

# ENERGIBEVIDSTHED

Del 1



*Personligt Spirituelt Udviklingsforløb*

*Navn:*

Er der noget, der optager dig lige nu,  
som du har behov for at komme ud med?  
Noget, som står i vejen for at du kan  
lytte og lære i dag.





# Dine refleksioner

Hvad har du gjort dig af tanker siden sidst?

Har du skrevet noget ned?

Har du kunnet bruge noget af det?

Hvordan?



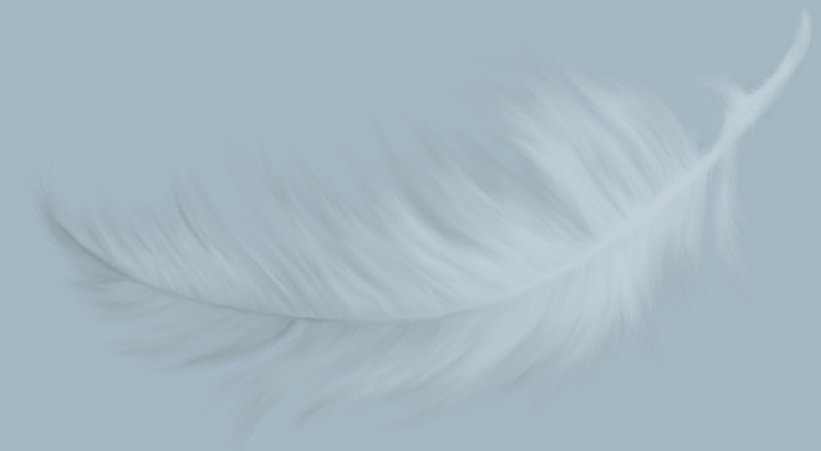
# Interview med Henning Jensen

*A*



SOULTALK BY KISSER PALUDAN

# Alt er energi!





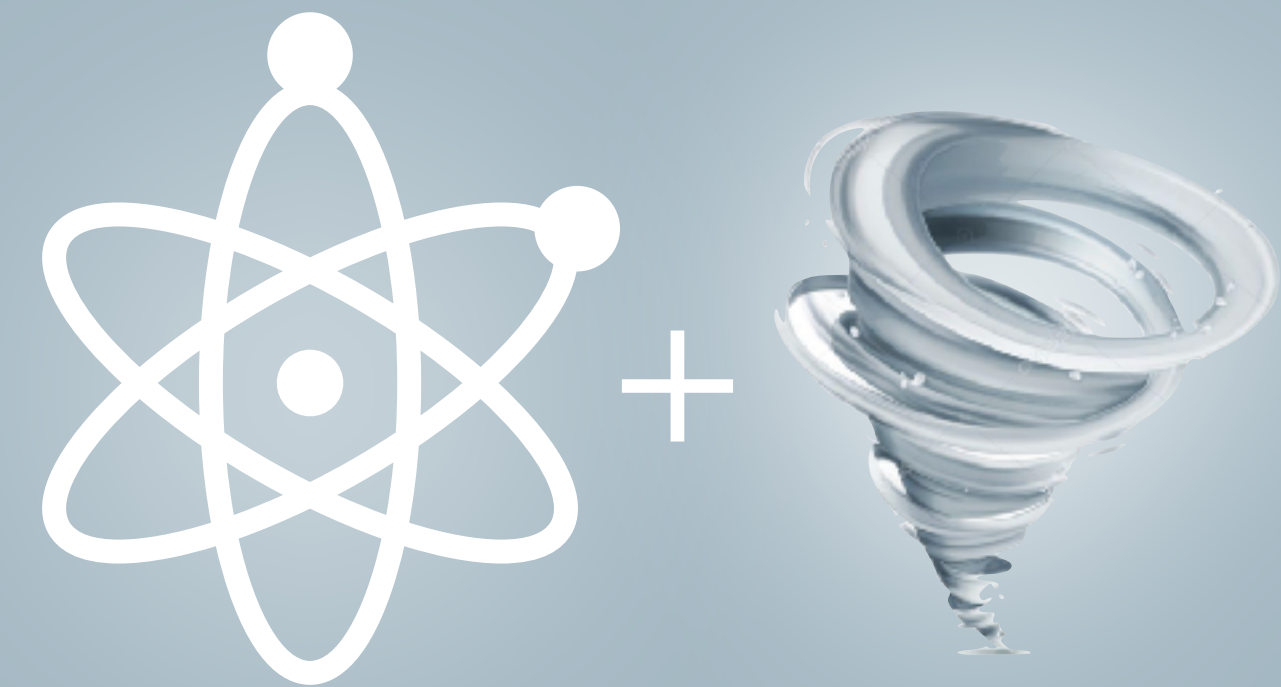
I videnskaben er forskningen i energi kommet til følgende konklusion:

Alt levende er omkredset af et energifelt





Et atom består af en atomkerne, hvorom en eller flere elektroner cirkulerer og kan optræde som faste partikler eller som energibølger, en vibration (tornadobevegelse).





Kilde: "Derfor skaber du dit eget liv" af Henning R. Jensen

"Ligesom en bil ikke kan køre igennem en tornado, kan du ikke føre hånden igennem et bord, fordi de her energitornadoer er så kraftfulde".

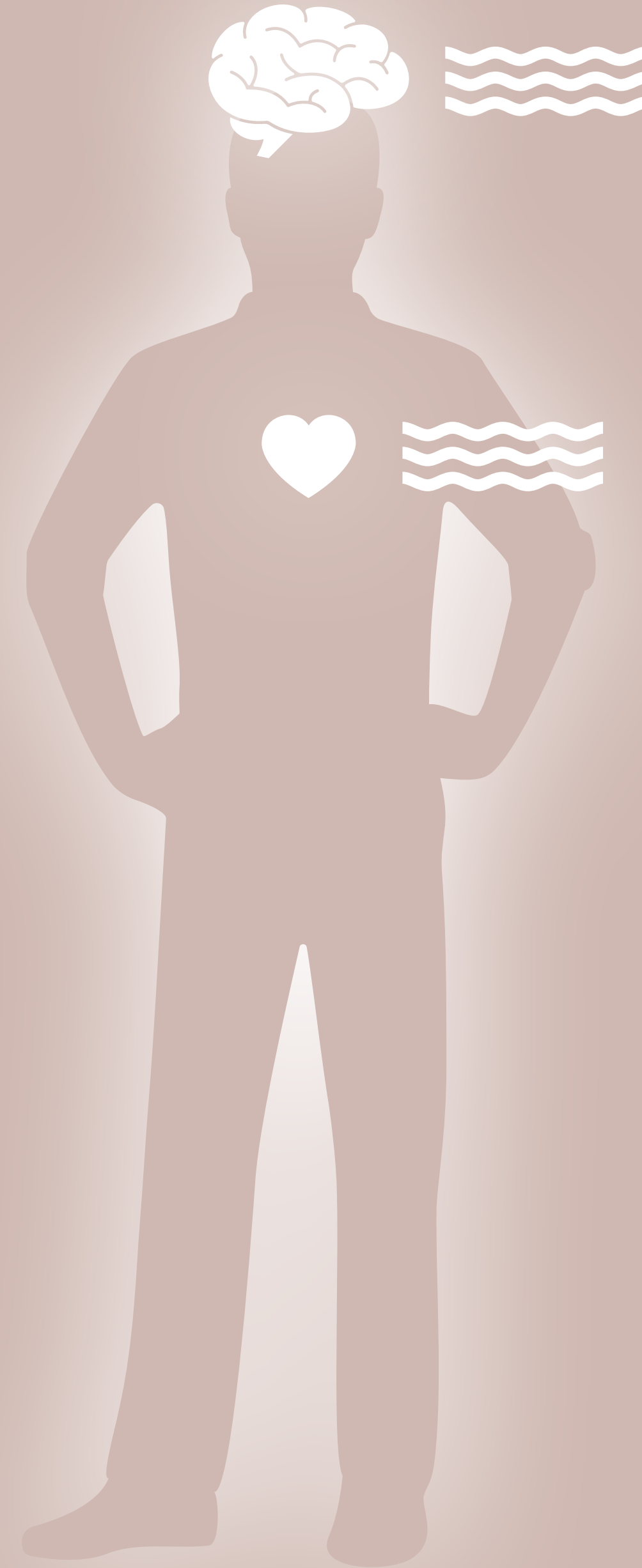


Kilde: “Derfor skaber du dit eget liv” af Henning R. Jensen

“Det vil sige, at det vi opfatter som fast materie (et bord, en bil osv.) reelt blot er tornadoer af energi”.



