



*Texter  
från  
Anubis*

XXVII

*Livets Lunga*

# Livets Lunga

Livet, livet är heligt.

Människan är heligt skapad.

Människan är skapad av och i kärlek.

Nu pratar vi om grunden, den allra första skapelsen av människan.

Liv, liv är heligt. Och varje människa bestämmer över sitt eget liv och hur vi vill hantera våra utmaningar.

Livet är ibland tufft och då behöver vi ta till all vår styrka och hjälp kan vara att föredra.

Ingen människa är en ö. Vi hör alla ihop. Det är inte alla som förstår detta ännu och helt vad det innebär.

Det innebär bland annat att det just du går igenom just nu, har också någon annan gått igenom tidigare. Det finns ingen unik situation. Alla situationer finns samtidigt. Allt påverkar. Alla påverkar alla.

Tänk på hur du vaknar, skönt utvilad, och så går det någon minut och du känner dig helt dränerad. Du har inte gjort något annat än varit vaken en stund.

Upplever du detta någon gång eller känner du igen den känslan?

Den oförklarliga förändringen i ditt humör eller i din energi?



Ofta när detta uppstår så är det en yttre påverkan från alla människor som du är sammankopplad med.

För att skydda dig så behöver du få ett väl fungerande energiskydd aktiverat.

Du behöver också förstå att en sådan vändning kan bero på alla människors påverkan på dig.

Då är det bra att ställa sig frågan om det är rimligt. Är det mitt? Är denna känsla verkligen min? Eller är jag påverkad av mänsklighetens kollektiva känsla?

## **Låt dig börja med en enkel rutin.**

Börja din dag med att le, känna tacksamhet över att du vaknar upp till ytterligare en fin dag.

Dagarna är alltid fina, ibland behöver vi se förbi illusioner och våra svårigheter för att se; Att dagen är fin och bra.

Ta enkelheten. Känn friskheten i luften du andas.

Andas in kärlek och tacksamhet.

Andas ut det du inte längre behöver.

Andas in Glädje.

Andas ut alla sorger du bär.

Andas in glädje, kärlek och tacksamhet och släpp ut alla rester.

Gör detta gärna ett par, tre gånger per dag.



## **För en ökad sinnesro;**

Andas ut alla bekymmer, all oro och ängslan och andas in kärlek.

## **När livet känns tungt;**

SUCKA! Högt och ljudligt.

Andas in djupt, med djupa andetag.

Andas ut allt som hållit dig kvar i tiden.

Andas in Lugn och Ro

Andas ut all oro.

Andas in Tacksamhet

Andas ut ängslan

Andas in Kärlek

Andas ut all oro och hat.

Andas, du behöver dina andningar för att fortsätta leva.



Andas bör du, annars dör du.

Enkelt och sant.

Andas djupa andetag. Känn...

... din styrka

...din klarhet

Och din tydlighet.

Andas ut allt det osäkra och luddiga.

Andas in Klarhet och Tydlighet.

Var sann i dig själv och andas ut alla lögner.

Andas in din sanning. Vet om att den alltid finns inom dig.

Andas ut resterna av din oro.

Andas in din sanning igen.

Känn känslan av skön avslappning i hela din kropp. Bli medveten om att du är närvarande här och nu.



Andas ut.

Så går du tillbaka till din normala andning igen.

Kom ihåg att Andningen är en av de viktigaste funktionerna som vi har i kroppen.

Så andas min vän, andas!

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](http://www.rosansbalans.se)**

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

