



Det glädjefulla sättet att leva

Vi människor har en nivå av medvetande som är högre än vardagsjaget. Psykologen Barbro Holm Ivarsson kallar den "andra sinnet". När du aktiverar ditt andra sinne får du tillgång till din högsta visdom, intelligens och kreativitet. Det kan visa dig vägen genom livet, syftet med ditt liv och hur du kan bli lycklig. Barbro är aktuell med boken "Teorin om det Andra Sinnet" där hon delar med sig av sin syn på vårt högre medvetande, och sin egen väg till att upptäcka det och leva i kontakt med det.

Text Leg. psykolog Barbro Holm Ivarsson **Foto** Carl Bredberg **Bild** Alena Ozerova (shutterstock.com)



Som jag ser det är inte ditt största problem att du inte får det ena eller det andra som du vill ha, utan att du inte är i kontakt med den högsta och viktigaste delen av ditt medvetande: ditt andra sinne. Du är fast i vardagsjagets oro och tanketjatter, som aldrig slutar, ens när du sover. Det är som ett slags fängelse. Med hjälp av ditt andra sinne kan du ta dig ur det. Du kan bli lugn, glad och kraftfull, få

svar på frågor från ditt eget inre, förbättra dina relationer, öka dina möjligheter att bli frisk när du är sjuk, och mycket mera.

FÖRST BEHÖVER DU bli medveten om ditt andra sinne, om du inte redan är det. Vilket är ditt första barndomsminne? Blunda och se dig själv och situationen "uppifrån" eller "utifrån". Du kan göra det, trots att det var länge sedan. Vem är det som observerar? Det är det andra sinnet. Det har sett dig, hört

dig och försökt vägleda dig, hela den långa vägen du har vandrat. Och det kan se dig nu, där du sitter och läser. Ditt andra sinne är din verkliga identitet, den du verkligen är.

I kontakt med ditt andra sinne blir du lugn och får klara, hoppfulla tankar. Att se sig själv med distans för att få ett annat perspektiv och få tillgång till sin egen inre visdom är en viktig del av psykoterapi, men du kan lära dig att göra det på egen hand. Alla dina problem kan lösas på ett sätt som

är gynnsamt för dig och det är ditt andra sinne som vet hur. När svåra situationer uppstår kan du koppla in ditt andra sinne och lyssna på dess kloka anvisningar. Då försvinner dina känslor av svaghet, trötthet, oro, rädsla och lidande. Där bor din styrka, där klarar du allt. Ju mer kontakt med det andra sinnet du har desto mer självkänsla, självförtroende och handlingskraft har du.

DU KAN ANVÄNDA DEN här delen av ditt medvetande för att skapa det du önskar i ditt liv, bli mer kreativ och uppnå din högsta potential. Via det andra sinnet står du nämligen i kontakt med en ännu högre intelligens som många kallar "universum", "den universella intelligensen" eller "Gud". Inom kvantvetenskapen kallas det "kvantfältet" eller "fältet för alla möjligheter". Det är ett gigantiskt energifält som vi alla är en del av, och där vi är ett med varandra och allt som lever. Där finns allt du kan tänka dig som möjligheter, och du kan lära dig att påverka vilka av dessa oändliga möjligheter som ska bli verklighet i ditt liv. Din vilja eller intention är koden för att kommunicera med den universella intelligensen. Du talar om vad du vill genom mental upprepning, eller vad som brukar kallas affirmation. Jag kan berätta vad som hände när jag skulle starta mitt företag.

NÄR JAG SKULLE starta mitt företag var jag ganska orolig över hur det skulle gå. Skulle någon vilja köpa mina tjänster? Någon marknadsföring hade jag inte gjort, och jag hade egentligen ingen planering. Jag slutade min anställning 31 maj och affirmerade hela sommaren att "pengarna bara rinner in, de bara forsar in". Jag såg en inre bild av att en stor flod av guldpengar vällde ner över mig från universum. Så fort jag kände oron affirmerade jag penga-floden. I början av september när jag började göra mig redo att sätta i gång ringde telefonen. En kund frågade om jag ville ta ett utbildningsuppdrag på ett av mina specialområden, motiverande samtal (MI), och arvodet var nästan en halv miljon kronor. Då förstod jag att det var ett tecken, och att det skulle gå bra för mig. Efter det har jag alltid haft jobb och inkomster i överflöd i företaget, helt utan marknadsföring.

