



Spirituel ordbog



SUSAN WIESENBERG, SPIRITUEL GUIDE FOR ERHVERVSLEDERE

INTRODUKTION

Denne spirituelle ordbog er målrettet de ledere, der går i et spirituelt lederudviklingsforløb hos mig.

Jeg har lavet denne ordbog for at forklare meningen bag nogle af de begreber, jeg anvender både i vores dialoger og i undervisningen.

Det er vigtigt at understrege, at det er mine egne definitioner (med mindre andet fremgår) af begreberne. Det vil sige, at du godt kan støde på andre definitioner, som kan have større eller mindre afvigelser fra disse, såfremt de ikke er bygget på et spirituelt grundlag.

Skulle du støde på andre begreber, som du ønsker at få defineret, så send mig en mail på susan@wiesenberg.dk



INDHOLD

BEKRÆFTELSE	4	HEALING	12
CHAKRAER	5	HOLISTISK LIVSSYN	13
DIN PERSONLIGE FREKVEN	6	INTENTION	14
ENERGI	7	MASKULIN ENERGI	15
ENERGIKROPPEN	8	NAMESTE	16
ENERGIBEVIDSTHED	9	SPIRITUALITET	17
FEMINIIN ENERGI	10	SPIRITUELT LEDERSKAB	18
GROUNDING	11	SYNKRONICITET	19



[BEKRÆFTELSER]

For at få dine tanker løsrevet fra den meget énsidige bane, de har kørt i helt siden din barndom - og som de fortsat kører i - bliver du nødt til at gøre noget aktivt for at få dem ud af denne bane.

Det kan du gøre på forskellige måder, men den mest enkle og mest effektive er at begynde at omkode tankerne med bekræftelser, så de bevæger sig over i en NY bane.

En bekræftelse er en sætning, som er positiv ladet, og som understøtter den tankeændring, du ønsker.

Denne sætning siger du til dig selv tusindvis af gange, indtil din hjerne begynder at opfatte det som en ny sandhed.

Det kræver hård og vedvarende træning på daglig basis, hvis du gerne vil lykkes med det, men det kan sagtens lade sig gøre.

Når hjernen har lært det, kan du tage den nye sandhed med videre ned i dit hjerte.

Det virker nemlig først, når det ikke længere kun er hjernen, der tager den nye sandhed til sig - men også hjertet.

Jeg indtaler bekræftelser til dig, som du kan lytte til dagligt.



[CHAKRAER]

Chakraerne er kroppens energicentre. De åbner og forbinder alle livsprocesser og influerer på din trivsel - uden at du mærker det direkte.

Det kan virke diffust at forholde sig til, men kan du forlige dig med tanken om, at alt er energi og at energi ikke er til at se og føle på med det blotte øje, vil det måske hjælpe til en fornemmelse af disse chakraers funktioner som usynlige centre, der står for modtagelse og distribution af energi til alle livsvigtige aspekter af din eksistens. Deres individuelle og indbyrdes balance og sundhedstilstand danner således energimæssig baggrund for dit fysiske og psykiske velvære. De og deres indbyrdes samspil er afgørende for din formåen for at

holde din kropsdrift, din psyke og dine følelser kørende, og for at holde dig i flow med tilværelsen og alle dens aspekter.

Der findes et større antal chakraer, men almindeligvis fokuserer jeg på de 7 hovedchakraer, som til sammen influerer på alle fysiske, mentale, emotionelle og åndelige aspekter af din væren.

Regelmæssig afbalancering af dine chakraer vil støtte dig i, at være i naturligt flow med tilværelsen – åbenhed for livet, dets foranderlighed og de muligheder det indebærer.

Du kan f.eks. bruge min meditation: Chakrarensning 1.



[DIN PERSONLIGE FREKVENNS]

Da vi alle har en unik DNA, har vi også en unik frekvens, vi udsender. Det har du også. Din krops billioner af celler kommunikerer via elektromagnetiske bølger (biofotoner). Bølgerne fortsætter ud af kroppen i hele dit energifelt, hvilket gør det muligt for andre at registrere tilstanden i din energikrop.

