



”En ljusbärarens viktigaste uppgift är att förankra sin själ i det mänskliga fysiska livet här och nu.”

Öppna ditt hjärta och bli en ljusbärare

Ingrid Kronholm, ljusbärare, healer och multidimensionell kanal, brinner för att hjälpa andra människor att hitta tillbaka till sitt sanna jag och börja leva utifrån sitt hjärta. Ta del av hennes berättelse, känn in i hjärtat och gör testet. Kanske är du också redo att öppna ditt hjärta och bli eller komma vidare i din process som ljusbärare på jorden.

Text Katarina Johansson Foto Agnieszka Tünnissen (Photoart Studio) Bild Laura Crazy (shutterstock.com)

Ingrid Kronholm brinner för sin uppgift att vara ljusbärare på jorden, som för henne betyder att vara healer och multidimensionell kanal för våra kosmiska systrar och bröder, men så har det inte alltid varit.

- Jag hade mitt så kallade andliga uppvaknande i mitten på 1990-talet. Då arbetade jag som professionell musiker och musiklärare, men saknade en djupare mening. Jag sökte en inre mening i livet och drogs till det "andliga smörgåsbordet". Under en andlig helgkurs fick jag insikten att alla människor har en enorm potential, men att den många gånger ligger slumrande och väntar på att bli återupptäckt. Där och då bestämde jag mig för att det här ska jag återerövra, det här ska jag öppna ögon, öron och hjärta för.

UNDER ÅRENS LOPP har Ingrid Kronholm fortsatt att utveckla sin intuition och aktivera sina andliga förmågor steg för steg och idag med 20 års erfarenhet erbjuder hon grupp-program, workshops och privata sessioner samt föreläsningar och livesändningar på YouTube.

- Många som känner igen sig som ljusbärare är högkänsliga (HSP), menar Ingrid Kronholm. Fallgropar med att vara hög-

känslig är att man lätt tar in andras energier, följer andras behov och önskemål och vill vara "duktig" och "perfekt". Det leder inte sällan till utmattning, smärta och fysiska sjukdomar och jag vill därför hellre kalla oss ljusbärare än ljusarbetare, för att inte föra tanken till mer arbete och ytterligare bördor. Å andra sidan har man en enorm fördel vid andligt arbete som högkänslig, eftersom man har nära till känslor, intuition och djupa upplevelser av inre kontakt, kärlek och magi som ingenting kan ta ifrån en!

ATT VARA LJUSBÄRARE innebär en inre transformation och en inre resa för att hitta och uttrycka sitt sanna jag. Man går från att identifiera sig med sitt ego och sin livsberättelse till att identifiera sig med sin själ. Enligt Ingrid Kronholm finns det tre nivåer av vårt sanna jag som vi växlar mellan.

- Det första sanna jaget finns på den mänskliga nivån. Vi föds rena och autentiska och uttrycker oss öppet från hjärtat. Sedan har vi vårt sanna jag som själ, det som är vår unika frekvens och sammansättning. Det tredje sanna jaget är det allra djupaste, allt det eller det som jag kallar Källan, andra kan kalla det Gud. Vidare är vi både form och medvetande. Vi behöver

förstå att vi är skapare av vår verklighet och att vi aktivt kan skapa den värld vi vill leva i, men först behöver vi ta hand om oss själva, läka vårt hjärta och återuppväcka vårt eget inre ljus.

INGRID KRONHOLM VET

av egen erfarenhet vad hon talar om. Hon är själv HSP och har fått lära sig hantera energier och att landa i kroppen för att inte tappa bort sig själv.

- På resan har det varit utmanande att integrera olika världar och jag hamnade mycket "i det blå". Som ljusbärare behöver man lära sig att hantera energier och vara fysisk människa på jorden också. Det handlar mycket om energiarbete. I grupp-programmet ABC för Ljusbärare lär jag framför allt ut detta och delar med mig av verktyg som jag själv använder mig av och som har hjälpt mig att komma dit jag är idag.

- Min uppgift som ljusbärare är att vara brobyggare, budbärare och kanal mellan olika dimensioner, men man behöver inte alls arbeta som andlig vägledare eller healer utan att vara ljusbärare innebär att följa sitt hjärta och sin inre drivkraft för att göra världen till en bättre plats. Det kan vara allt från att arbeta med barn, djur

KORT OM INGRID

NAMN Ingrid Kronholm.

ÅLDER 52 år.