Dine tanker og dine følelser vibrerer også, og har således også en frekvens







# Fakta om tanker

60.000

elektriske impulser

bliver hver dag omsat til en tanke,  
som vi skal forholde os til.

Impulserne danner mønstre i tankerne.

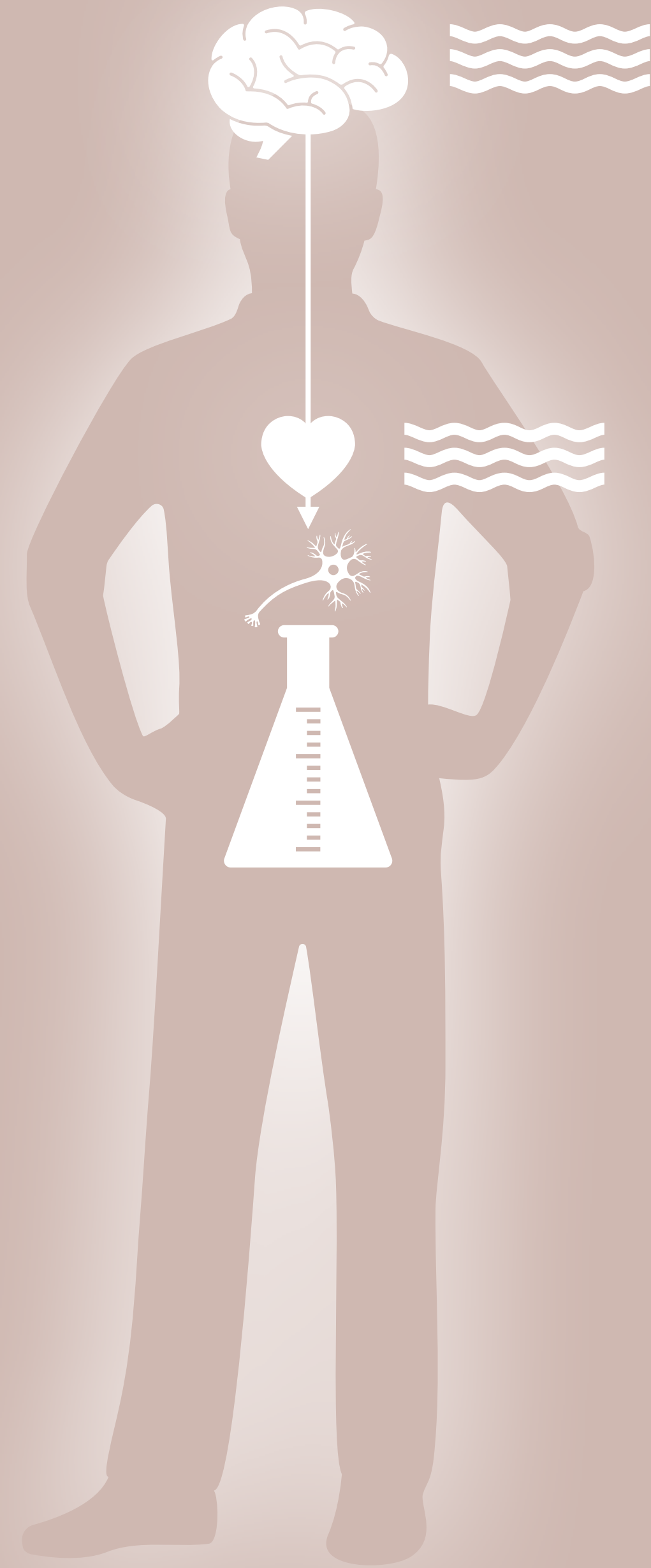




1. Alting starter således med FØLELSE/perception, som får dig til at TÆNKE noget
2. For at forstå det, du tænker og føler, begynder dine tanker at ANALYSERE det, med det filter / briller foran øjnene, som du lever med (det afhænger af, hvad du har med i rygsækken) 
3. Dette bliver til din virkelighed / overbevisning = SÅDAN ER DET
4. Det er det, du efterfølgende handler på / det bliver til din ADFÆRD
5. Det bliver til dine VANER / MØNSTRE 



