



Höggänslig eller sensitivt begåvad?

Så använder du intuitionen på rätt sätt

Höggänslighet – som kan orsaka en berg- och dalbana i dina känslor, energi och ork – är inte ett permanent tillstånd, utan beror på att kroppens energier är i obalans eller i underskott. Det menar Helen Olausson, aktuell med boken "Höggänslighet & Intuition". Genom mental träning och meditation kan du påverka din situation och leva det liv du vill som sensitivt begåvad.

Text Anna-Helena Sandberg **Foto** Mikael Johansson **Bild** Krakenimages.com (shutterstock.com)

Helen Olausson hade tidigt i livet en önskan om att leva i harmoni med allt och alla, men upplevde i stället en stark motvind i perioder av förändring. Hon önskade därför att hennes liv skulle bromsas in, så att det gick lite mer i hennes takt, för att hinna med i förändringen. Det var först när hon förstod att allt är energi som hon kom på andra tankar.

- Det jag önskade var att ha ett liv som tjuren Ferdinand, att bara få sitta lugnt och lukta på blommorna, men det har aldrig blivit så och kommer heller aldrig att bli. Det var då jag förstod att jag är en del av den här energin, och i mitt sökande utvecklades jag både som person och andligt.

Efter att ha gått olika kurser, läst böcker och studerat fyra år i England skaffade sig Helen kunskaper om universums energier och de naturliga energilagarna. Hon har sedermera under 18 års tid hjälpt flera tusen människor, på deras resa från högekänslighet till intuition, framför allt under det decennium då hon drev ett spirituellt center.

MÅNGA SÖKTE SIG till centret för att få hjälp med sin högekänslighet som begränsade deras liv, i olika avseenden.

- Anledningen var att de trodde att det berodde på någon slags avvikelse, som de var tvungna att förhålla sig till. Mot bakgrund av den information de hade tagit del av trodde de att orsaken var ett känsligt nervsystem, på grund av gener, arv och miljö. Något som tidigare forskare kommit fram till är något den högekänslige får lära sig leva med, och helt enkelt anpassa sig till. Med symtom som ökad känslighet, trötthet, ångest och sociala begränsningar, var de i behov av stöd och vägledning.

MED NYA BOKEN "Högekänslighet & Intuition" önskar Helen sprida sin kunskap och erfarenhet. Hon upplever fortfarande att det finns alldeles för lite kunskap om begreppet högekänslighet, eller sen-

sitivitet, som hon i stället valt att kalla det, på grund av begreppet högekänslighets negativa klang.

- Med sina välutvecklade energier kan den sensitivt begåvade vara i kontakt med och läsa av energierna runt omkring sig. Faktum är att allt är energi - känslor, tankar, människor, djur och natur. Det handlar om energimedvetenhet. De behöver lära sig att vårda sina fina energier och att lära sig vägleda och läka sig själva så som de välutvecklade och fina energierna är till för, och inte för att skanna av omvärlden.

Baserat på *Bruce Liptons* PhD forskning och hennes egen kunskap samt erfarenhet har hon kommit fram till att det är själens energi som är motorn och kraften och att nervsystemet bara är ett redskap i processen.

- Tidigare forskning har enbart tittat på symptomen och försökt hitta orsaker genetiskt eller i miljön. Tyvärr har de missat sambandet med energin trots att det är just energi som driver hela kroppen fysiskt, mentalt, emotionellt och själsligt.

UTMATTNINGSSYNDROM ÄR vanligt förekommande i dagens samhälle. En längre tids uppvärning gör att kroppen och hjärnan till slut går in i kollektiv strejk och ingenting fungerar som förut. Extrem trötthet, koncentrations-svårigheter, humörsvängningar, minnessvårigheter, hjärtklappning och yrsel är bekräftade symtom. Tilläggas kan, att det ofta är högpresterande och sensitiva personer som drabbas.

- Med utmattningssyndromet kommer en ökad sensitivitet som ett brev på posten, eftersom kroppens energisystem är helt ur balans.

Stressrelaterad och psykisk ohälsa är enligt WHO (World Health Organisation) det snabbaste växande hotet mot människors hälsa och utmattningssyndrom är en av de vanligaste sjukskrivningsorsakerna.

- De som sökt vägledning hos mig har saknat kunskaperna både om hur de använder och laddar

upp sin energi. I rehabiliteringen för personer med utmattningssyndrom handlar det om att hjälpa dem att bli energimedvetna, lära sig sätta gränser, lära sig släppa kontrollen samt reflektera över sina tankar.

STUDIER VISAR ATT endast fem minuter räcker för att samla energi. Vi tenderar i stället att vara utåtriktade i vårt sinne och många upplever att det är svårt att bara sitta ner en stund och göra ingenting.

- Tid är en vanlig bortförklaring. Många har svårt att ta sig tid och prioritera sig själva. De tycker till och med att det känns egoistiskt att bara vara med sig själva.

Helen framhåller att det inte alls är egoistiskt. Tvärtom.

- När vi söker oss inåt och laddar energi startar vår självläkningsprocess och det är det absolut bästa vi kan göra både för oss själva och andra.

ÅTERHÄMTNING KAN uppnås genom diverse aktiviteter och det finns olika sätt att ladda energi på. I boken tar Helen upp de mest effektiva och energimedvetna som är aktiv meditation



KORT
OM
HELEN

NAMN Helen Olausson.
ÅLDER 55 år.
GÖR Föreläser, håller utbildningar och

workshops med syftet att inspirera, stödja och vägleda personer och grupper på deras resa och transformation.

