



Läk ditt liv med

Life Alignment

Philippa Lubbock, den brittiska författaren till boken "Läk ditt liv – Upptäck själens innersta mening med Life Alignment", har varit på besök hos sin kollega läraren Anna Sandberg i Alingsås för att hålla workshops om healingmetoden Life Alignment. Vi har träffat paret för ett samtal om den i Sverige relativt okända metoden för att balansera livet på alla plan genom att lösa upp djupt liggande känslomässiga blockeringar och mönster.

Text Katarina Johansson **Bild** Nata-Art (shutterstock.com) **Foto** Privat

"När vi går till roten på trädet, när rötterna helas, helas hela trädet."



Life Alignment är en form av healing och energiteknik som utvecklades av *Jeff Levin* (se ruta) i början av 1990-talet. Life Alignment kommer från tanken att allt vi behöver för att läka finns inom oss och att läkningen hindras av våra egna trosföreställningar och mönster. Life Alignment-metoden är ett integrerat energihealingsystem som balanserar hela människan och hennes omgivning. Alignment står för balans. Livsbalans. *Philippa Lubbock*, författaren till boken "Läk ditt liv - Uptäck själens innersta mening med Life Alignment" och läraren *Anna Sandberg* menar båda att healingmetoden har transformerat deras liv. Life Alignment har också kommit att bli deras kall.

HUR KOM NI I kontakt med Life Alignment?

- Jag arbetade som psykoterapeut när en vän berättade att hon hade varit på en workshop med Jeff Levin som utvecklat en extraordinär behandlingsmetod. Hon frågade om jag var intresserad men jag sade att det är jag inte. För att veta det behöver jag få en behandling. Jag fick då kontaktuppgifter till en terapeut och bokade ett besök. Ungefär halvvägs in i behandlingen hade terapeuten ringat in problemet, vad som hänt och vad som fortfarande satt kvar i min kropp trots många år i samtalsterapi. För mig som psykoterapeut skulle det ha tagit omkring sex månader med klientsamtal en gång i veckan att komma fram till samma sak. Det här måste jag lära mig, tänkte jag.

ANNA FORTSÄTTER MED sin berättelse.

- Jag träffade en person som utstrålade något som jag ville ha. När hon berättade om healingmetoden Life Alignment var jag skeptisk. Jag har arbetat som intensivsköterska på akuten i många år och är skolad i det naturvetenskapliga synsättet, men jag kände samtidigt att jag saknade något så jag följde med henne till Norge för att delta i en workshop med grundaren Jeff Levin. Dessa tre dagar förändrade mitt liv fullständigt. Wow! Allt föll på plats. Jag visste varför jag är på jorden.



Jeff Levin



Philippa Lubbock



Anna Sandberg

- Min själ kallade men jag kände mig rädd och orolig, fortsätter Anna. Jag träffade också Philippa. Hon såg mig och uppmuntrade mig. Med hjälp av healingtekniker inom Life Alignment kunde rädslorna som höll mig tillbaka lösas upp och jag blev vän med min inre kritiker. Jag som inte trodde att jag kunde bli terapeut, prata i grupp eller prata engelska är nu avancerad praktiker, lärare inom metoden och har översatt manualer. Jag har alltid varit en hjälpare och velat vara till lags, men jag gav bort min kraft och förlorade min själ. Jag har naturligtvis fortfarande rädslor men jag har mod att möta dem och jag är så mycket mer närvarande. Det viktigaste för mig är nu att dela denna fantastiska metod som har tagit mig till en plats av inre frid och så mycket kärlek, både till mig själv, andra människor och livet.

BERÄTTA MER OM metoden Life Alignment.

- Det som särskilt utmärker metoden är att den som en laserstråle går direkt till grundorsaken, säger Philippa. När vi går till roten på trädet, när rötterna helas, helas hela trädet. Oavsett om symtomen är fysiska, psykiska eller känslomässiga bottnar de i begränsande föreställningar och djupa känslomässiga blockeringar. Med hjälp av olika tekniker kan terapeuten energimässigt lösa upp dessa blockeringar på cellulärnivå.

HUR TAR MAN REDA på grundorsaken?

