

## Nr. 254 Godmorgen til alle:

Morgenmeditation onsdag den 29. maj 2019

Nøgleord: **Kroppen reagerer på vores tankemønstre.**

Godmorgen velkommen op til en smuk dag i dag. Det er vel nok hyggeligt. Nu skal vi til at hygge os herinde, med en masse gode ting, det bliver dejligt. I dag er det onsdag den 29. maj 2019. Vi skal have morgenmeditation nummer 254.

Nu er det snart Jans fødselsdag, så bliver vi nok inviteret alle sammen. Det kunne være spændende om det sker.

I dag tænkte jeg på, hvordan vi selv ser på vores eget liv. Jeg var ude at danse i aftes. Hende jeg dansede med sagde, ”Peter, husk lige at kigge op, kig lige op til verden”. ”Ja” sagde jeg. Hun sagde, ”Ved du, hvad det gør Peter, det fjerner dobbelthagen, når du kigger op”. ”Tak for det”, sagde jeg. ”Så kan jeg finde ud af, at jeg er lidt for fed. Det må jeg til at gøre noget ved”.

Jeg kom til at tænke på, hvorfor er det nu, man er blevet lidt for fed. Der er nok nogle mønstre, man er afhængig af. Det kan være, man har arbejdet for meget, hvor man siger, det skal jeg bare gøre. Det kan være, man har brug for mere omsorg og kærlighed, det er måske derfor, man spiser lidt mere. Mange mennesker trøstespiser hver eneste dag, fordi de mangler kærlighed i deres liv. Det kan være, de er vrede, kritiske. Hvis man er det hele tiden, ikke tror på sig selv sine egne evner, så kan nogle mennesker tage på i vægt, de skal simpelthen konstant have noget at spise, fordi de har brug for trøst, omsorg, kærlighed og tillid. Det er sjovt at tænke på, det kan være sådan. Det er mærkeligt, andre mennesker kan spise utroligt meget, men de tager aldrig på i vægt, de bliver bare ved med at være tynde, det er mærkeligt at tænke på. Nogle tager på, fordi de har brug for en beskyttelse med det samme, nogle bliver ved med at tabe sig, det kan også være et mønster.

Jeg havde engang nogle bekendte. Det var lidt utroligt at tænke på, hver gang hun skulle i byen, startede hun med at sige, ”Jeg kan ikke tage i byen med den las, jeg har på”. Det vil sige, det tøj hun havde på, var ikke pænt nok til at gå i byen med. Jeg skal have noget nyt tøj, jeg er nødt til at få nogle nye sko, fordi jeg ikke kan gå i de sko der, dem har jeg haft på en gang før, så jeg er nødt til at få nye sko.

Den familie manglede altid penge, hele tiden fordi man hele tiden skulle købe noget nyt, der var altid en følelse af, at man ikke fik det, man skulle have. Når man ikke fik det, man skulle have, kunne man kritisere, kritisere andre sønder og sammen.

En dag besøgte jeg hende, fordi hun sagde, det blev ved med, at det ikke gik rundt, manden var træls, fordi han sagde, ”Du køber for meget tøj, for mange sko”. Det synes hun ikke, hun gjorde. Jeg spurgte, ”Må jeg se din garderobe”, det måtte jeg gerne. Jeg troede, jeg kom ind i en tøjbutik, jeg har simpelthen aldrig set så meget tøj i privat eje. Jeg tror, der hang adskillige hundrede kjoler, bluser, skjorter. Jeg har heller aldrig set så meget undertøj hos nogen. ”Du kan godt lave udsalg med alle de her ting”. ”Jamen jeg har jo ingenting” sagde hun. ”Du har da mindst to hundrede ting for meget af alting, herinde”. Det var et mønster, hun havde. Hun siger, ”Prøv at se her, jeg har ingen sko, jeg kan ikke gå i byen”. Jeg har aldrig set så mange sko. Jeg talte over 200 par sko, men hun havde ingenting.