Enhver tanke og enhver følelse udløser samtidig kemi i kroppen.



## FAKTA OM DINE CELLER

Du indeholder ca 40 billioner celler.

Cellerne dør og udskiftes konstant i kroppen.

Alle dine celler er udskiftet hvert 7. år. Også i dine knogler.

Hudceller udskiftes meget hurtigt.

Dine tarmceller udskiftes ca. hver 3. dag.



Kilde: "Derfor skaber du dit eget liv" af Henning R. Jensen

Din hjerne er i udgangspunktet neutral



Din hjerne frigiver stoffer til din krop udefra det miljø du er i, så din måde at opfatte verden på, er afgørende for, hvilke stoffer hjernen frigiver.





**Hvis du opfatter verden som et  
kærligt sted med masser af glæde,  
så reagerer hjernen udefra det.**



Hjernen frigiver en masse gode stoffer, som f.eks. væksthormoner til kroppen, der gør, at kroppen vedligeholdes og opbygges - så den styrkes.



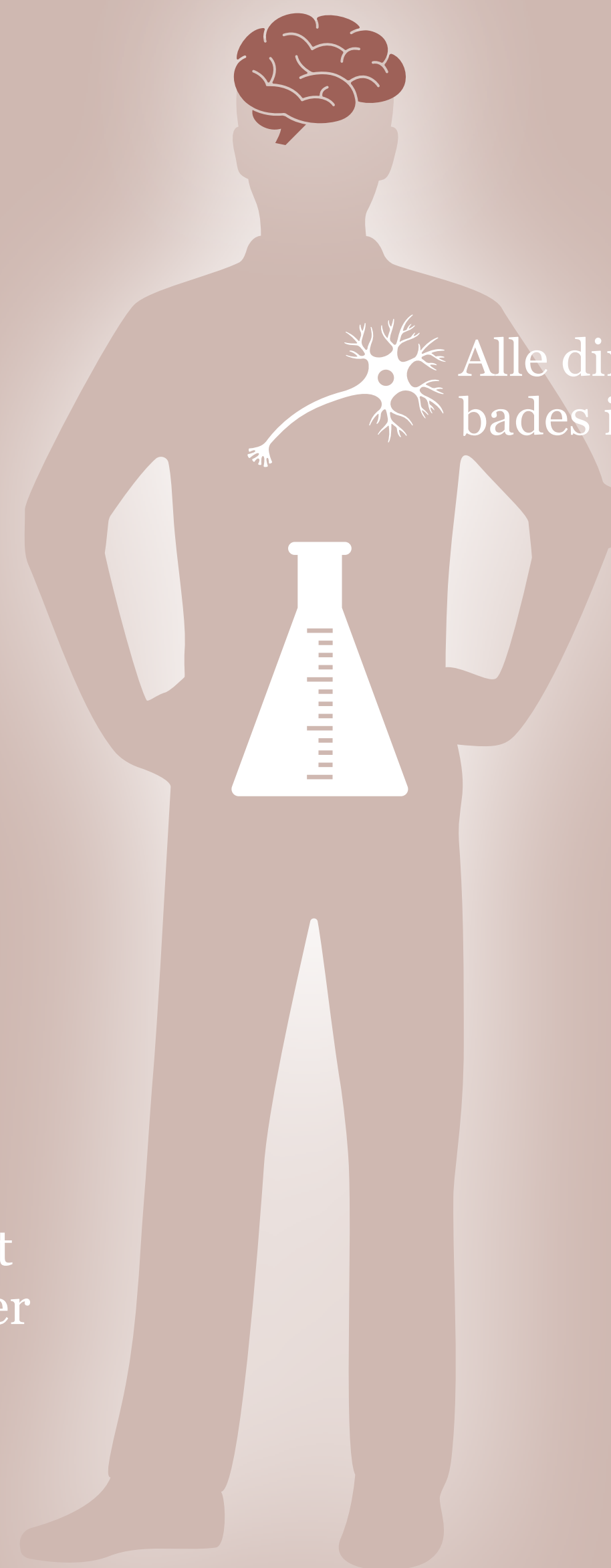
Alle dine celler bades i *positive* stoffer.