- Grundorsaken finns alltid i barndomen, hävdar Philippa tveklöst. Alla våra mönster grundläggs mellan 2 och 12 års ålder. Dessa mönster formas av dynamiken i familjen, exempelvis hur föräldrarna relaterar till varandra och med barnet. Det kan också vara lärare eller andra betydelsefulla människor som exempelvis lär oss att vi inte är tillräckligt bra. Som vuxna levs sedan dessa mönster ut och kan begränsa oss utan att vi förstår varför. Alla våra erfarenheter lagras i det undermedvetna. Vissa minnen kan vara traumatiska men även inlärda mönster kan skapa blockeringar i kroppen energimässigt. Blockeringar kan leda till tankar, känslor, beteenden, stress, smärta eller sjukdom utan att vi förstår vad det beror på. Vi kan tillfälligt höja energin genom exempelvis positivt tänkande, be om hjälp eller andas djupt för att lugna sinnet och få kroppen att slappna av, men det



är bara tillfälligt. Det sätter sig i kroppen som ett cellminne. Kroppen klarar av att hålla det länge, i många år, men till slut kan kroppen behöva ta till påtaglig smärta eller sjukdom för att väcka oss. Det är kroppens sätt att kommunicera att något behöver förändras i ens liv. Det är gåvan med sjukdomar.

HUR GÅR DET TILL om man inte är medveten om vad som kan ha orsakat problematiken?

- Terapeuten frågar klientens högre jag, själskraften, eller vad du vill kalla det. Det är ett högre medvetande som ser vårt liv från ett större perspektiv och visar på vårt livsändamål. Det högre jaget vet allt, om dåtid, nutid och framtid, men kommunicerar inte genom det medvetna sinnet. Därför använder vi oss av muskeltestning, säger Philippa.

VID MUSKELTESTNING eller kinesiologi ges ett lätt tryck mot handleden på klientens utsträckt arm när en fråga ställs för att på så sätt få svar på en ja- eller nej-fråga av personens högre jag och utvärdera hälsan i den fysiska, känslomässiga, mentala och andliga kroppen. Är armen stark och kan hålla emot betyder det ja och är armen svag och ger efter betyder det nej (armmetoden). Man kan också använda sig av fingrarna (klometoden) eller en pendel.

- Vi frågar exempelvis var i kroppen blockeringarna sitter och vilka känslor som är kopplade till blockeringen. Tillsammans med klienten tar vi sedan reda på historien bakom problematiken. För att lösa upp blockeringarna arbetar vi bland annat med kroppens sju stora chakran och olika kroppspunkter med lätt beröring. De fungerar som dörröppnare och förbinder känslan med organ i kroppen, förklarar Anna. Vad som kommer fram beror på vad klienten är beredd att möta. Är klienten inte redo att gå direkt på grundorsaken leder det högre jaget oss till en annan mindre dramatisk händelse som följer samma inlärda mönster. ▶

SÅ HÄR GÅR EN BEHANDLING TILL

Själva behandlingen tar vanligtvis omkring 90 minuter. Du ligger på en massagebänk och är fullt påklädd. Behandlingen kan också ske på distans. Terapeuten kan då vilja ha några hårstrån (DNA) från dig och din unika signatur (namnteckning). Behandlingen inleds med en kort meditation och terapeuten frågar om du har en specifik önskan eller intention med balansen. Det kan exempelvis vara att du är medveten om något speciellt problem som hindrar dig i livet som du vill förändra. Terapeuten frågar också ditt högre jag om lov att få arbeta med dig.

Terapeuten ställer sedan frågor och stämmer genom muskeltestning av med ditt högre jag om det stämmer och tillsammans med dig formas den historia som en gång skapat blockeringen och det destruktiva mönstret.

Terapeuten använder också bland annat kroppskartor och en tabell, ett så kallat emotional pattern chart, med omkring 2 000 ord från vilken hen med hjälp av pendling får ledtrådar från ditt högre jag om vad som kan orsaka ett negativt tankemönster och känslomässiga svårigheter som kan ha kopplingar till fysiska symtom.

Terapeuten arbetar därefter med olika healingtekniker, både med händerna och med hjälp av olika magnetkort, så kallade vortexkort. Teknikerna används över kroppens chakran och olika identifierade kroppspunkter för att låsa upp portar och lösa upp blockeringar. Under balanseringen har terapeuten en dialog med dig om vad du känner. Det är när du är i kontakt med känslorna som de cellulära minnena nås. Här sker också transformationen och frigörelsen av de gamla mönstren som gör att cellerna kan börja vibrera på en ny energifrekvens.

PHILIPPA POÄNGTERAR ATT det alltid är det högre jaget som leder.

- Terapeuten är ingen expert. Du är din egen healer. Terapeuten är bara där för att tjäna. Du (eller ditt högre jag) vet, ingen annan, men du (ditt lägre jag eller egot) behöver rucka på sig ("get out of the way!"). När man lärt sig sin läxa kan man gå vidare. Det är en livslång resa.

DET HANDLAR SÅLEDES om att våga möta sina skuggsidor och lyfta fram det som finns gömt.