Andre mennesker kan således opsnappe din personlige frekvens, idet den er bærebølge for de tanker og følelser, du gør dig, og de oplevelser, du har.

Dermed sendes din tilstand til andre mennesker via elektromagnetiske bølger, og du kan se alle os mennesker som en samlet organisme, ligesom dine celler er en samlet organisme, der udgør din krop.

Jo bedre din frekvens svinger med andres, desto bedre føler du, at du 'svinger' med andre mennesker, fordi du føler en større forståelse og samhørighed for de andre.

Du kan selv opnå magten over din egen frekvens. Det gør du ved at arbejde bevidst og målrettet med energi. Se venligst side 9 om Energibevidsthed.

Denne side er mere eller mindre afskrift fra bogen "Derfor skaber du dit eget liv - med baggrund i kvantefysikken" af ingeniør Henning R. Jensen, Kvantelivet.



[ENERGI]

Alt er energi! I videnskaben er forskning i energi kommet til følgende konklusioner:

- Alt levende er omkredset af et energifelt
- Din krop er opbygget af atomer og det tomme rum mellem atompartiklerne. Det vil sige at du består både af fast stof og vibrationer, samt vibrerende energier i interaktion
- Et atom består af en atomkerne, hvorom en eller flere elektroner cirkulerer og kan optræde som faste partikler eller som energibølger, en vibration

Videnskaben ved nu, at alt i universet vibrerer, idet alting er bygget op af energi, så alt har en frekvens. Det har dine tanker og dine følelser også. Selv et bord og en kop, som ellers synes faste og uigennemtrængelige, er bygget op af energi og har derfor en frekvens.

Dine celler er også opbygget af atomer. Du har en helt unik personlig frekvens, fordi dine celler er dannet af din unikke DNA.

Ønsker du yderligere uddybning af emnet, henviser jeg til bogen "Derfor skaber du dit eget liv - med baggrund i kvantefysikken" af ingeniør Henning R. Jensen, Kvantelivet.



[ENERGIKROPPEN]

Dit fysiske legeme har et usynligt energifelt omkring dig, som dirigerer dine mange billioner celler. Dette energifelt er afgørende for din sundhed og velbefindende. Det indeholder forskellige lag af energilegemer, energibaner og energicentre. Det er opdelt i flere forskellige lag:

- det æteriske legeme
- det astrale legeme - kaldes også for følelseskroppen
- det mentale legeme - også kaldet tankelegemet
- det spirituelle legeme - også kaldet sjælen / essensen

Sammen med chakraerne og din fysiske krop udgør de din samlede energikrop.

Det æteriske legeme optager, lagrer og videregiver livsenergi (*qi* eller *prana*), som er den energi der udsendes fra solen.

Det astrale legeme / følelseslegemet opbevarer alle følelser, lidenskaber, ønsker og begær og påvirker dit fysiske legeme.

Det mentale legeme / tankelegemet kan opdeles i en logisk tænkende og en intuitiv del. Det kan skabe billeder, forestillinger og forklaringer, med det formål at afklare retning for dit liv.

Det styrer det astrale og æteriske legeme - og derved også det fysiske legeme.

Det spirituelle legeme / sjælen er hjemsted for din sande identitet, og den bærer de evner og kvaliteter, du er født med, og som du har til rådighed gennem dit liv.

Hvis du kunne se din sjæl, ville den stråle og funkle i alle regnbuens smukke farver.



[ENERGIBEVIDSTHED]

Energibevidsthed er bevidstheden om, at alt består af energi. At energi har en frekvens / vibration og at energi kan transformeres til enten en højere eller lavere frekvens / vibration.

Det er bevidstheden om, at tanker og følelser og handlinger også er energi - og at du med den energi kan påvirke din energikrop og din fremtid ved hjælp af den måde, du bruger energien på.

Frygt, modstand, angst, skyld, skam, vrede, jalousi, negativitet og bekymringer har alle en meget lav frekvens.

Kærlighed, taknemmelighed, accept, glæde, positivitet, frihed, omsorg og næstekærlighed har alle en meget høj frekvens.