MOTTO Om jag vet något som jag önskar att jag vetat tidigare - då är det min uppgift att föra det vidare till andra.

AKTUELL MED Boken "Högekänslighet & Intuition" - gå ifrån brus och trötthet till intuition och energi. Finns även som ljudbok.

"När du använder dig av din sensitivitet och intuition på rätt sätt kommer du i balans och får en inre glädje och ro."

(exempelvis träna, baka, lyssna på musik), att vara i naturens läkande energi, yoga, qigong, tai chi och att meditera. Hon betonar att det är individuellt hur var och en vill fylla på sin energi, det som passar en person kanske inte alls känns bra för någon annan.

- Det finns inte något som är rätt eller fel, utan varje individ får hitta sin väg. Det är en fördel

Lyssna på ditt hjärta och din intuition

- Starta med att andas ut – sakta och bekvämt tömmer du lungorna.
- Varje gång du andas in visualiserar du ett vitt ljus som fyller din kropp.
- Du fortsätter och andas och vid varje andetag byggs ditt vita ljus upp. Det byggs nerifrån fötterna och uppåt. Kroppsdelen för kroppsdelen.
- Varje gång du andas ut – andas du ut något som inte ska vara en del av dig och din energi. Det kan vara en känsla, händelse eller situation.
- Du fortsätter att andas in vitt ljus och din energi blir mer kompakt och ljus för varje andetag.
- Nu sitter du i ditt ljus, din kraft, och lägger en eller bägge händerna på hjärtat.
- Du ställer en fråga tyst inom dig.
- Din själ ger dig svar i form av en känsla, en bild eller ett ord.
- Du sitter kvar i din energi, ditt ljus och låter svaret sjunka in.

att kunna kombinera olika sätt då det kanske inte alltid finns tillfälle att exempelvis meditera utan en promenad i naturen lämpar sig bättre.

FÖRDELARNA MED mental träning är åtskilliga. Ändå visar forskning att många människor glömmar bort just den mentala biten men att vi däremot är väl medvetna om vad vi stoppar i oss och hur mycket vi behöver röra på oss. Den mentala träningen tenderar att glömmas bort. De flesta vet inte heller hur de ska göra det.

- I strävan efter att vara i balans i sin energi, är mental träning en nödvändig pusselbit. Vad man gör med sin energi är viktigt att ta reda på - används den till att skanna av omvärlden och på så vis förbrukas eller används den till att ladda ny energi för självläkning, förklarar Helen.

I BOKEN BESKRIVER hon fördelarna med mental träning och det faktum att det främjar alltifrån att ha en positiv attityd, hantera känslor effektivt och ha en hög motivationsnivå. Samtidigt vill hon klargöra att hon har en holistisk syn på hälsa och att inget får utesluta det andra.

- Mental träning hjälper inte om vi å andra sidan stoppar i oss skräpmat och rör på oss för lite samt slarvar med sömnen.

ATT UTVECKLAS som människa är en spännande och utmanande resa. Själva livet i sig kan beskrivas som en slags lära, och alla människors mognar således. Att inte stagnera i sina känslor och rädslor är viktigt utan i stället bygga vidare på den man är, själens grundenergi och potential.

- Det finns ingen färdig mall eftersom vi alla är olika individer. Svaren finns i vårt inre, menar Helen.

Frågor att ställa till ditt inre - själen:

- Vad är äkta för mig i livet?
- Vad gör mig glad och nyfiken?
- Vad är viktigt för mig i livet?
- Vad är mina värderingar?

I ALLA HENNES möten med människor i olika livssituationer blir frågorna till själen alltid detsamma. Svaren på frågorna förändras däremot i takt med personlig utveckling samt på grund av att även omvärlden förändras.

- Det kan finnas svårigheter med att besvara frågorna på grund av gamla programmeringar, tankar och beteenden. De kommer inte från en själv utan ur relationen från föräldrar, släkt, vänner och hela samhället med alla olika former av media som finns idag.

- För att må bra och älska dig själv och andra behöver dina inre värderingar överstiga de yttre värderingarna

som består av alla andras värderingar och behov. Annars tappar du bort dig själv och lever någon annans liv!

PERSONLIG UTVECKLING kan även leda till andlig utveckling, vilket i sin tur utvecklar en högre sensitivitet, eftersom allt är energi, även tankar och känslor. Det kan hos många människor väcka starka känslor och föreställningar men för Helen är andlighet energi. Hon menar att den aldrig försvinner utan energin ändrar bara form och därför är tillika hennes övertygelse att det finns ett själsligt liv efter att den fysiska kroppen slutat att fungera.

- Det är en utmaning att känna sin sensitivitet, förstå den, utveckla den och leva i samklang med den. När du lyckas är sensitiviteten som en stor gåva från själen och universum. Sammanfattningsvis är din läkande förmåga och intuition en tillgång, karta och kompass till livet. Det är en subtil känsla som vi kan lära oss att lyssna och lita på. ☺

Plus mer

www.spirituelltcenter.se
"Högekänslighet & Intuition"
(Vulkan, 2021, ljudbok
Bookea, 2021).

Frekvensbehandling & Bioresonans Hitta din terapeut!

När du behöver hjälp finns det närapå 100 terapeuter i landet som kan ge Oberonbehandling. De arbetar alla med Oberon bioresonans och flera av dem har även andra behandlingar och näringstillskott.

I kartan på hemsidan ser du var de finns och alla kontaktuppgifter.

www.frekvnsbehandling.se/terapeuter

