanske syns inte den begynnande förändringen för andra. Kanske döljer du den även för dig själv. Kanske upplever du förändring som något hotfullt, skrämmande eller oönskat, något som rubbar din värld. Men din personlighet är föränderlig. Långsamt eller snabbt. Synligt eller dolt. Nu kan du ta kontroll över den, över dig, och verkligen äga makten över din personlighet, äntligen skriva din livsberättelse i frihet.

UPPSTIGNINGEN - DEN OUNDVIKLIGA, globala, pågående och förutbestämda förändringen av jordens energifält och vågrörelser - är din möjlighet att själv bestämma vilken berättelse din själ ska leva i. Ditt eget komplexa system av mikroskopiska beståndsdelar reagerar på alla signaler som transporteras inom dig och som du själv skapar genom tankar och känslor.

Bruce H. Lipton är en banbrytande cellbiolog, forskare och lärare som bygger broar mellan andlig kunskap och vetenskap. Hans forskning öppnar dörrar in till den mänskliga cellen och menar att en cells liv inte kontrolleras av dess gener utan av den fysiska och energetiska miljön. Han skriver i sin bok "Tro, dogmer och biologi" att det är den enskilda cellens "medvetenhet" om sin miljö, inte dess gener, som sätter livets mekanismer i rörelse.

DU ÄR INTE SOM du är. Du är som du väljer att vara och vilken miljö du placerar dig i. Din personlighet är i symbios med dina celler och den reflekterar dina cellers medvetenhet om din miljö, om dina fysiska omständigheter, om energin du lever i. Det arv som dina gener bär påverkar dig mycket mindre än vad vetenskapen lärt oss.

Det "förutbestämda öde" som många bär sedan barndomen är en illusion, en falsk trossats som vi burit med oss som en kollektiv begränsning. Men nu med uppstigningen får vi alla draghjälp att släppa taget om alla de synsätt som håller kvar, drar ner och förminskar människans, din, möjlighet att vara mer än historia, arv och bakgrund. Uppstigningen ger dig rätt och kraft att bryta dig loss och förändra ditt liv genom att förändra din tro på dig själv och din personlighet. Det finns faktiskt inget tak. Du blir den du väljer att vara.

VAD FORMAR DIN SYN på dig själv? Om vi börjar där. När och vem skapade din syn på dig själv? Fundera om det var ett belönings-system inkopplat eller straff. Kanske fanns det någon du ville imponera på, hålla dig undan ifrån, ta efter, göra revolt emot, överträffa, gömma dig för ... Var du delaktig eller utanför, synlig eller osynlig? Detta började när du var bebis och har fortsatt till denna stund. För vem är den du är? Vilka delar av din personlighet har med andras syn på dig att göra?

Det här kan vara tuffa frågor att ställa



Maria Nylow:

Uppstigning är frihet att definiera sig själv.

sig själv och vid sidan om artikeln finns en övning som du kan göra om du vill söka dig inåt i din historia. Vi vill ju komma fram till nuet, till de insikter som ger dig ny luft under dina vingar så att du kan flyga utan att styras av andras krav på din personlighet. Och vi vill komma fram till experimentrandets fria glädje att undersöka sina egna aspekter utan rätt eller fel.

BRUCE H. LIPTON TALAR ofta om att var och en ska ges möjlighet att skriva om sitt livsmanuskript. Och även om ditt livsmanuskript och din resa fram till idag har gett dig oändligt med erfarenhet och kunskap kanske du inte är på den plats som du drömmer om. Du kanske inte ger dig själv möjlighet att leva som du vill och att bestämma över din egen berättelse. Alla dina trossatser, alla dina idéer, alla dina tankar och känslor om dig själv och om dina möjligheter formar de aspekter av personligheten som du använder dig av för att existera i världen. Det kan handla om överlevnad och basal existens eller om att briljera och utklassa konkurrens. Dina personliga aspekter är redan dina redskap – kanske dags att välja mer medvetet under uppstigningens avgörande tidevarv?

