

FYSISKT OCH PSYKISKT VÄLMÅENDE

FYSISKA KROPPEN

© Kristina Wennergren

När det gäller den fysiska kroppen, kan de flesta av oss bli mycket mer medvetna om utrensning, uppbyggnad, självvård och förebyggande friskvård. Vi kan mer än hittills bli våra egna läkare och titta på de nya och gamla huskurer som fungerar. Stora kunskaper finns, både från gamla erfarenheter, nya studier och vetenskaplig forskning.

De flesta av oss har vänner eller nära familjemedlemmar som har avlidit alldeles för unga på grund av sjukdomar som kanske hade kunnat undvikas, om råd och rön hade tagits med på allvar. Dessa människor har inte dött i onödan om vi praktiserar kunskapen att hålla oss friska och även hålla undan sjukdomar som mer eller mindre tidigt signalerar att de är på väg.

Hur är det med din egen fysiska hälsa? Handen på hjärtat!

- Lyssnar du på kroppens signaler?
- Rör du på dig varje dag?
- Är du ute varje dag?
- Äter du färsk frukt och färska grönsaker varje dag?
- Läser du innehållsförteckningar när du handlar mat?
- Köper du obesprutade frukter och grönsaker?
- Undviker du de farligaste ämnena i våra födoämnen som sötningsmedel (t ex aspartam), färgämnen, besprutningsmedel och konserveringsmedel etc?
- Undviker du mat som innehåller acrylamid?
- Frågar du efter hormonfritt kött i din butik?
- Läser du hälsotidningar och tar till dig tips och idéer om hur du kan förbättra din hälsa och undvika att skapa sjukdomar?
- Tvättar du dina kläder i miljövänligt tvättmedel?
- Avstår du från överdrivna mängder av alkohol, nikotin och skolmediciner med allvarliga biverkningar?
- Försöker du bota dina småkrämpor själv innan du går till vårdcentralen?
- Är du öppen för såväl nya studier och forskningsresultat som gamla råd och rön när det gäller din hälsa?
- Försöker du odla lite grönsaker själv? Även en liten balkong kan bli små grönsaksland i krukor och balkonglådor.
- Känner du till "de vita gifterna; socker, salt, blankpolerat ris och vitt mjöl? Har du bytt ut det vita mjölet mot grövre sorter, det vita sockret till råsocker, vitt ris till råris, vanligt salt till mindre mängder havsalt?
- Vilka förbättringar är du villig att göra när det gäller din egen fysiska hälsa?

Ingen annan gör det åt dig. Du kan vakna upp en dag och det är försent att göra något åt det.

VÅR PSYKISKA VÄLLEVNAD OCH SJÄLSLIGA HARMONI

När det gäller vår själsliga hälsa, behöver vi även här se över våra attityder och beteenden och börja ta eget ansvar för vårt eget välbefinnande, se till att mera medvetet skapa vår egen harmoniska tillvaro.

Hur är det med din psykiska hälsa och själsliga harmoni? Handen på hjärtat!

- Har du för vana att kärleksfullt titta på dina egna attityder och beteenden?
- Är du uppmärksam på hur du dagligen kan spegla dig själv i andra människor och lära av det?
- Är du villig att arbeta med att finslipa din personlighet, och bli mer ödmjuk och tacksam?
- Läger du märke till när du hade kunnat göra bättre, och är du villig att göra positiva förändringar utifrån detta redan nästa dag?
- Lyssnar du inåt hellre än går i andras fotspår?
- Vågar du gå emot strömmen för att följa din egen inre övertygelse?
- Lyssnar du på själens längtan efter förfining?
- Säger du ja till själens längtan efter förfining?
- Undviker du att låta andras begränsningar bli dina egna?
- Vårdar du din själ när du inte mår bra?
- Har du lätt att be om förlåtelse?
- Undviker du varje dag att uttrycka och sprida negativiteter omkring dig, t ex din ilska, besvikelse, sorg och sårade känslor?
- Är du villig att ständigt utvecklas och växa som människa, eller har du för vana att falla tillbaka i gamla hjulspår igen?
- Umgås du med människor som lyfter dig hellre än att vara med människor som håller dig tillbaka i status quo?
- Är du på rätt arbetsplats? Om inte, varför är du kvar?
- Är du nöjd med dina inkomster? Om inte, gör du något för att förbättra den?
- Tycker du att du är värd det bästa som livet kan erbjuda?
- Tar du med glädje tag i sådant som behöver förbättras i ditt liv, eller väntar du på att andra ska förändras så att du mår bättre?
- Vågar du uttrycka dig ärligt från ett ödmjukt hjärta?
- Har du skapat ett hem som du trivs i?
- Vilka förändringar är du villig att göra för att bli en mer harmonisk människa som sprider ljus till sig själv och andra på sin väg genom livet?

Det är min inre fasta övertygelse att varje människa har en inneboende förmåga att tona in till en inre visdomskälla, en källa som är likadan för alla människor. Det handlar om att väcka denna inre potential. Vad är en vis människa? Svaren är kanske lika många som det finns intresserade människor.

EN VIS MÄNNISKA

En vis människa som lever i den nya tiden har kontakt med, och använder, sin inre visdom.

En vis människa är ödmjuk.

En vis människa är stark i sin mjukhet.

En vis människa är fri från fanatism i alla former.

En vis människa är pålitlig i stort såväl som i smått.

En vis människa är givmild och hjälpsam - där det är önskvärt och uppskattat.

En vis människa är flexibel och skiljer lätt mellan egots vilja och själens längtan.

En vis människa är medveten om sitt gudomliga ursprung och möter sig själv och andra på en själslig nivå.

