

Förlåt dig själv och andra *bli kraftfull, glad och fri*

Du kan inte vara arg och samtidigt lycklig. Vrede blockerar din energi, kreativitet och glädje. Att förlåta innebär att sluta vara arg på en annan person eller dig själv. Du förlåter för din egen skull, för att befria dig från bördan av att bära på ilska och bitterhet på grund av vad du eller någon annan har gjort. I stället accepterar du att det som har hänt har hänt, gör vad du kan för att rätta till det och släpper sedan det hela. Genom att se svårigheterna som utmaningar och ta oss igenom det svåra växer vi som människor och kan läka våra sår.

Text Barbro Holm Ivarsson **Bild** 13_Phunkod, Krakenimages.com (shutterstock.com) **Foto** Katarina Hydén



Michelle Knight var en amerikansk flicka som kidnappades av en man och var fången i hans hus i elva år. Hon behandlades fruktansvärt illa och våldtogs dagligen. Ibland fick hon sitta bunden. Andra gånger fick hon inte mat eller kläder. Hon fick tvätta sig någon gång om året. När hon lyckades fly tog kidnapparen livet av sig innan han hann gripas.

I sin bok "Elva år i fångenskap" beskriver Michelle väldigt bra vad förlåtelse innebär. Hon skriver: "Lite i taget lär jag mig att sluta hata. Jag säger inte att han förtjänar att komma undan med vad han gjorde. Det jag säger är att jag förtjänar att vara fri. Och jag blir inte fri om jag ska gå omkring och vara bitter och hysa agg mot honom. Det enda sättet för mig att få tillbaka mitt liv är att förlåta. Om jag inte förlåter honom kommer han att hålla mig fången två gånger; först i huset och sedan nu, när han till och med är död. Jag vill göra mig av med mitt hat mot honom, så jag kan få tillbaka mitt liv fullt ut."

Trots att kidnapparen var död skulle han alltså kunna få fortsätta förstöra Michelles liv dag efter dag om hon fortsatte tänka på honom och det han gjorde mot henne, och vara arg och bitter.

GÅR DU OCH ÄLTAR och är arg på någon som du tycker är en riktig skurk? Tänker du på dig själv som ett offer? Berättar du om det för andra? Om du har varit utsatt för en oförrätt är det helt naturligt att göra det under en tid, det gör vi alla. Vi behöver fundera över vad det som har hänt betyder för oss och hur vi ska reagera på det. Bearbeta det. Men vi får inte fastna i det stadiet.

En person jag hjälpte att förlåta hade varit arg varje dag i 27 år på sin partner för att hen varit otrogen, och pikat partnern. Det är för länge, eller hur? Ingen av dem kunde läka sina sår.

OM JAG BLIR nerslagen och rånad på gatan så är det klart att jag ältar det. Men så snart som möjligt behöver jag göra vad jag kan, till exempel anmäla händelsen till polisen och söka vård, och sedan lämna det hela bakom mig. Bara så kan jag få tillbaka min glädje, kraft och kreativitet. Då är det jag som har makten i mitt liv. Jag har inte gett bort min makt till rånaren.

Du är mogen att förlåta när du känner att du vill bli av med bördorna och lidandet som din oförlåtelse ger dig. När du inte längre är villig att bära en tung ryggsäck och offra din sinnesfrid på grund av vad någon annan har gjort.

JAG VILL UNDERSTRYKA att om du är i en farlig, hotfull situation, till exempel om din partner misshandlar dig, är det inte tid att förlåta. Då behöver du i stället agera kraftfullt för att få stopp på kränkningarna. Visa på alla sätt du kan att beteendet inte är okej. Partnern kanske ber dig om förlåtelse, men att säga "jag förlåter" i det läget kan bokstavligen talat vara livsfarligt. Då ger du en signal som din partner kan tolka som att du tycker att det hen gör mot dig är okej.