ALLA ASPEKTER SOM skapar din personlighet är utvecklade och valda av dig under åren i den miljö som du vistats i. Så fort du byter inre eller yttre miljö, byter tankar eller känslor eller partner, så förändras dina celler och

därmed din upplevelse av din verklighet. Uppstigningens frekvenser kommer med insikter och aha-upplevelser om hur personligheten hjälper eller blockerar din resa. Och med dem förståelsen för hur du neutraliserar och ersätter det som hindrar dig.

ASPEKTER AV PERSONLIGHETEN är i sig neutrala men i för stor dos kan de skapa negativa effekter. Aspekterna kan klassas på olika sätt men ett pedagogiskt sätt är att dela upp dem i maskulina respektive feminina aspekter. Inte kvinnliga eller manliga utan efter den energi som kommer med aspekten. Om du till exempel har ett överskott av en maskulin aspekt och tenderar att dra över åt den negativa skuggsidan så finns en mängd andra aspekter på den feminina sidan att balansera upp den med.

OM DU HAR FASTNAT i ett beteende så kan du komma loss genom att hämta den motsatta aspekten och utveckla den lite mer. Principen i all förändring och utveckling är att du inte bara kan ta bort något du inte uppskattar. Du måste alltid ersätta med något annat.

Vi kan se livet som ett smörgåsbord med personliga aspekter där du kan välja de som passar dina mål, planer och drömmar. Vad behöver du ha på din tallrik? Mod, intuition, talförhet, beslutsamhet, tålamod, iver? Hur vill du vara för att kunna uppleva det du drömmer om? Medkännande, flexibel, konstruktiv, aktiv, reflekterande, strukturerad?

SÅ HUR GÖR DU? Låt oss säga att du är en väldigt mjuk och flexibel person. Det låter ju fint och kärleksfullt och om det fungerar i ditt liv ska du inte ändra på något. Men låt oss anta att du även tänjer på dina gränser obehagligt mycket, fogar dig i andras krav på dig, ändrar på dig själv för att bli någon du inte vill vara och blir så foglig och undfalande så du ger upp dig själv. Du känner dig åsidosatt, överkörd och blir en dörrmatta men vet inte hur du ska förändra det.

Oavsett om du flyttar, byter jobb och familj och förändrar allt i din omgivning så är den delen av din personlighet präglad genom din historia och dina tidigare val. Du tänker och känner på ett visst sätt om dig själv och kommer att upprepa dig om du inte förändrar din syn på och din tro på dig själv.

DET FUNGERAR INTE att bara sluta vara en dörrmatta. Du behöver ersätta med något bättre, erbjuda din personlighet att utveckla något annat istället. Det finns många tekniker och metoder men grunden är att du anställer dig själv som den uppdragsgivare som du ska göra nöjd. Du ska förhålla dig till dina gränser, dina behov, dina önskningar. Ingen annan.

Om du har levt ett helt liv som dörrmatta kan du börja leta bland alla alternativa aspekter och hitta sådant som är motsatsen till en dörrmatta. Du kan till exempel börja laborera med att ta fullt ansvar för alla dina känslor, att bestämma över vad som är okej ►

för dig och vad du praktiskt ska göra när något inte är det. Du kan arbeta mer med en ny struktur i ditt liv och ta kontroll över hur du behandlar dig själv och vad du tillåter från andra. Du kan skaffa dig större visioner och vara mer beslutsam i sättet du agerar. Du kan engagera dig i det du vill, det som du brinner för och testa utan att bry dig om du landar rätt första gången – eller inte. Du kan ändra ditt sätt att prata om dig själv och till dig själv.

SÅ BESLUTSAMHET, kontroll, struktur, stora visioner, ansvar, aktivitet och engagemang är alla egenskaper som får fogligheten att vika undan och dörrmattan att brinna upp! Att tillföra och ersätta det som inte leder dig framåt med sådant som gör det är själva tricket.

De förändringar du gör inom dig kommer att speglas i din miljö och i alla de val du gör framöver. Tills du gör andra val och testar en annan personlighet. Det kan verka enkelt och det är det egentligen. Det knepiga är att få dig själv att tro på dig själv och din förmåga att välja fritt bland alla alternativ. För alla alternativ finns där redan.