ATT VI KAN PÅVERKA vad som händer genom att använda vår intention i kombination med mental upprepning har varit känt länge. Vi sätter krafter i rörelse i oss själva, i världen och i den universella intelligensen som stödjer att det vi önskar ska bli verklighet. På det sättet kan du påverka din kropp, öka chansen till goda relationer, att få det jobb eller den bostad du vill ha, eller större inkomster, till exempel.

På samma sätt kan du gå till väga när du vill

hjälpa andra att uppnå det de vill. Intention för att hjälpa andra har kallats för "en modern form av bön", och den blir starkare om man gör den i grupp. Goda intentioner för andra framkallar och förstärker känslor av kärlek i dig själv. Genom att ge kärlek och välvilja till andra blir du själv lycklig. Det är en av livets stora hemligheter: att ge är att få. Intention, affirmation och manifestation är inget flum. Det finns forskning som visar att det fungerar.

OM DU FÖRSÄTTER DIG i ett förhöjt medvetandetilstånd med hjälp av till exempel meditation eller visualisering ökar möjligheterna väldigt mycket att få kontakt med ditt andra sinne och den universella intelligensen, och skapa det liv du önskar. På bokens webbsida finns flera sådana som du kan använda. Du får tillgång till din högsta visdom, intelligens och kreativitet, ditt största lugn, din kraft och din glädje. Du kan ställa frågor och få svar. Plötsligt vet du hur du ska lösa ett problem eller vilken väg du ska välja. Tecken, intuition och drömmar är exempel på hur du kan uppfatta vägledning från ditt andra sinne. Ju mer du lär dig göra det mer desto mer spännande blir livet!

FÖR ATT FÅ KONTAKT med det andra sinnet behöver du vara i lugn och stillhet. Alla former av stress och negativa känslor blockerar förbindelsen. Samtidigt försvagas kroppens immunförsvar och självläkande processer, och det är allvarligt. Pågår det länge blir du sjuk.

Något som är mycket viktigt för ditt välbefinnande är att du lär dig förlåta andra människor. Vrede, hat och agg stressar oss och kan göra oss både sjuka och olyckliga medan förlåtelse förbättrar såväl den fysiska som den psykiska hälsan och relationerna. Och goda relationer är viktigt i sig för att du ska må bra. Vi behöver också kunna förlåta oss själva för de felsteg och misstag vi gör och för de brister vi tycker att vi har. I stället ska du lära dig att göra vad du kan, känna medkänsla med dig själv, och gå vidare med ditt liv. Ditt andra sinne kan hjälpa dig att se tillvaron på det sätt som är bäst för dig.

DU KAN OCKSÅ få kontakt med ditt andra sinne plötsligt genom en så kallad "höjdpunktsupplevelse". Det innebär att uppleva kontakt med en större verklighet som känns mer verklig än den vanliga verkligheten. I en livshotande situation kan vi även få det som kallas en nära döden-upplevelse. Det innebär att "dö", ha en upplevelse av att besöka livet efter detta och sedan återvända till kroppen, fullkomligt övertygad om att det vi kallar döden bara är en övergång till en mer full-



BARBRO HOLM IVARSSON

är legitimerad psykolog, författare och föreläsare. Barbro är specialist på att hjälpa människor förlåta sig själva och andra. Hon ger psykologisk behandling och stöd till personlig och andlig utveckling på sin mottagning i Kolmården, och digitalt. Kontakt: www.barbroivarsson.se

”
Ditt andra
sinne är din
verkliga
identitet,
den du
verkligen är.

ändad form av liv. Man är då helt och fullt i det medvetandetillstånd jag kallar det andra sinnet. Ditt medvetande, det som verkligen är du - det andra sinnet - är oförstörbart, tidlöst och evigt. Det dör inte. Här är några citat från personer som har haft nära-döden-upplevelser:

”Vi är eviga varelser. Vi har alltid existerat och kommer alltid att existera. Det sanna livet, den sanna verkligheten är i den andra världen.”

”Det här var mer verkligt än någonting på jorden. I jämförelse med det här hade mitt liv i kroken bara varit en dröm.”

ETT ANNAT BEVIS för att vi lever vidare i vårt rena medvetande efter döden är små barn som har minnen från tidigare liv. Forskare har dokumenterat flera tusen fall.