Det är efteråt, när du har satt dig i säkerhet, som du inte ska sitta fast i tankar om det du varit utsatt för, älta, grubbla och vara arg och bitter. Tänk så här: "Jag tänker inte grubbla, vara arg och må dåligt på grund av vad en person har gjort mot mig, som inte kan göras ogjort. Jag vill bli fri. Nu släpper jag det här och går vidare med mitt liv." Det är ett beslut du behöver fatta. Sök hjälp om det är svårt.

OFTA BEHÖVER VI förlåta oss själva också, när vi dömer, anklagar och nedvärderar oss själva för felsteg eller misstag som vi har gjort eller för brister som vi anser att vi har. Men att göra misstag och ha brister är en naturlig del av att vara människa.

Självförlåtelse lär dig tänka snälla, förstående tankar om dig själv och det är något av det allra viktigaste du behöver lära dig på din väg mot ett lyckligare liv. Kvinnor har lättare att vara oförlåtande mot sig själva än män. Ofta handlar det om att ha orealistiska förväntningar på vad man ska klara som människa och mamma.

NÅGRA EXEMPEL: Carolina var en kvinna på 40 år, gift, med två halvuxna barn och ett arbete som arbetsterapeut. "Prestationsstressen knäcker mig", sa hon. Hon var sjukskriven på halvtid sedan flera år för depression och ångest, och hade tidvis varit sjukskriven på heltid. Hon behövde förlåta sig själv för att hon inte hade skött barn, hem och jobb "perfekt" då hon mått psykiskt dåligt.

Therese hade burit skuld-känslor i fyra år över att hennes barn föddes underutvecklat och dog efter bara några dagar: "Jag misslyckades med att skydda mitt barn, det var mitt fel att han dog."

Eva anklagade sig själv i 30 år för att inte ha hjälpt sin son bättre då han var barn.

Självförlåtelsen hjälpte dessa kvinnor att se hur orimliga och orättvisa självanklagelserna var. Så här sa Eva efter att jag hade hjälpt henne förlåta sig själv: "Jag kan ju inte döma mig själv för det jag inte förstod och förmådde. Jag handlade efter vad jag trodde var rätt just då. Jag har gjort mycket som är bra också, ja, jag har gjort väldigt mycket mer gott än ont!"

SAMTIDIGT ÄR DET viktigt att du tar ansvar för vad du har gjort om du verkligen har skadat eller kränkt någon. Erkänn att du har gjort fel och försök reparera och gottgöra det. Be om förlåtelse. Om du har ett beteende som skadar



BARBRO HOLM IVARSSON

är legitimerad psykolog, författare och föreläsare.

Barbro är specialist på att hjälpa människor förlåta sig själva och andra. Hon har bland annat skrivit böckerna "Förlåt och bli fri" samt "Teorin om det Andra Sinnet" om vårt högre medvetande. Barbro ger psykologisk behandling och stöd till personlig och andlig utveckling på sin mottagning i Vadstena, och digitalt.

KORT
OM
BARBRO

”

Att göra misstag och ha brister är en naturlig del av att vara människa.

dig själv och andra, till exempel om du shoppar, spelar eller dricker bort dina och familjens pengar, gör allt du kan för att ändra på det. *Sedan* ska du förlåta dig själv för det som har varit.

Du har inte gjort dig själv och du är inte dina misstag. Du är en person som har hamnat här på jorden utan att du förstår hur, och har formats av den omgivning du växt upp med utan att du har kunnat kontrollera det, och som upplever livets utmaningar. Du försöker ta dig fram så gott du kan. Det är du värd erkänsla för.

I DEN FÖRLÅTELSEMETOD jag arbetar med ingår att aktivera kontakten med sitt högre medvetande och få visdom och vägledning från sitt eget inre genom visualisering. Du får tillgång till din djupaste visdom, intelligens, kreativitet, glädje, kraft och sinnesfrid, och ett metaperspektiv på ditt liv.