DU BÄR DITT ARV förstås från din familj och tidigare generationer, ditt folk och ditt land. Du bär trauman och karma som format dig att vara och välja, att anpassa dig och göra revolt. Och du är ett resultat av så mycket. Av tidigare liv, andras påståenden om dig, samhällets normer och lagar, skolan, ditt sociala sammanhang, ditt andliga sammanhang, din ekonomi, hur väl du förstår ordens makt och betydelse, dina och andras värderingar, vänner, mer eller mindre dysfunktionella familjer, din egen ryggskäck, din egen livsväg, din själs historia, dina parallella liv, din själs förmåga att förmedla sig till dig ... och mycket annat. Men inget av detta kan längre definiera dig. Du är fri att definiera om dig efter tycke och smak och längtan. Gränserna är sprängda i uppstigningens era och du är fri att välja det som ger dig ditt mest efterlängtrade liv! Fri.

UPPSTIGNING KAN VARA en stressande labyrint av alternativ, frekvenser, tankar och känslor. Eller en lugn fin klättring genom ett spännande landskap där du långsamt och med allt djupare insikter förstår alltmer om livet, världen och dig själv. Du är helt

fri att kasta av dig ditt förflutnas gamla superhjältemantel, att bränna upp den gamla offerkoftan och att låta fångenskapens bojor lösas upp i ljuset av frid, glädje, tolerans, meningsfullhet och upplysning.

Uppstigningens tidevarv får din själ att sjunga, din kropp att vibrera och ditt hjärta att kalibreras med kärlekens intelligens. Du är fri att vara den du väljer att vara för att möta dig själv med stolthet i livets spegel. Uppstigningens allra viktigaste sanning är att du och bara du har makten att bestämma över vem och hur du ska vara. Så fantastiskt kärleksfull och mäktig är uppstigningen. Du är fri att välja din personlighet och att skriva om din livsberättelse. Du är fri att vara som du väljer att vara. ☺

Plus mer

www.marianylow.se

www.bruceipton.com

"Tro, dogmer och biologi – Hur vårt undermedvetna styr våra gener", Bruce H. Lipton (Joy of Change 2018).

Mottagning: Hälsa Utan Gränser, Stockholm

Ateljé i Nacka

Onlinesessioner

Distanshealing

BILDTOLKNING · KRAVLÖST MÅLERI · REIKI · MEDITATION

SESSIONER WORKSHOPS
KURSER GRUPPCIRKLAR RETREATS

ReikiArt.se Bildtolkning.nu



*Det vackraste jag vet är
när människor vågar möta
sig själva och därav får
möjlighet att läka på djupet.*

malin@bildtolkning.nu

[in](#) Malin Schultz

[ig](#) ReikiArt.se

[yt](#) [fb](#) [ig](#) Bildtolkning.nu



**Det är din förmåga att föreställa dig något annat
som förändrar ditt liv – Jag tror på din förmåga!**



**KONSULTATIONER & EVENTS ONLINE
CORONA-ANPASSADE KURSER & RETREATS**

Meditation · Healing · Atlantis · Överflöd · Tidigare liv · Feminin kraft · Orakel

TrueSelf AB Maria Nylov

info@trueself.se · www.marianylow.se

[fb](#) TrueSelf

[fb](#) Maria Nylov

TRUESELF
MARIA NYLOW

► Övningar som lyfter dig

Medveten uppstigning

- ☺ Var alltid i ditt hjärta.
- ☺ Tolerera andras val och åsikter.
- ☺ Var medveten om det du tänker.
- ☺ Var medveten om det du känner.
- ☺ Var medveten om det du ger ut till andra.
- ☺ Fråga dig själv innan du frågar någon annan.
- ☺ Utmana allt du trott om dig själv.
- ☺ Ta ansvar för din egen uppstigning.
- ☺ Var solidarisk med jordens väsen och själ.
- ☺ Respektera andras historia liksom din egen.
- ☺ Sök dig till där glädjen finns.
- ☺ Rensa och släpp taget om allt som inte fungerar.
- ☺ Ta hjälp av terapeuter om du hittar ett ihärdigt motstånd.
- ☺ Andas, andas och andas.