FAMILJ Make och en 18-årig son.

BOR Dalby utanför Lund.

GÖR Jobbar med andlig vägledning, grupp-program och workshops.

MOTTO Bli den ljusbärare du kom hit för att vara.

AKTUELL MED Grupp-programmet ABC för Ljusbärare (online) och Workshopen Healing för Ljusbärare.

Test!

Är du en ljusbärare?

- ☺ Jag är på en personlig och andlig utvecklingsresa.
- ☺ Jag kommer ihåg mer och mer av mitt själsliga sanna jag.
- ☺ Jag är andligt intresserad och vill expandera mitt medvetande vidare.
- ☺ Jag väljer att titta inåt och möta det jag finner med öppet sinne.
- ☺ Jag ser min roll i mänsklighetens uppstigning eller jobbar på att hitta den.
- ☺ Jag aktiverar mitt inre ljus, min visdom och mina själsliga förmågor och låter det guida mig.
- ☺ Jag har en stark känsla av att jag är här på jorden av en särskild anledning.
- ☺ Jag vill bidra till en bättre värld genom att dela med mig till andra människor utifrån mitt unika perspektiv.
- ☺ Jag vet att vi alla har en roll att spela i mänsklighetens framtid och jag ser värdet i både min och andras.

Kanaliserat budskap

"Ni kanske inte känner oss men vi känner er! Många av er träffar oss under drömtiden när ni sover och vi gör mycket viktigt arbete ihop då. Allt behöver förändras, allt behöver transformeras till ett högre medvetandetilstånd för att det mänskliga livet på jorden återigen ska baseras på kärlek och enighet. Vi är färdiga med att studera mörker och glömska och nu är det dags att vakna upp till den mänskliga formens sanna potential.

Vi har mycket att dela med oss av framöver och en dag, inte så långt fram, kommer vi att öppet umgås med er även i ert vakna liv.

Tills dess, all kärlek från oss"

Era Kosmiska Bröder och Systrar



"Allt handlar om hjärtat.

Att läka hjärtat är nyckeln. Hjärtat är porten till inre världar, kanalen och tolknings- och kommunikationscentralen och kärleken är kittet som håller ihop allt."

eller natur till att ta fram framtidens teknik, men det handlar om ett görande och på olika sätt visa och lära andra att det finns andra sätt att leva på jorden. Idag är uppgiften för många ljusbärare också att "bara" finnas här, att inge lugn och hopp och sprida ljus och kärlek i kaos. Att inte blunda för mörkret, men heller inte gå in i det utan visa att man kan välja på nytt.

ENLIGT INGRID har alla potential att bli en ljusbärare. Det är något man väljer.

- Att vara ljusbärare innebär ett val och ett eget inre arbete och det är inte allas väg. Jag är inte här för att övertyga någon, missionera eller skapa en ny rörelse utan för mig är det väldigt viktigt att respektera var och ens fria val. Jag vill verkligen betona att jag inte sitter inne med alla svaren men att jag kan hjälpa andra människor att hitta sina egna svar och sitt sanna jag. Det gör jag genom att bli tillfällig kanal för deras

guider och leda dem igenom en healingprocess.

DET HANDLAR alltså inte om elitism, att någon skulle vara förmer än någon annan, utan om en inre visshet. Att vara ljusbärare innebär heller inte eskapism eller så kallat spiritual bypassing, det vill säga att använda andlighet som ett sätt att undvika att se och möta olösta känslomässiga, psykologiska, relationella eller världsliga problem.

- Gamla strukturer i samhället, även inom religion och andlighet, behöver falla för att ge plats för det nya, säger Ingrid Kronholm. Det handlar inte längre om att följa en guru eller en Messias eller gå till ett medium för att få svaren, utan om att hitta vår egen inre ledare och återerövra makten i våra liv. Vi har så otroligt stor potential men för att minnas det behöver vi ibland se det i andra för att återuppväcka kraften inom oss själva. Att inspirera andra människor är också en stor del av att vara ljusbärare.

DET FINNS MED andra ord ingen "quick fix" eller färdig modell utan det handlar om att hitta sin väg.