Det man brukar komma fram till när man förlåter sig själv är att man inte förstod det man inte förstod, inte insåg det man inte insåg och inte förmådde det man inte förmådde. Man gjorde vad man trodde på, och klarade, just

då. Man gjorde sitt bästa. Det är ju sanningen om andra också, och det brukar man komma på när man arbetar med förlåtelse, och vänder sig till sin högre visdom. Så snart du kan tolka det som har hänt som ett misstag av en person som inte förstod och förmådde bättre blir det lättare att förlåta. Du kan sluta lida av dina egna och andras misstag, acceptera att livet är svårt för alla människor på planeten, göra det bästa du kan och släppa taget.

MARIANNE VAR EN 30-årig kvinna som tog bilen för att till-

sammans med sin väninna Lisa åka och hälsa på en gemensam vän. Det var höst och mörkt och halt på vägen. När hon skulle köra om en långtradare bar det sig inte bättre än att Marianne frontalkrockade med en mötande bil. Hennes lilla personbil knycklades ihop, voltade ner i diket och landade på hjulen. När hon kvicknade till och tittade på sin vän såg hon att Lisa var på väg in i medvetslöshet. Hon skrek: "Lisa, Lisa, dö inte, du får inte dö!" Men Lisa dog i hennes armar. Själv fick hon en svår whiplashskada.

” Forskning visar att människor som är förlåtande är mindre oroliga, mindre deprimerade och har mindre ångest. De tycker bättre om sig själva och har större välbefinnande och tillfredsställelse med livet. De är lyckligare.

Prova själv!

Här är några korta övningar för att du ska få prova att förlåta en annan person och dig själv. I min bok "Förlåt och bli fri" och på www.barbroivarsson.se hittar du längre förlåtelseprocesser som du behöver göra om du sitter fast i något svårt. Du är också välkommen att kontakta mig för hjälp. Lycka till! /Barbro

Förlåt en annan person

Steg 1 Tänk på en person som du inte har förlåtit.

Steg 2 Uttala högt eller tyst: "Jag väljer att inte längre grubbla, älta och må dåligt på grund av vad som har hänt."

Steg 3 Tänk: "I stället för det som hände skulle jag ha föredragit att du hade sagt/gjort ..."

Steg 4 Uttala: "Men du gjorde inte det jag skulle ha föredragit, så jag släpper det här. Jag väljer att bli fri från det. Jag upphäver mina förväntningar på att du skulle ha sagt eller gjort som jag hade önskat för att jag ska vara en lugn, kraftfull och glad människa, må bra och vara fri. Du är helt och fullt ansvarig för dina handlingar och jag befriar dig åt ditt eget öde."

Steg 5 Slut ögonen, dra några djupa andetag och föreställ dig att du vänder dig till ditt högre medvetande – det Högre Själv – och tar emot omsorg, förståelse, medkänsla, kärlek, förlåtelse och vägledning. Fatta ett beslut att förlåta. Be om hjälp att komma på vad du behöver göra och vad du behöver släppa.

Steg 6 Uttala: "Jag förlåter dig, för nu går jag vidare."

Förlåt dig själv

Steg 1 Tänk efter vad det är du behöver förlåta dig själv för.

Steg 2 Uttala din vilja högt eller tyst: "Jag har verkligen ett val. Jag har en vilja. Jag är trött på att känna obehag. Jag är trött på bördorna. Jag är trött på plågorna och lidandet. Jag är trött på blockeringarna och begränsningarna. Jag väljer därför att förlåta mig själv helt och hållet. Det är mitt mål för idag."

Steg 3 Skriv vad det är för handlingar och tankar som plågar dig.

Steg 4 Skriv vad du hade föredragit att göra, säga eller tänka i stället för det du faktiskt gjorde.

