

frimodigt

Helen Engström

Själen Harmoni AB



”Jag mår som bäst i mötet med människan och dess inre”

1. Vad jobbar du med?

- Jag arbetar med människor i form av konsultationer, samtal och utbildningar. Jag började resan med Reiki 1998.

I mötet med individen, oavsett om det är elever eller klienter, är känslan helt magisk när jag känner att det sker en förändring inombords hos dem. Det är otroligt givande att få vara en del av en persons inre resa, oavsett om vårt möte var tillfälligt, vid en konsultation eller under en längre period.

Våren 2021 öppnade jag upp en fysisk butik, Torggatan 11, med stenar och kristaller, änglar, rökelse med mera. Även lite

inredning, då jag önskar att det ska vara en liten butik för alla.

2. Varför valde du det?

- Det valde mig. Jag vet inte hur många gånger jag har tänkt att byta bana, eller göra nåt annat, ett vanligt ”sju till fyra jobb”. Har även provat det, men jag kommer alltid tillbaka till det själsliga.

Jag mår som bäst i mötet med människan och dess inre. Och genom åren har det blivit en naturlig väg att gå, och jag kan inte tänka mig något annat.

3. Vad ger det till andra?

- En inre frid, ett lugn som kan appliceras i alla livets olika aspekter. Det ger även tilliten att lyssna till sin känsla och stå trygg i den. Att det finns och ger styrka i att kommunicera sin känsla och upplevelse. En trygghet som tar individen framåt.

4. Lever du som du lär?

- Ja, det skulle jag nog säga att jag gör! Det finns också utrymme för förbättring ... Älskar att det finns speglar i mina medmänniskor, vilket är väldigt lärorikt.

5. Vad säger du om healing?

- Den är universell. Healing för mig sker vid andekontakt, ett läkande mellan två dimensioner. Likaså alla olika varianter och alternativ som finns.

Det viktiga är att du finner det som känns rätt för dig. Healing sker ju även vid till exempel en skogspromenad.

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

- Den personliga utvecklingen. Bergsmeditationen är ett fantastiskt verktyg för att lära oss se vår inre potential och att lämna gamla beteendemönster. Att uppmärksamma ditt inre som ger dig nya möjligheter både emotionellt, kommunikativt och fysiskt.

”Otroligt givande att få vara en del av en persons inre resa.”

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

- Lyssna till din känsla. Det låter lätt, men det är ganska svårt att bryta ett gammalt beteendemönster, som vi skapar med vår tanke. Att tillåta sig falla tillbaka i ett gammalt tankemönster ger också möjligheten att se vår egen resa, med nya ögon. Att bli mer förlåtande gentemot sig själv, det är så viktigt! Genom att gå två steg fram och ett bak så kommer balansen förr än du anar.

8. Vad är det viktigaste i livet för dig?

- Att hålla och skapa en balans. Balans mellan arbete och vila, familjen, vänner, nöje och återhämtning. Efter kraftig utmattning för nästan 10 år sedan och tydliga symptom efter det, är det så viktigt att känna efter i livet vad som verkligen är prioriterat.

9. Vad är kärlek för dig?

- Åh, det är så mycket ... Livet i sig. Ett leende från barnen och barnbarnen. En god middag. Förlåtelse. Medkänsla. Att glädja andra. Min make.

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

- Jag skulle vilja påminna dig om att du är unik. Och, om du hade alla möjligheter i världen att vara den du vill vara, och göra det du vill göra. Vad inom dig hindrar dig?

Om Helen

Namn: Helen Engström.

Familj: Min twinflame Patrik, 2 vuxna grabbar, 2 vuxna bonusbarn och 2 barnbarn.

Katt och nu även en tax.

Bor: Köping, har även en stuga i Härjedalen och en liten gård i Jämtland.

Astrotecken: Jungfrun.

Min inspiratör: Livet. Att se människor lyckas.

Gör jag helst: Klurar på vad jag kan utveckla i mitt företagande och hos mig själv.

Bästa bok: ”Krama din skugga” av Debbie Ford. Alla kategorier, Eckhart Tolle ligger snäppet efter.

Motto: ”Allt är ok!” Att ha en dålig dag t ex hör hemma när du lever i balans.

Dold talang: Är bra på musiktitlar, artister och årtal. Jag är även bra på dialekter, även en del dialekter i USA.

Aktuell med: Butiken Torggatan 11 i Köping. Startar upp en ny Bergsmeditationsledarutbildning i samarbete och tillsammans med Terry Evans. Och mina egna mediumutbildningar.

Kontakt: www.sjalensharmoni.com
Se annons på sid 38.