Når du svinger med en lavere frekvens, er du i modstand, og dermed oplever du måske, at du er uheldig, ikke rigtig lykkes med tingene, at du bare generelt ikke er i flow.

Når du svinger med en højere frekvens, er du derimod i accept, og du oplever flow og synkronicitet i din dag, i relationer, i dit helbred og i livet generelt.

Når du er energibevidst bliver du i stand til at mestre din egen energi og dermed hele dit liv.



[FEMININ ENERGI]

Feminin og maskulin har ikke noget med kønsroller at gøre. Alle levende væsener kan være i både en feminin og en maskulin energetisk tilstand, som er en bestemt måde at handle, føle og tænke på. Kvinder har i udgangspunktet en overvejende feminin energi og mænd en overvejende maskulin energi. Men dog ikke altid. Man kan ikke sige at en energi er bedre end en anden. Vi har brug for begge dele, for at der kan skabes balance.

Den feminine energi

- er i evigt flow, og skifter ubesværet retning, når der er brug for det
- mærker efter og overvejer
- er meget optaget af selve dette øjeblik - nu'et - og nærværet
- essensen af livsglæde
- søger at føle sig forbundet med alt omkring os, andre mennesker, naturen og os selv

- har lyst til at åbne sig op for kærligheden i hvert øjeblik, uanset hvordan kærligheden manifesterer sig
- synes at livet er en lang vidunderlig udflugt
- har hjemlængsel
- skaber nære relationer
- er intuitiv, kaotisk og kreativ
- er utæmmet natur og instinkt
- har lyst til at overgive sig til naturens skønhed og vildskab
- er uforudsigelig

Hvis du ikke har kontakt til din feminine energi, kan du ikke være glad, lykkelig eller elske.

Uden det feminine ville du træffe hurtige, uovervejede eller helt forkerte valg.



[GROUNDING]

Grounding er et andet ord for "at have begge ben på jorden" eller "at være nede på jorden". Vi bruger det om mennesker, som er rolige, kan bevare overblikket, reagerer relevant, er realistisk og som tør sige deres mening, når det er tid for det og som er gode til at lytte og forstå.

Det er således det modsatte af at være hektisk, let gå i panik, blive stresset, er opfarende, let bryde sammen, og er firkantet og stivnet i sine holdninger.

Når vi mennesker er grounded, føles det som at være mere nede på jorden. Vi føler os afslappede, rolige, klare i tankerne, stærke, modige og vi evner at se tingene, som de er, og er ikke så lette at vælte. Vi bliver ikke så nemt usikre. Vi har evnen til at skynde os uden at stresse.

Vi har en følelse af at være mere sand, mere os selv, mere nærværende. Det føles selvfølgelig individuelt, så du vil måske beskrive det med andre ord end disse.

Men to ting kan vi alle nok enes om: Det er rart at være sammen med mennesker, som har begge ben på jorden. Det er rart og godt for én selv at have begge ben på jorden. I selvudviklingens verden hedder begrebet *grounding* eller på dansk *jordforbindelse*.

Der findes forskellige metoder til at holde sig selv grounded og i balance. Jeg har indtalt forskellige meditationer og lydfiler, som du kan bruge så ofte, du har lyst og behov for det.



[HEALING]

Healing er en energetisk transformation af de energiblokeringer, som har ophobet sig i din energikrop i løbet af dit liv indtil nu. Energiblokeringer er typisk opstået i forbindelse med forskellige traumer (store følelsesmæssige oplevelser) eller hvis du har været udfordret af stress, angst, sorg, depression eller sygdom.

Healing løfter tunge lag af din energikrop og hjælper dig med at slippe psykologisk affald, uden at du behøver at tage stilling til det. Healing er en indvendig oprydning og rengøring, så der kan blive plads til noget nyt og bedre.

Når et tungt lag forsvinder, erstattes det af lys.

Dine "guider" ved, hvad du har brug for at få healet først, idet de kan se sammenhænge, som du ikke selv er i stand til at se. Det vigtigste er, at du siger ja tak til healingen og at du har tillid til, at healingen vil finde sted i den rækkefølge og det tempo, der er bedst for dig.

