

*Texter från
Anubis*

XXI



Glädje

Glädje!

Idag handlar det om Glädje.

Känn glädjen.

Hur länge sedan var det som du kunde känna äkta glädje?

Vad hände? Varför tappade du din glädje?

Vet om att det du tappat kan du finna igen.

Börja göra de saker som du tycker om. Ibland behöver vi börja sortera innan du hittar INSPIRATION.

Tänk på att allt är energi. Saker som ligger länge på samma ställe utan utbyte av energi, stagnerar. Det blir stopp i flödet av energi.

Det är en anledning till att det faktiskt känns lättare runt om dig när du har städat. Du får i gång energierna i rummet.

Så har du inte motivation till att städa så kanske den tanken kan hjälpa dig.

Ingen och inget vill fastna.

Energi ska vara i rörelse. Vi behöver ett utbyte av energi.

Kunskap är också energi.

Nu är våren på ingång. Vi längtar efter att få vårfint runt omkring. Se de skira löven på träd och buskar som knoppar. Se växtligheten på marken och alla nyvakna vårblommor.



Se, andas in, den friska vårluften. Dra djupa andetag. Njut.

Rosan: Jag tänker på allergi, ser allergiker som nyser och tårar som rinner.

Anubis svarar: Jo, allt finns, även behandling för allergiker. Men förstå grundtanken. Förstå att nu blir det ljusare, lättare. Vi öppnar upp, vi längtar ut. Vi längtar efter att få möta kärleken.

Vi känner precis som våren hur det spritter i kroppen. Ja, de flesta av oss. Det finns alltid undantag.

Fokus på det du tycker om, fokus på det du mår bra av.

Vi rensar undan i våra trädgårdar. Fåglarna kallar på våren, finner partner och hjälper till att få i gång vårlivet.

Harar och kaniner, de skuttar runt. Fjärilarna börjar vakna liksom alla insekter.

Nu känns det som livet kommer åter. Nu känns det som om vi kan börja leva igen.

Tänk, tänk att ni faktiskt lever året om. Varje dag, andas ni, gör era uppgifter. Men varför har ni så svårt att acceptera att livet också innehåller vilostunder?

Hela hösten och vintern är till för er att vila, minska aktiviteterna utåt och titta inåt.

Acceptans att livet är lika olika som årstiderna.



Oavsett vilken årstid, så se till att veta var du hittar din glädje.

Vårda din Glädje som ett litet barns föredömliga sätt att vara närvarande i nuet.

När du är! När du bara är och befinner dig i ett fullkomligt närvarande. Då är du, du.

Tillåt dig att hitta din närvaro i allt du gör.

Jag vet att vissa uppgifter du gör, gör du av och i ren autopilot.

Det behövs ibland.

Men öva dig i närvaro.

- ~~sitt~~ Se till att få tömt ditt huvud emellanåt.
- ~~sitt~~ Gå en promenad.
- ~~sitt~~ Meditera – sitt och titta på alla tankar som dyker upp.
- ~~sitt~~ Hitta en hobby där du verkligen kan släppa loss din kreativitet utan att döma.

Om du ritar, låt pennan bara dra linjer, cirklar, mönster över ett papper.

Bara sitt och låt allt annat bedarra. Låt pennan glida över pappret. Ingen prestation, inget krav på att det ska bli något och ändå blir det bra. Det blir som det ska.



Öva din acceptans i din prestation, i det du gör.

Lär dig att du är tillräckligt bra. Du är tillräcklig. Du räcker till.

Du är en människa som när du sätter dina personliga gränser räcker till allt som faktiskt är viktigt att göra.

Vet om att;

Du är den du är.

Du är viktig.

Du är den enda som kan vara du.

Du bedöms inte.

Du är.

Du är precis så bra som du ska vara.

Du räcker till. Du är tillräcklig.

Du är värd att älskas för den du är.

Du är värd att respekteras för den person du är.



Du är bra nog. Du duger.

Du är en del av allt.

Du är en del av källan.

Att du finns är ett mirakel.

Självklart är du värd att älskas.

Tillåt dig att älskas för den du är.

Inte mer, inte mindre.

Den kärlek du alltid kan påverka är din egen kärlek till dig själv.

Känner du brist på kärlek?

Öka din egen kärlek.

Vi vet alla hur människor kan bete sig när de har brist på kärlek.

Olika negativa beteenden som är skadliga för dem själva och för omgivningen.

När du älskar dig själv, är du också lättare att älskas av andra.

När andra ser att du behandlar dig själv och din omvärld med både kärlek och respekt så blir du ett föredöme för andra.



Det är okej, det är mer än okej. Det är faktiskt nödvändigt att du övar och ökar din kärlek till dig.

Du gör detta så att andra ska få del av din kärlek.

Din kärlek till dig är ren och fin.

Din kärlek till dig ger dig möjlighet att växa som människa.

Du hjälper andra av ren kärlek, utan egen vinning, för att du vill och för att det är rätt för dig.

Din kärlek till dig gör att du ser andra människors värde. Du agerar i ren kärlek. Du sätter dina gränser, i kärlek.

Din kärlek till dig själv gör att du kan se andra människor som dig själv, din like.

Du värderar ditt liv.

Din kärlek till dig gör att du väljer så bra som möjligt.

Din intention är alltid allas bästa och du agerar därefter.

Du är precis lika viktig som din medmänniska.

Du är viktig. Jag är viktig.

Med Kärlek och Respekt

//Anubis



Jag som kanaliserar Anubis

2007 lärde jag mig tekniken Kanalisering. Sedan dess har jag kanaliserat regelbundet. Mina guider och vägledare har varierat genom åren som det gör för alla som kanaliserar.

Guiderna lämnar ofta väldigt privata ord som inte ska förmedlas. Anubis har varit väldigt tydlig med vilka delar av hans kanaliseringar som ska förmedlas vidare.

Texterna kommer jag att förmedla allt eftersom de kommer. Tänk alltid på, när det kommer hälsoråd, använd ditt sunda förnuft.

Jag hoppas du kan hitta de ledtrådar du behöver i Anubis ord.

Varma hälsningar

// Rosan

Rose-Marie Rosdahl

Helhetsterapeut och Lärare



Läs mer om Kanalisering på

www.rosansbalans.se

© copyright 2020 av Rose-Marie Rosdahl – alla rättigheter reserverade