**Hvis du opfatter verden som et negativt og farligt sted med masser af frygt og negativitet, så reagerer hjernen udefra det.**



Hjernen frigiver en masse stoffer, som f.eks. stresshormoner, som bevirker at blodtilførslen til dine indre organer minimeres, og at dit immunforsvar lukkes ned. Til gengæld sendes al blodet til dine arme og ben, så du er klar til kamp og flugt.



Alle dine celler bades i *negative* stoffer.



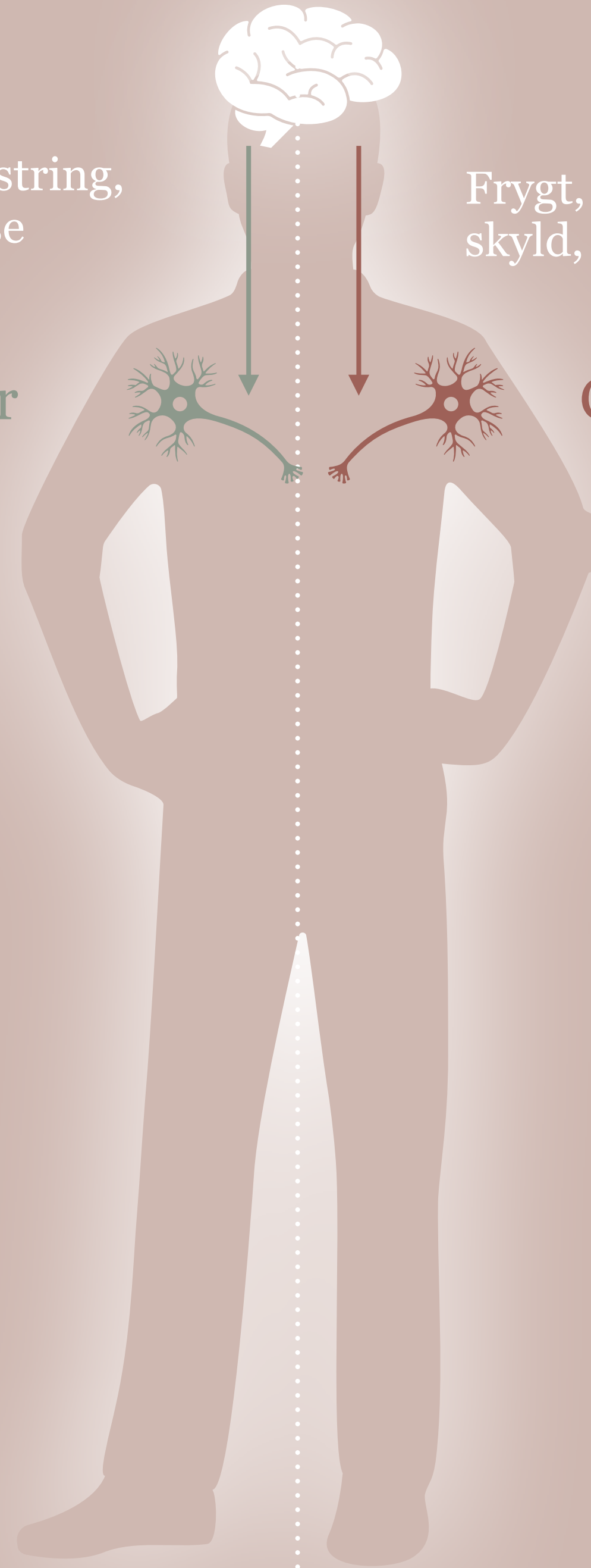
Kilde: "Derfor skaber du dit eget liv" af Henning R. Jensen

