



# Vibrant Life – för god livskvalitet



## Reiki Nytt – oktober 2018

Kära Reiki-vän!

Hur ser du på Reiki? Är det något du måste göra eller är det något du vill göra? Är det något du längtar efter att få göra? Det blir sådan skillnad när man utför något – vad det än är – om man faktiskt väljer och vill göra något jämfört med om man måste! Känslan är totalt väsensskild. Det blir mer och mer viktigt att inse hur känslan i en handling påverkar oss och alla andra. Känslor bär vi med oss genom livet och de kan dyka upp gamla känslor genom att vi känner en lukt eller upplever en situation som triggar igång en känsla från långt, långt tillbaka. Är känslan god och glad är det ju en tillgång men om det är något mycket negativt kan resultatet vara förlamande. Dessutom förstår man idag att sådana gamla trauman kan ligga bakom såväl fysiska sjukdomar som psykisk ohälsa. Då är det gott att veta att varje egenbehandling med Reiki utgör en möjlighet att rensa i sitt förflutna utöver att ta hand om den dagliga stressen.

I somras kom det en bok om sömnens betydelse. Den heter Sömngåtan och är skriven av Matthew Walker. Den är väl värd att läsa. I reklamen för boken stod det bland annat: ”Forskare har upptäckt en ny revolutionerande behandling som förlänger ditt liv, förbättrar ditt minne och gör dig mer kreativ. Den håller dig smal och minskar sockersuget. Den skyddar dig mot cancer och demens, parerar influensa och förkylning, minskar risken för hjärtattack, stroke och diabetes. Dessutom gör den dig lyckligare och hjälper mot ångest och depression. Är du intresserad?” När jag läste detta undrade jag om de skrev om Reiki! Mina upplevelser med Reiki stämmer till största delen in på den beskrivningen. Men så hävdas ju att en timma Reiki motsvarar den fysiska vilan av 3-4 timmars sömn. Boken är enkel och mycket intressant att läsa och sömnens betydelse framhålls med starkt stöd i forskning. Det mesta som sägs om sömnen gäller också effekterna av Reiki och man förstår hur oerhört viktigt det är att unna sig själv den dagliga dosen av Reiki om inte annat för att hantera de snabba förändringar som det moderna allt mer digitala samhället medför.

Min värdering av mig själv avgör om jag tycker att jag är värd den tid det tar att ge mig Reiki. Det är ju så mycket annat som jag kan prioritera i stället. Fysisk träning är bra och tar tid. Laga mat från grunden är bra och tar tid. Att vistas ute i naturen är bra och tar tid. Listan kan göras lång. Dessvärre är ofta listan ännu längre med saker som tar tid men inte alltid är så bra för oss. Många av dessa saker är ”måsten”. Att våga ifrågasätta våra ”måsten” är nödvändigt idag. Välj bort så många måsten som möjligt och fyll på med det du vill och önskar. Omställningen får ta tid men med ett steg i taget tar vi oss fram. Låt ditt välmående vägleda dig och Reiki stödja dig på den vägen.

Allt gott i höst!

### Grupp-Reiki i Göteborg

Tyvärr har det inte löst sig med lokaler för grupp-Reiki i höst. Jag söker just nu olika alternativ för att kunna lösa situationen till våren. Har du någon klubblokal, gemensamhetslokal i bostadsrättsföreningen, arbetsplatslokal, klinik eller annan lämplig lokal för att kunna härbärgera ett eller två behandlingsbord med stolar runt en kväll i månaden så hör av dig till mig.

### Kursverksamhet i Göteborg i höst

Vill du gå en grund eller fortsättningskurs i Reiki i höst så hör av dig. Jag kör kurser allteftersom det blir tillräckligt många anmälda!

Fram tills vi hörs/ses igen

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



Du är förändringen du vill se!