Tænk på følelsen af ingenting at have. Det var helt tovligt det her. Hun havde brug for omsorg, så købte hun ting. Nogle mennesker køber utrolig mange ting, fordi de måske har for lavt selvværd. Andre igen kan være afhængige af mønstre, hvor de siger, ”Jeg har ingen penge, jeg har bare ingen penge, jeg har altid gæld, jeg kan aldrig få det til at slå til”. Det er også et mønster for at sige, jeg har brug for omsorg, giv mig lidt omsorg, giv mig lidt forståelse. Man kan blive ved med at tiltrække mennesker, der bliver ved med at afvise en. Det er også et mønster.

Det vil sige, man har brug for glæden og kærligheden i sit liv. Man skal være lidt mere sjælsstyret, det skal være sjælen, der er den vejledende del i stedet for behovet for at tiltrække begrænsninger hele tiden. Det er mønstre, man helst ikke vil af med. Jeg ser mange gange, at folk de ikke vil af med deres vanemønstre, med rygning, alkohol, tøj. Somme tider er det helt vildt at se, hvor meget der skal til for at bevare en indre ligevægt.

Nogle mennesker frygter at komme til fest, fordi hvad vil andre sige om mig, er jeg nu pæn nok, kan jeg begå mig. De er så smukke i sig selv i forvejen, men det er følelsen af, om jeg nu er pæn nok. Vi kan sige med mad og sådan noget, jamen den man har kommer sammen med, er man ubetinget glad for vedkommende? Hvis man er det, kommer der mere indre ligevægt, så bliver livet sjovt at leve igen. Mange gange kan man ikke tro på, det kan være anderledes. Vi siger tro på, tro på det indre liv, tro på man bliver støttet af universet, det er vigtigt at tænke den vej over. Nå det her udsprang af at jeg var ude at danse i går, med min dobbelthage, løft lige hagen Peter. Javel det skal jeg nok. Jeg fandt ud af, hvis jeg kigger lidt mere op i verden ud i verden, så skal man også lyse på tingene. Det betyder, man kan tilpasse sig hver eneste situation, man er i få det bedste ud af det. Tænk på vi kan være skaberen i vores eget univers. Vi kan skabe nytænkning hver eneste dag. Det vil sige, vi kan gå med den indre livsglæde hver dag. Det er vigtigt at få lov til at give ud af den, livsglæden, kærligheden og tilliden, det er det, vi skal gøre. De mønstre man har i sig selv, skal vi ind og ændre på. Hvis der er mange børn i en familie, så sig jeg tager alle de børn til mig, jeg er rigtig glade for dem, selv om man måske aldrig har set dem. Man kan lægge mange positive tanker ind, det er fantastisk at få lov til, at lægge de positive tanker ind, der hvor der er børn, og andre man skal passe, give omsorg til. Tænk på det er en gave, man har fået foræret for at udvikle positive sider af sig selv, det er helt fantastisk, som tingene flasker sig, så vi kan udvikle nye evner. Flasker sig, det er også lidt spændende, hvor mange skal have fat i flaskerne hver dag, for at de kan fungere. Vi har mange mønstre inde i os selv.

I dag har vi muligheden for at kigge på et mønster, sige det her mønster skal jeg af med. Meget af det er bare vanetænkning, vanerytmer. Som healer ser jeg mange gange, nogle mennesker bliver ved med at tiltrække den og den sygdom, hvor de sådan set har balanceret det for lang tid siden. Man kan hjælpe dem med energi, så de får det bedre. De siger, hvordan kan jeg få det bedre lige nu? Det er fordi, man selv har frigjort sig for sin egen begrænsning måske for årevis siden, men man er bare ikke bevidst om det endnu, så bliver mønsteret ved med at komme, fordi det er en vanetænkning, der ligger derinde. Det skal vi også af med. Hvis vi siger, jeg ønsker at leve et liv med kærlighed og tillid, med den jeg lever sammen med, så er der mange ting, der kan forandre sig. Det er altid tillid og kærlighed, det handler om. Tag kærlighed, tillid og forståelse så er vi inde i samme snak, som jeg havde i går, hvor vi mediterede på kærlighed, tillid og forståelse.