Jeg er uddannet englehealer på Engleskolen Danmark og tilbyder healing hjemme hos mig, hjemme hos dig eller som fjernhealing i det tempo, som du er klar til.

Det kan være et effektivt supplement til en spirituel udviklingsproces, idet det fjerner de energiblokeringer, som kan forhindre dig i at nå ind til din sande essens og din intuition.



[HOLISTISK LIVSSYN]

Holistisk betyder helhedsorienteret og et holistisk menneskesyn indbefatter fokus på at tilgodese "det hele menneske" i erkendelse af, at ingen kæde er stærkere end det svageste led så at sige. Det betragter mennesket ud fra synspunktet: at et menneske kun kan fungere, hvis det tager alle menneskets behov i betragtning.

Hvis vi ønsker en transformation i en spirituel udviklingsproces, må vi arbejde med alle niveauer i os:

- kroppen
- følelserne
- det mentale (tankerne)
- det spirituelle

Holisme er opfattelsen af, at alt er sammenhængende og en del af en større levende helhed. Vi er alle afhængige af hinanden og må derfor samarbejde som en énhed.

I et holistisk livssyn er emnet *energi* vigtigt. Læs venligt de sider, der omhandler dette emne.



[INTENTION]

I en spirituel sammenhæng vil det sige, at du introducerer en bestemt tanke eller holdning om en given ting, handling eller person - det kan også være dig selv - til dit mentale legeme / dine tanker.

Denne tanke eller holdning har en energi, ligesom alt andet.

Du har derved mulighed for at påvirke det med dine tanker i positiv eller negativ retning, ligesom du har mulighed for at tiltrække det, den eller dem, som du retter din intention imod.

Energien flyder derhen, hvor tanken bevæger sig. Nogle gange behøver du kun at tænke på noget eller nogen før usædvanlige ting begynder at ske på det fysiske plan.

Intention kan give ekstra kraft til alt, du gør. Når du gør det, bringer universet dig ofte på magisk vis, det du søger.



[MASKULIN ENERGI]

Maskulin og feminin har ikke noget med kønsroller at gøre. Alle levende væsener kan være i både en feminin og en maskulin energetisk tilstand, som er en bestemt måde at handle, føle og tænke på. Mænd har i udgangspunktet en overvejende maskulin energi og kvinder mest feminin energi. Men dog ikke altid.

Man kan ikke sige at en energi er bedre end en anden. Vi har brug for begge dele, for at der kan skabes balance.

Den maskuline energi

- er fokuseret, opslugt og koncentreret (om et mål eller en opgave)
- kan ignorere alt andet end det, man har fokus på
- ser frem mod et mål ude i fremtiden
- er orienteret mod rejsen frem imod noget og ikke selve nu'et
- kæmper for at holde en aftale og komme til tiden

- træffer beslutninger
- handler på tingene - får noget fra hånden
- søger den ultimative frihed
- føler sig tynget af livets bevægelser og banaliteter
- repræsenterer ånden, der vil frigøre sig
- der er noget i det maskuline, som synes livet er en lang kamp: Life is a bitch and then you die
- har udlængsel
- søger at vinde over verden, lave systemer, regler og "tæmme" verden
- er forudsigelig
- driver os til at rydde den vilde skov, og laver marker og bygge boliger

Uden det maskuline ville du overveje, analysere og bekymre dig, men ikke handle.



[NAMASTE]

Jeg afslutter mine meditationer og lydfiler med dette ord.

Ordet stammer fra sanskrit og betyder "Jeg bøjer mig for dig" eller "Det guddommelige i mig, ærer det guddommelige i "dig".

Namaste er en sammenskrivning af ordene 'Namah' der betyder "at bøje", 'as' der betyder "jeg" og 'te' som betyder "dig".
Namaste.

Ordet bliver brugt som en respektfuld og kærlig gestus og for at sige tak.

Namaste kan også fungere som en hilsen og du kan bruge ordet og den tilhørende gestus, når du gerne vil takke dig selv, eksempelvis efter din yoga eller meditationspraksis.