James Leininger började ha mardrömmar som tvååring. Han sparkade vilt i luften och gallskrek: ”Airplane crash! Plane on fire! Little man can't get out!” Det hände flera gånger i veckan under många år. James sa att hans flygplan hade blivit nerskjutet av japanerna. Han lekte pilot, kraschade sina plan med nosen först, och ritade hundratal teckningar av krigsscener med fartyg,

flygplan, bomber och kulor. Till slut fick föräldrarna fram uppgifter om en amerikansk stridspilot som hade dött i Stilla Havet under andra världskriget, där alla uppgifter stämde med vad pojken berättade.

FÖR ATT KUNNA användas medvetet behöver ditt andra sinne aktiveras. Det ger dig möjlighet att koppla in ditt andra sinne när du blir upprörd eller orolig genom att helt enkelt besluta: ”jag byter nivå”. Är det en lite svårare situation behöver du försätta dig i ett förhöjt medvetandetillstånd. Det förändrar allt. Så fort du får kontakt med ditt andra sinne känner du dig lugn, lätt, glad, kraftfull, hoppfull, klok och fri, och det går på ett ögonblick. Det ökar dina möjligheter i livet ofantligt. Du hittar svaren du söker. Du tar makten i ditt eget liv.

Så småningom, med övning, kan du leva med kanalen öppen till ditt andra sinne konstant. Det kan kallas att vara ”medveten”. Livet blir så mycket enklare. Du är trygg för du vet att om du förlorar balansen kan du alltid återfå ditt lugn och din glädje, och finna den vägledning du behöver, genom att koppla upp dig på ditt andra sinne. Det är som att komma hem - till dig Själ. ☺

Vinn!

Free lotter ut 10 exemplar av boken ”Teorin om det Andra Sinnet” i samarbete med Barbro Holm Ivarsson Förlag. Gå in på free.se och klicka på ”Free utlottning”. Skriv gärna några rader om varför du är nyfiken på boken.



Plus mer

www.andrasinnet.se
www.barbroivarsson.se
”Teorin om det Andra Sinnet”, Barbro Holm Ivarsson (Barbro Holm Ivarsson Förlag, 2022). Boken finns även som ljudbok.

Prova Själ

Här är ett par övningar för att prova det Barbro har berättat om. För att underlätta finns det ljudfiler till övningarna, dessa hittar du på www.andrasinnet.se

ÖVNING 1

STÄLL EN FRÅGA TILL DITT ANDRA SINNE

1. Formulera din fråga tydligt.
2. Sätt dig ner på en avskild plats och slut ögonen. Ta ett par djupa andetag. Upprepa frågan i ditt medvetande flera gånger. Öppna alla sinnen för att ta emot ett svar. Vänta dig svar direkt. Lägg märke till det första som poppar upp. Det brukar vara budskapet från det andra sinnet. Skriv direkt ner alla ord, tankar och bilder som kommer, även om de just då verkar betydelselösa.
3. Om du inte tycker att du får svar så förvänta dig att få det på något annat sätt under de kommande dagarna. Svaret kan komma som intuition, ett tecken, en dröm, under meditation eller genom att du läser något eller möter en person som ger dig en idé. Du kan öka dina möjligheter att få svar och vägledning genom att lyssna på ljudfil 2 ”Få kontakt och kommunicera med ditt Andra Sinne”.

ÖVNING 2

SKAPA GENOM DITT ANDRA SINNE

När du vill förändra eller skapa något nytt i ditt liv, till exempel bli frisk från en sjukdom, reparera en relation, eller hitta jobb eller bostad, kan du prova det jag kallar för ”skapandeövningen”. Låt övningen ta cirka 30 minuter. Låter det för mycket, ge den tid du kan.

1. Försätt dig i ett förhöjt medvetandetillstånd i 5–15 minuter med hjälp av till exempel meditation, du kan även lyssna på ljudfil 12 ”Försätt dig i ett underbart sinnestillstånd”.
2. Håll en inre bild av det du vill skapa klart i sinnet i 10–15 minuter. Föreställ dig att du redan har uppnått ditt mål och hur tacksam, glad och lycklig du är för det. Se dig själv göra det du ska göra när din önskan har blivit verklighet, som om du redan lever din dröm. Använd alla sinnen. Se det. Känn det. Hör det. Hur känns det i kroppen? Vad säger du? Vad tänker du? Hur ser du ut? Vad gör du? Vad säger andra? Upplev din nya identitet som en ”film”. Du står nu i kontakt med den universella intelligensen via ditt andra sinne och sänder ut en tydlig signal om vad du vill.
3. Gör övningen dagligen, och gör även allt du kan rent praktiskt, för att nå ditt mål.