Meditativ medveten andning för att underlätta uppstigning

- ☺ Fäst blicken på något vackert. Ett ljus, en växt, en kristall ...
- ☺ Ta in det vackra genom dina ögon, låt känslan av det vackra färdas till ditt hjärta.
- ☺ Slut dina ögon, låt ögonlocken vila.
- ☺ Behåll känslan av det vackra inom dig.
- ☺ Andas djupt ner till hjärtat tre gånger.
- ☺ Andas djupt in genom näsan, håll några sekunder och långsamt ut genom munnen.
- ☺ Känn hur ansiktet blir mjukt och hur spänningar släpper taget om dina muskler.
- ☺ Känn kontakt med Moder Jords hjärta genom ditt eget.
- ☺ Andas nu lugnt in jordens energi.
- ☺ Låt jordens energi flöda in i dig som mjuka vågor via dina fotsulor och upp till hjässan.
- ☺ Låt din gamla energi mjukt flöda ut ur dig.
- ☺ Låt jordens friska energi flöda in när du andas in och föra ut din gamla energi när du andas ut.
- ☺ Känn det naturliga flödet inom dig när dina andetag sakta fyller din kropp med ny energi, nytt syre, ny kraft.
- ☺ Följ med dina andetag in och ut tills du känner dig påfylld.
- ☺ Fortsätt med en längre meditation om du vill. Du kanske vill bjuda in en ny personlig egenskap eller ta farväl av en gammal. Du kanske vill bjuda in fridens eller glädjens energi för att stiga i dess sköna vågor. Du kanske bara behöver känna dig ordentligt för ankrad i jorden och i ditt eget högre hjärta.

Spåra och förstå dina aspekter

- ☺ Välj en av alla dina egenskaper i din personlighet. En aspekt som du tycker om eller är mindre nöjd med.
- ☺ Blunda och låt ditt eget hjärta söka sig till Moder Jords hjärta för att få kontakt och förankring.
- ☺ När du har kontakt andas du djupt tre gånger genom ditt hjärta.
- ☺ Nu undersöker du den aspekt som du är nyfiken på. Döm inte och försök att inte värdera själva aspekten. Bara utforska den.
- ☺ Varifrån kom den från början? Följ den från nuet och bakåt eller tvärtom.
- ☺ Hur kom den till dig? Känn in ursprunget om det kanske var som en reaktion på en händelse, en miljö, en relation ... eller om du utvecklade den för att få en reaktion eller en relation. Var öppen och nyfiken och inte dömande!
- ☺ Vad har den gjort för dig, betytt för dig, lett dig in i? Undersök hur aspekten har påverkat dig och ditt liv. Vad gott har den inneburit och vad har den ställt till med?
- ☺ Hur hade ditt liv sett ut utan den aspekten? Använd din fantasi och förmåga att föreställa dig något annat än det som är.
- ☺ Omfamna nu aspekten och acceptera den. Tacka för allt som den har lärt dig. Respektera dig själv som valde att utvecklas tillsammans med den aspekten av din personlighet.
- ☺ Känn in om du vill behålla den eller ta farväl och ersätta den med något annat som gynnar dig bättre i din nya berättelse i livet.
- ☺ Känn in om den skapar en spänning i någon muskel och andas djupt från jordens hjärta och igenom spänningen tills den släpper. Om spänningen sitter fast kan du andas djupt in och ljudligt ut. Max tio andetag. Behöver du göra fler gånger så tar du en paus emellan. Föreställ dig hur aspekten släpper taget och följer med dina andetag ut ur dig.
- ☺ Avsluta som det känns bra för dig t ex några djupa andetag och händerna på hjärtat innan du kommer tillbaka.
- ☺ Skriv ner dina tankar, känslor och insikter.