[SPIRITUALITET]

Spiritualitet kan være mange ting, da vi hver især definerer begrebet forskelligt. For nogle mennesker er det en del af deres religion. For andre har det intet med religion at gøre. Det sidste gælder for mig.

Min definition af spirituel betyder at være bevidst i tanker og handlinger om, at alt er energi, og at der er mere mellem himmel og jord, end jeg har behov for at få bevist. Det handler om tillid og intuition og fornemmelsen af en større, kollektiv sammenhæng.

Alt sammen med en ganske ufrelst og ikke religiøs tilgang.

Det handler om at rette fokus fra, at alting skal handle om mig, til måden vi sammen er i verden på, så vi kan skabe udvikling og ansvarlighed, som rækker ud og påvirker langt videre end det enkelte individ.

Bevidst udvikling lader dig opdage både dig selv, andre mennesker og sammenhænge på en dybere måde.

Personlig udvikling og spirituel udvikling er for mig mere eller mindre det samme. Begge dele handler om at blive yderligere bevidst.

Spiritualitet begynder med, at et menneske bliver vækket af en impuls om at være villig til at se på verden med et større udsyn. Et udsyn, som kommer til at præge dette menneskes måde at være i verden på. Det er derfor uvæsentligt, om du kalder dig spirituel eller ej. Du ved bedst selv, hvad der matcher dine overbevisninger, og om du mærker en impuls til at åbne din bevidsthed og integrere nye sider af dig selv.



[SPIRITUELT LEDERSKAB]

Spirituel lederskab handler om at finde ind til din sande essens og turde tage lederskab for dig selv og andre fra dette sted.

Det handler om at forstå, at alt er energi, og at blive i stand til at mestre energi på en måde, som er til fordel for både dig selv, din familie, dine medarbejdere og virksomheden.

Det handler om at tage ægte autentisk lederskab, hvor der bliver skabt balance mellem den maskuline og den feminine energi.

Det handler om at være fokuseret på 'vi' og på fællesskabet og om at have lysten og villigheden til at se på alting på nye måder.

Spirituel lederskab handler også om at være så meget i kontakt med din sande essens, at du er i stand til lede ud fra din intuition.

Det er klogt at tillade sig selv at være en intuitivt og følede leder.

Du skal turde lytte til din sjæl, også når du skal træffe de helt store beslutninger, hvor der er mange millioner på spil.

Når du hviler tilstrækkeligt i dig selv og i din essens, bliver du den leder, som alle gerne vil ledes af. Og som skaber de bedste resultater både på bundlinjen og i livet generelt. Du bliver den, alle gerne vil være i selskab med, fordi du er i balance med dig selv og din egen sandhed.



[SYNKRONICITET]

Synkronicitet er betegnelsen for alle de hændelser, der kan få os til at udbryde, "at der vist er mere imellem himmel og jord", og som du efter eget valg kan vælge at benytte dig af.

Vi kender vist alle den der med at tænke på et menneske, og så ringer vedkommende i samme øjeblik.

Eller vi har besluttet os for at få et nyt job, og samme aften får vi et menneske som bordherre/-dame, som er indgangen til det nye drømmejob.

Du kan selv fortsætte rækken af eksempler.

Nogle vil kalde det livets tilfældigheder. Det gør jeg ikke.

Jeg kalder det synkronicitet - altså hverdagens små og store mirakler, som er alt andet end tilfældige. De er nemlig svaret på den intention og den energi, du selv har sendt ud i universet.

Når du er på rette vej, modtager du hele tiden de redskaber, du har brug for. Du møder lige præcis de mennesker, du har brug for. Du modtager de gaver, du ikke havde forventet. Du ser, hører og mærker lige det, der giver mening.

Når du IKKE er på rette vej, lykkes tingene ikke. Det hele virker svært og der er modstand på at få det til at lykkes. Der er modvind på cykelstien, som nogle vil kalde det.





SUSAN WIESENBERG
COUNSELING

Spirituel Guide for erhvervsledere

Mobil: 20 61 51 50 | Mail: susan@wiesenberg.dk | susanwiesenberg.dk