- Jag kan dela med mig av mina bästa redskap och finnas där för människor som känner sig redo, vägleda och spegla dem men jag kan inte göra jobbet för dem. Det måste var och en göra, men man kan behöva någon som "hittar den ömma punkten" och hjälper en att se det som man själv blundar för eller inte vågar möta på egen hand. I ett tryggt terapeutiskt sammanhang kan man läka gamla sår, trauman, släppa omedvetna mönster och hämta tillbaka sina inre förmågor. Allt behöver transformeras för att man ska kunna gå vidare från den tredje till den femte dimensionen som vi dramatiskt och i en snabb takt är på väg mot och vi kan ibland behöva en annan människa som stöd på vägen.

- Grupp-programmet "ABC för Ljusbärare" (online) innebär att man under fyra månader lär sig grunderna

för energiarbete, inre läkning och expansion. Programmet är särskilt lämpligt för ljusbärare som vill hitta sina inre svar, lära sig hantera sina egna energier och ha metoder och meditationer att ta till när man känner sig dränerad eller obalanserad eller vill manifesteras sin dröm.

- Workshopen "Healing för Ljusbärare" passar ljusbärare som vill uppleva djupa läkande meditationer, ögonöppnande samtal, kraftfulla aktiveringar och nedladdningar samt kärleksfull gemenskap med likasinnade. Under workshopen förmedlar olika utomjordiska mänskliga grupper budskap och frekvenser för att underlätta uppstigningsprocessen.

DE UTO MJORDISKA människor Ingrid Kronholm är i kontakt med menar att ljusbärare på jorden är som krigsoffer.

- De säger att "Ni ljusbärare har kämpat och kämpat, gått emot strömmen, blivit utelämnade och ensamma, men ändå följt era hjärtan. Ni behöver healing, så låt oss hjälpa er!". Eftersom vi höjer oss ligger deras frekvens numera mycket närmare det jordmänniska medvetandet, det är bara en tunn hinna emellan, och många människor har kontakt i drömmar och sömnen, även om de själva inte minns det när de vaknar (se ruta).

- Allt handlar om hjärtat. Att läka hjärtat är nyckeln. Hjärtat är porten till inre världar, kanalen och tolknings- och kommunikationscentralen och kärleken är kittet som håller ihop allt. När vi lär oss att arbeta med hjärtchakrat blir vi telepatiska, intuitiva och kan läsa av tidigare liv, omedvetna mönster och energier. Metoder

som var och en kan använda för att läka hjärtat och gamla sår är till exempel att meditera, vara ute i naturen, spendera tid med djur och barn eller att våga öppna för en kärleksrelation. Man kan också behöva ta hjälp av andliga, psykologiska och kroppsliga terapier.

SAMMANFATTNINGSVIS menar Ingrid Kronholm att det handlar om ett val, att våga vara sann mot sig själv och andra, att släppa kontrollen och att även tillåta andra att ha sitt fria val.

- Kom ihåg att du är en ljusbärare för att du väljer att vara en ljusbärare! Det handlar om att göra val utifrån sitt sanna jag och genom sitt eget sätt att vara visa vägen, att leva och leda som exempel. Ofta drivs man av en inre längtan och ett kall inifrån att bli den ljusbärare som man är här för att vara. En bild jag ofta använder är en solfjäder som man sprider ut, där varje fjäder representerar olika tidigare liv, delpersonligheter och roller. Efterhand som man blir mer och mer sann mot sig själv och inte längre behöver några roller drar solfjädern ihop sig och man uttrycker rakt igenom sitt sanna autentiska jag. Detta är också en bild av den inre vägen mot "unity consciousness" eller enighetsmedvetande. En ljusbärarens viktigaste uppgift är att förankra sin själ i det mänskliga fysiska livet här och nu. 😊

Plus mer

www.healyoursoul.se

YouTube kanal: www.youtube.com/c/IngridKronholmHealYourSoul



I *Flykten från kärleken* fokuserar Kenneth Wapnick på temat motstånd. Motstånd ligger bakom alla elevers svårigheter med att tillämpa principerna i *En kurs i mirakler* om förlåtelse och att avstå från dömande. Motstånd håller vår insikt dold och hindrar oss att överföra det vi läser och förstår till våra personliga liv.

För att kunna lösa upp muren av avskildhet och fullt och helt vakna upp från egots dröm om separation är det viktigt att vi ärligt betraktar motståndet inom oss. Inte bara intellektuellt utan genom att känna efter vad vi gör som hindrar det sanna från att genomsyra våra liv.

FLYKTEN FRÅN KÄRLEKEN, DANSKT BAND

ISBN 9789198571356, PRIS 199:-

PANETER BRA FÖR DIG

www.paneter.se • 08-440 76 76