



## Reiki Nytt – januari 2019

Kära Reiki-vän!

Idag ligger ett helt nytt år – minus en dag - framför oss och igår började jag också leva med mina nya föresatser för detta nya år. Inga direkta nyhetslöften men ändå saker som jag insett och vill förändra. Det började med reflexion över vad som gått riktigt bra under det förra året och vad som fungerat mindre bra men också vad jag har lärt mig nytt. Jag kunde konstatera att det mesta är ”gammal skåpmat” om uttrycket tillåts, som jag väl känner igen. Men allt gammalt är inte dåligt och allt nytt är inte bra. Till det som jag vetat sedan länge hör t ex värdet av god sömn som aktualiserades i den förra året publicerade boken Sömnigåtan. Om en medicin hade de effekter som god sömn ger hade den blivit en bästsäljare direkt – nästan för bra för att vara sant. Min slutsats: vårda min sömn och mina sovtider!

Litet svårare är det här med bra mat och näringstillförsel. Alla olika dieter etc. ställer nästan till det. Men vissa grundläggande sanningar gäller fortfarande: Bra råvaror ger oftast riktigt bra mat om den dessutom tillagas med kärlek! Följ det som känns bra för dig och din kropp. Lyssna inåt. Magen är klok och ger bra svar om man lyssnar. I år skall jag äta lugnt och tugga bra! ☺

En annan gammal sanning är att vi människor är gjorda för att röra på oss. Sitter vi mycket stilla stagnerar våra inre system och därmed vårt tänkande och vår utveckling. Vem vill stagnera egentligen? Lösningen är att röra på sig så regelbundet det går. Ta chansen att ta trappan i stället för hissen, apostlahästarna i stället för bussen osv. Min slutsats: Resa mig regelbundet och fäktta med armar och ben de dagar jag sitter vid datorn. Ta en daglig promenad, helst i solljus, och njuta av naturen.

Inser att jag hamnat i de gamla säkra sanningarnas fack. Här kommer ytterligare en favorit. Omge mig med människor som jag tycker om och som tycker om mig. Prata med människor jag möter och komma ihåg gamla vänner. Tack vare vänner får jag sann återkoppling i samtal som fördjupar mitt tänkande men också tips om saker som de tycker är bra eller mindre bra och som hjälper mig att våga ta nya steg. Gamla vänner hjälper mig också att vara mig själv på riktigt utan ”förgyllning” av ytan. Samtidigt får jag möjlighet att vara till glädje för dem vilket ger mening åt mitt liv.

Sist men inte minst Reiki förstås! Den senaste tidens forskning är helt överens om att vi människor utsätts för så mycket påfrestningar och stress att en daglig period av stillhet är guld värd för vårt välbefinnande, vår utveckling och vårt liv. Varje dag ger en timma Reiki din varelse möjlighet att återhämta sig och utvecklas vidare. Andas djupt och lugnt. Under mellandagarna träffade jag några yngre herrar – 20 plus, som påpekade att Reiki tycks vara på väg att bli trendigt! Jo, jo! Klart man vill hänga med! 😊

Jag önskar Dig en riktigt god fortsättning på ❤️ 2019 ❤️!

[Grupp☺Reiki - på Första Långgatan 12 i Göteborg](#)

**Vi drar igång Grupp-Reiki i Göteborg redan nu den 7 januari och fortsätter sedan den första måndagen i månaden under resten av våren. Vi träffas i HandLagets lokaler på Första Långgatan 12.**

**Det är lätt att ta sig dit med spårvagn till Järntorget och sedan ett par minuters promenad. Kommer du med bil finns det bra parkering snett över gatan i ett P-garage på Första Långgatan. För att komma in måste du ringa på knappen ”HandLaget” vid porttelefonen. Trappuppgången är till vänster inne i portvalvet. Det finns behandlingsbänk i lokalen så du behöver inte ta med något extra att ligga på. DU**



# Vibrant Life – för god livskvalitet



**MÅSTE ANMÄLA DIG I FÖRVÄG FÖR ATT SÄKERT FÖRVISSA DIG OM EN PLATS! Skicka helst SMS, e-post eller ring! Vi har begränsat antal deltagare så först till kvarn kommer att gälla! Den som betalar för alla vårens tillfällen kommer att få förtur.**

**Måndagen den 7 januari OBS! NU PÅ MÅNDAG OBS!!**

**4 februari**

**4 mars**

**1 april**

**6 maj**

**3 juni**

Vi håller på mellan kl. 18.30 – 21 ca.

Om du har någon i din närhet som du vill introducera till Reiki så kommer det att finnas möjlighet att få en Reiki-initiering innan grupp-Reikin börjar. Detta gör att personen i fråga kan vara med på kvällens grupp-Reiki och också få tillgång till Reiki temporärt för egna behandlingar. (Anmäl detta senast dagen innan. Ni måste vara på plats kl. 18.00).

Grupp-Reiki erbjuder en stund med total avkoppling i trivsamt samvaro. Vi stöder oss själva och varandra på ett naturligt och glädjefullt sätt över en enkel fika och så en ♥-lig omgång Reiki tillsammans. Dessa tillfällen ger livsglädje och energi utöver det mesta man kan få en ”vanlig” vardagskväll. Delad glädje du vet! Din investering är SEK 150: -/gång. Vill du vara med alla sex gångerna kostar det SEK 700: - för hela våren.

## Kurstillfällen i Göteborg i vår

Grundkurs den 23-24 februari och den 2-4 maj  
Fortsättningskurs den 2-3 mars och den 18-19 maj.  
Vårens 3A kurs blir den 24-26 maj.



**Fram tills vi hörs/ses igen**

**– unna dig Reiki regelbundet, det är du värd!**

**Skratta och le mycket - det är både nyttigt, smittsamt och gratis!**



**Du är förändringen du vill se!**