- Ja, för om du springer i väg från det, springer det efter dig! Förr eller senare måste du ta tag i grundorsaken för att bli fri. Life Alignment är en mjuk och ödmjuk metod. Det handlar inte om att dramatiskt återuppleva trauman utan klienten ska alltid känna sig säker och trygg. Du kan gråta eller känna skam under själva behandlingen men efteråt känner du lättnad och inser att det trots allt inte var så farligt. Läkningen går väldigt djupt och kan ske omedelbart i och med att vi arbetar med kroppens högre intelligens.

- Genom att lösa upp blockeringar som har satt sig i kroppens celler kan energifrekvensen höjas och ge omedelbara förändringar, både medvetet och omedvetet, förtydligar Anna. Sedan kan det självfallet ta tid att i vardagen förändra gamla inrotade tanke- och beteendemönster, men man har blivit medveten om dem. Det gör att de inte styr en på samma negativa sätt längre utan öppnar upp för ett annat sätt att tänka och agera. Faller du tillbaka till gamla mönster kan du välja på nytt. Vi hittar lättare hem till oss själva, till vår inre kraft och potential efter en behandling och blir mindre styrda av vår omgivning. Du blir med andra ord mer av ditt sanna och naturliga jag.

- Det finns igen "quick fix", tillägger Philippa. Du behöver göra ditt jobb. Människan är inte som en bil som man bara kan lämna in på verkstaden och hämta en stund senare fixad och klar. Ofta märks förändringarna successivt, till exempel att man själv eller någon

annan närstående person märker att man agerar annorlunda eller inte triggas och blir arg på samma sätt längre. Det kan vara att egots tjuatter har minskat eller att den inre kritiska rösten inte är lika hög eller hård. När det bruset minskar hör du bättre din inre röst. Du blir med andra ord mer av ditt högre jag och mindre av ditt lilla jag eller egot.

LIFE ALIGNMENT ÄR förhållandevis stort i Sydafrika, Italien och Israel. Vem har vanligtvis hittat till metoden i Sverige?

- De flesta som kommer för behandling är i 50-60 års åldern och har provat det mesta. Trots att de kan ha arbetat hårt och verkligen försökt på olika sätt är de fortfarande kvar i ett destruktivt mönster. De kan vara deprimerande, stressade eller ha olika fysiska symtom eller obalanser. Andra människor kommer för att de vill leva fullt ut och för sin andliga utveckling.

HUR GÖR MAN OM man vill lära sig mer om metoden?

- Läs boken! säger Anna. Jag brukar fråga hur människor har fått reda på Life Alignment och får då ofta höra att de har läst boken. Att den plötsligt föll från bokhyllan en dag till exempel.

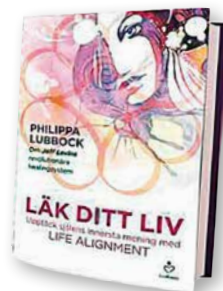
- Prova en behandling! säger Philippa. Man kan även bli behandlad på distans. Vi arbetar med det högre jaget och det verkar bortom tid och rum.

- På den svenska hemsidan finns svenska certifierade terapeuter listade. Här finns också information om studenter som ger behandlingar till rabatterat pris. Vill man lära sig mer börjar man med en fyra dagars grundläggande kurs. Efter det kan du använda metoden på dig själv, familj och vänner. Känner man sig inspirerad och kallad att bli terapeut fortsätter man med modul 1 (tre dagar) och efter en tids praktik med modul 2 (fem dagar). Jag håller också öppna workshops var sjätte lördag på temat chakran som inte kräver någon förkunskap, informerar Anna. 🌱

Plus mer Vinn!

www.lifealignmentsverige.se
www.life-alignment.com
www.annasandberg.net
"Läk ditt liv - Upptäck själens innersta mening med Life Alignment", Philippa Lubbock om Jeff Levins revolutionära healingsystem (Livsenergi 2014).

Free lottar ut 3 exemplar av boken "Läk ditt liv" i samarbete med Life Alignment Sverige. Gå in på free.se och klicka på "Free utlottning". Skriv gärna några rader om varför du är nyfiken på boken.



Om grundaren

Jeff Levin, grundaren av Life Alignment, är från Sydafrika och har arbetat med så kallad alternativmedicin i över 40 år. Han arbetade först som arkitekt men sadlade om för att följa sitt kall att bli healer. Stegvis utvecklande han olika tekniker till en integrerad samling av sex system för energihealing. För att förklara grundprinciperna används bland annat kvantfysik, neurovetenskap, biologi, anatomi, fysiologi och andliga läror.