Prøv et øjeblik at meditere på, sige jeg har et mønster inde i mig selv, det vil jeg gerne få øje på, jeg vil også gerne forvandle det. Vi mediterer på et mønster, vi har inde i os selv, siger det her har jeg brug for at ændre på.

Hanna vi kigger lige på mønstre i os selv, vi har brug for at ændre på, noget som ikke er hensigtsmæssigt. Det kan også være, hvis man kommer for sent, det kan også være et mønster, for at få opmærksomhed og få kærlighed. Prøv at meditere på hvilke mønstre I har inde i jer selv, der skal ændres på. Jeg kender godt mine.

Vi kan sige, de begrænsninger vi lægger ind til os selv, vi skal udvikle os igennem, det er vigtigt, når vi har lagt de her ting ind til os selv, at vi ikke bebrejder andre, at vi har noget, vi skal ændre på.

Jeg har somme tider lagt mærke til hos mig selv, når jeg skal ud i nogle situationer, som jeg kan se, det kan være svært at løse, begynder jeg at tænke på, hvordan løser jeg de her ting. Så har jeg lagt mærke til, min mave lige pludselig vokser ud, bliver større. Jeg tænker, det var dog utroligt, jeg har ikke spist mere, men jeg kan mærke, at vægten ligger anderledes på min mave.

Det vil sige, jeg har brug for beskyttelse. Kroppen reagerer på vores tankemønstre, vi skal lave omdannelser på vores tankemønstre og vores følelsesliv, hvis vi skal styre vores kropsvægt. Det er vigtigt at tænke i muligheder hver eneste dag, nye muligheder hvor I kan bruge jeres evner, være positive overfor.

Der kan være ting, man har nægtet, sagt ”det vil jeg ikke have noget at gøre med, fordi det er uinteressant, eller det er over min forståelse og værdighed”. Der er mange, der siger sådan.

Det er vigtigt at sætte sig ind i alle situationer, om man kan tilpasse sig de forskellige situationer, give det ny inspiration, det sted man kommer hen, så opstår der spontan kærlighed. Man har overvundet en begrænsning, det er kærligheden selv, der overvinder det, så kan vi følge med strømmen igen, men vi skal se muligheder, vi skal tage udfordringer.

Jeg snakkede om tidligere, vi skulle gerne være en årsag, en årsag som kan skabe forandringer. Få glæden til at fungere i vores liv, glæde, kærlighed og tillid. Glæde, lyksalighed og tillid. Hvis vi bevarer den indre ligevægt inde i os selv, så fjerner vi det, der hedder fremtidig stress. Tænk på hvor mange mennesker der lever i angst, for nederlag, som måske aldrig nogensinde kommer. Nogle mennesker lever i frygt hver eneste dag. Der er måske bare ikke noget at frygte, det kan være, det bare er et mønster. Det er vigtigt for os at putte glæden ind i vores liv.

Prøv i et par minutter at forestille jer nogle mennesker har det svært, hvordan I tilføjer dem glæde og kærlighed. Vi laver simpelthen en fjernhealing, glæde, kærlighed og tillid. Vi bygger glæde, kærlighed og tillid ind til de mennesker, der har brug for det. Det har vi alle sammen brug for. Glæde, kærlighed og tillid. Hvis vi ikke er i stand til at lægge glæde, kærlighed og tillid ind, så bremses vi os selv, vi laver begrænsninger, vi laver vægtforøgelse eller vanetænkning. Vanebegrænsninger. Læg kærlighed, tillid og visdom ind i glæde til andre, vis storsindet hed og vis barmhjertighed.

Det var vores morgenmeditation i dag den 29. maj 2019. Morgenmeditation nummer 254.  
Arbejd nu med at give tillid og kærlighed til andre, udvis storsindet hed og barmhjertighed.

Jeg ønsker jer alle en rigtig god, velsignet dag. Godmorgen til jer og god arbejdslyst.

>Huset i Centrum< Healerskolen i Sønderjylland Peter L. Simonsen tlf. 2365 9701 & 2985 1763 [mail@healerskolen-sdj.dk](mailto:mail@healerskolen-sdj.dk)