Steg 5 Uttala: "Det är min bestämda vilja att läka effekterna av allt detta nu. Jag är så trött på att må dåligt på grund av det här! Jag är trött på att tänka den här sortens tankar! Jag är trött på det lidande och de plågor som det har inneburit, och den börda jag har burit. Jag har fått nog av att känna mig illa till mods av allt detta. Jag väljer att bli fri och jag ber om förlåtelse för att läka alltsammans."

Steg 6 Slut ögonen, dra några djupa andetag och föreställ dig att du vänder dig till ditt högre medvetande – det Högre Själv – och tar emot omsorg, förståelse, medkänsla, kärlek, förlåtelse och vägledning. Fatta ett beslut att förlåta dig själv. Be om hjälp att komma på om det är något du behöver göra eller förändra, och vad du behöver släppa.



Marianne grubblade dag och natt och kände fruktansvärd skuld. Gång på gång ältade hon: "Jag borde ha förstått att jag inte skulle ta bilen den där kvällen", "Jag borde inte ha kört om" och "Jag borde ha kunnat hålla kvar henne i livet."

Att göra en självförlåtelseprocess hjälpte henne att se det som hänt mer realistiskt, med distans. Under visualiseringen fick hon budskapet från det Högre Självet att det inte är rimligt att tro att hon har makt över liv och död. Det måste finnas en större plan, en större bild, en mening. Det måste ingå i Lisas eget öde på något sätt. Mariannes och Lisas öden måste vara sammantvinnade. Marianne upplevde under visualiseringen även att hon fick kontakt med Lisa, och fick en tydlig känsla av att Lisa inte ville att Marianne skulle förstöra sitt liv med skuldkänslor.

Lisa ville lösa Marianne från skulden och önskade att hon skulle bli lycklig. Marianne kände en mycket stor lättnad efter förlåtelseprocessen. Även om hon naturligtvis fortsätter att bära med sig händelsen bidrog självförlåtelseprocessen till att tankarna på det som hände inte var lika plågsamma.

AVSLUTNINGSVIS VILL jag poängtera att du förlåter andra för din egen skull. När du inte längre är villig att offra din sinnesfrid på grund av vad någon annan har gjort är det tid att förlåta. Du som är förorättad, kränkt och sårad blir befriad från bördan av att gå och tänka på det som har skett och må dåligt. Förlåtelse bryter det förflutnas makt att kasta sina skuggor på nuet och hindra dig från att vara kraftfull, glad och lycklig. 🍷

Vinn!

Free lottar ut 10 exemplar av boken "Förlåt och bli fri" i samarbete med Barbro Holm Ivarsson. Gå in på free.se och klicka på "Free utlottning". Skriv gärna några rader om varför du är nyfiken på boken.



Plus mer

www.barbroivarsson.se

Böcker av Barbro Holm Ivarsson på Barbro Holm Ivarsson Förlag: "Förlåt och bli fri" (2018). "Teorin om det Andra Sinnet" (2022).



VÅRENS PROGRAM I KRISTALLTEMPLET

ONLINE

Kristalltempets Chakraresa start 13/2
Fullmåneceremonier med astrologi
Vision & kristaller ditt bästa år 2024

INDIVIDUELLA BEHANDLINGAR

Astrologi
Kinesiologi
Kristallhealing
Kristalläsning
Reiki
Tarotläsning

KURSER & WORKSHOPS

Kvinnocirkel: start 22/1 2024
Kristalläsarutbildning: start 6/3
Kristalltempets Chakraresa 13/2
Yinyoga på onsdagkvällar
Ditt kärlekshoroskop
Smyckestillverkning
Specialevenemang

GRATISEVENEMANG

Öppen kväll med Kristalltempets terapeuter 26/1
Introduktion till kristalläsarutbildningen 15/1
Introduktion till Vision & Kristaller 2024 10/1
Introduktion till Kristalltempets Chakraresa 6/2

Läs & boka här
scanna QR-koden med
din mobilkamera