En vis människa är en föregångare, frågar inte vad andra kan göra utan gör det själv och visar med egna exempel.

En vis människa är generös i alla sina tankar; ord och gärningar, lever i ett ständigt varande, kräver inga garantier och är genom detta aldrig utan det han (hon) behöver

En vis människa gör det som behöver göras - nu!

En vis människa talar sakta, vänligt och värdigt.

En vis människa lägger hela sin själ i sitt arbete.

En vis människa lever i obegränsad kärlek och är inte beroende av att andra gör detsamma.

En vis människa lever totalt i nuet, ångrar ingenting utan känner tacksamhet för varje ny erfarenhet, för varje ny pusselbit som läggs till Livets Pussel.

En vis människa lever i den inre och den yttre världen samtidigt, lyssnar inåt, agerar utåt och lever i ett konstant samspel mellan den inre och den yttre världen.

En vis människa lever i själslig och kroppslig disciplin.

En vis människa uttrycker insikter hellre än åsikter, står över det lägre jaget och talar från hjärta till hjärta.

En vis människa möter sina medmänniskor på en själsnivå där alla har lika värde i sin egen speciella unikheter.

En vis människa gläder sig åt varje stund, varje dag.

En vis människa gläder sig åt andras framgångar De är också hans (hennes) egna.

En vis människa gläder sig åt alla de lärdomar som varje erfarenhet ger, både de lätta och de svåra.

En vis människa lönar alltid ont med gott. Godheten är naturligt integrerad, och det är lätt och naturligt för honom (henne) att göra detta.

En vis människa ser kunskap i alla människor, ting, platser och händelser, observerar det som sker i det yttre och plockar fram svaren ur det inre.

En vis människa överlåter sig till den kosmiska vägledningen och låter sin egen önskan gå hand i hand med Universums eviga längtan efter harmoni och balans.

En vis människa vet att självkännedom är en viktig ingrediens i människans utveckling.

En vis människa vet sitt eget ansvar för sina egna tankar, ord och handlingar.

En vis människa vet att återfödelse är en naturlig del av hela skapelseprocessen.

En vis människa vet vad han (hon) önskar och längtar efter men är i varje nytt ögonblick villig att ändra sina beslut, om och när livet visar en gudomligare väg.

En vis människa vet skillnad på illusion och verklighet och är uppmärksam på att de egna upplevelserna kan vara antingen det ena eller det andra. Han (hon) är sann mot sig själv och lever efter sin egen sanning så som den uppfattas och förstås i varje nytt nu.

En vis människa väljer noggrant sina tankar, ord och handlingar och är medveten om sitt eget ansvar i allt som händer på ett personligt såväl som ett världsligt plan.

En vis människa gör sitt bästa varje dag för att leva efter sina högre ideal, är i ständig förändring, välkomnar förändring och vet att utan förändring förnekar man livet och dess naturliga flöde.

En vis människa har fred i sitt hjärta och utstrålar frid i hela sitt väsen.

En vis människa har överlämnat sig helt åt den inre gudomliga vägledningen, strävar inte emot men låter sig ledas inifrån, är inte ett viljelöst kolli utan gläder sig åt att varje steg är ett guidat samarbete mellan den egna personligheten och den inre vägledningen.

En vis människa ser medvetet till att inte längre skapa negativ karma.

En vis människa dömer varken sig själv eller andra utan lär sig av det han (hon) ser omkring sig.

En vis människa ber inga böner utan lever i total tillit till den inre gudomliga kommunikationen.

En vis människa väljer inte längre lidande i sitt liv utan lever i vissheten att det är möjligt att växa i kärlek och utan smärta.

En vis människa väntar inte på någonting men inväntar rätt tid och rätt plats. Han (hon) lever aktivt i varje stund. Även i vila är han (hon) i kontakt med den inre vägledningen.

En vis människa är inte rädd för att möta svårigheter utan accepterar helt och fullt de utmaningar han (hon) drar till sig för att lära.

En vis människa strävar inte efter psykiska krafter, kämpar inte överhuvud taget, söker ingenting men låter sig ledas till kunskapens källor.

En vis människa ger inte råd annat än när situationen naturligt lockar fram det. Han (hon) är ett levande exempel på att människan är sin egen skapare och sin egen inre Gud.

En vis människa hoppas inte någonting, litar fullständigt på att den inre vägledningen steg för steg leder till den inre tillfredsställelse som själen längtar efter.

En vis människa har inga ovänner. Det kan hända att andra har valt att ha honom (henne) till vän, men begreppet som sådant existerar inte i hans (hennes) tankevärld.

En vis människa försöker inte leva andra människors liv, vet att det inte är det som sägs som människor tar till sig, utan det som görs. Han (hon) är en föregångare och en pionjär.

En vis människa planerar inte någonting och sätter inte upp långsiktiga mål, vet att långtidsplanering inte fungerar men organiserar sitt liv, lyder den inre vägledningen och vet att vägen blir till medan man går den.

En vis människa gör inte motstånd, är inte anti-, knyter inte sina nävar. Han (hon) accepterar det som sker och samarbetar med de kosmiska lagarna så att "det onda" inte längre fortsätter att ske.

En vis människa låter sig inte bindas av dogmer, pekfingrar, straff, skuld känslor eller förbud, tillhör ingen begränsad religion eller trosuppfattning utan är fullständigt fri i sina egna tankegångar, följer de impulser som kommer i det dagliga livet, tar ett steg i sänder och gör det i glädje och förtröstan.

**EN VIS MÄNNISKA pratar lite.
EN OKUNNIG MÄNNISKA pratar mycket.**

**Om du möter en vis människa behöver du ställa frågor
Han (hon) kan då ha mycket att säga dig.**