Glæde, positivitet, tillid, tro, begejstring,  
vilje til at tilgive, accept, medfølelse

Frygt, angst, bekymring, negativitet, mistro, jalousi,  
skyld, skam, vrede, mangel på tilgivelse, fornægtelse

Celler, der vokser

Celler, der beskytter sig





Kilde: "Derfor skaber du dit eget liv" af Henning R. Jensen

Glæde, positivitet, tillid, tro, begejstring,  
vilje til at tilgive, accept, medfølelse

Frygt, angst, bekymring, negativitet, mistro, jalousi,  
skyld, skam, vrede, mangel på tilgivelse, fornægtelse

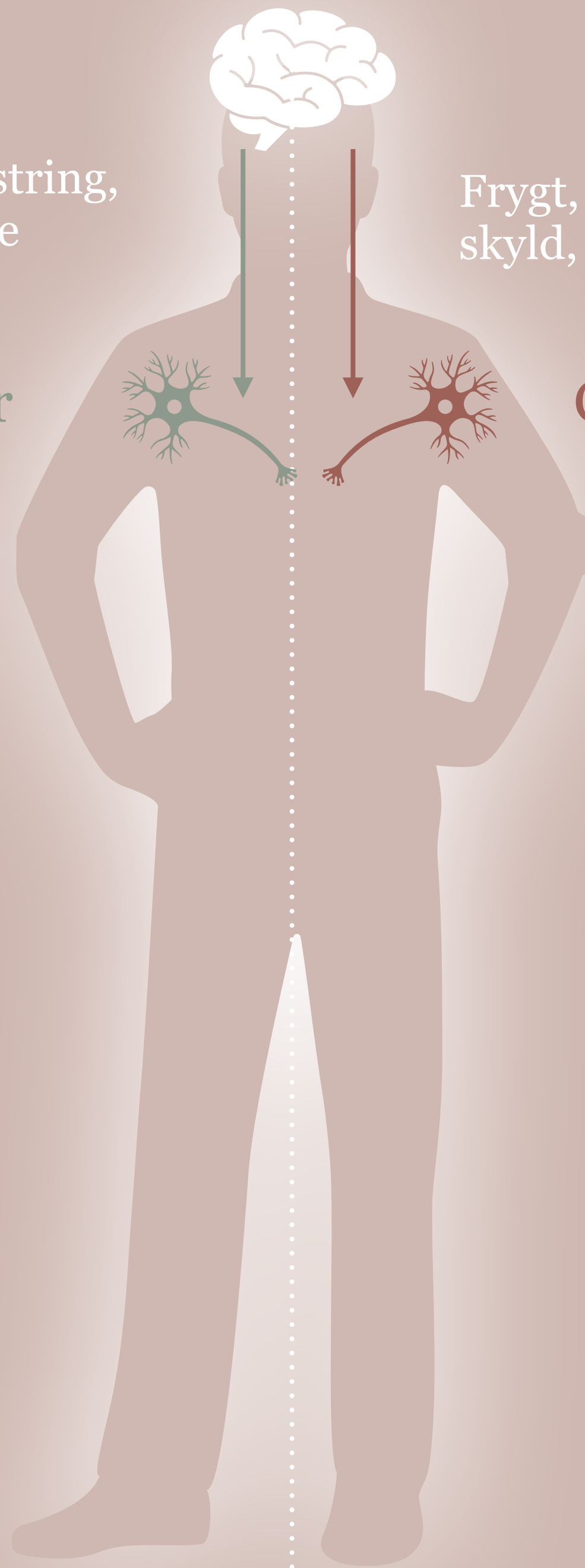
Celler, der vokser

Celler, der beskytter sig

Cellerne vedligeholdes,  
udvikles og de vokser

Cellerne udvikler sig ikke,  
de vedligeholdes ikke.

Derfor er frygt over en længere periode  
DØDBRINGENDE, da dine celler ikke kan  
fungere normalt.

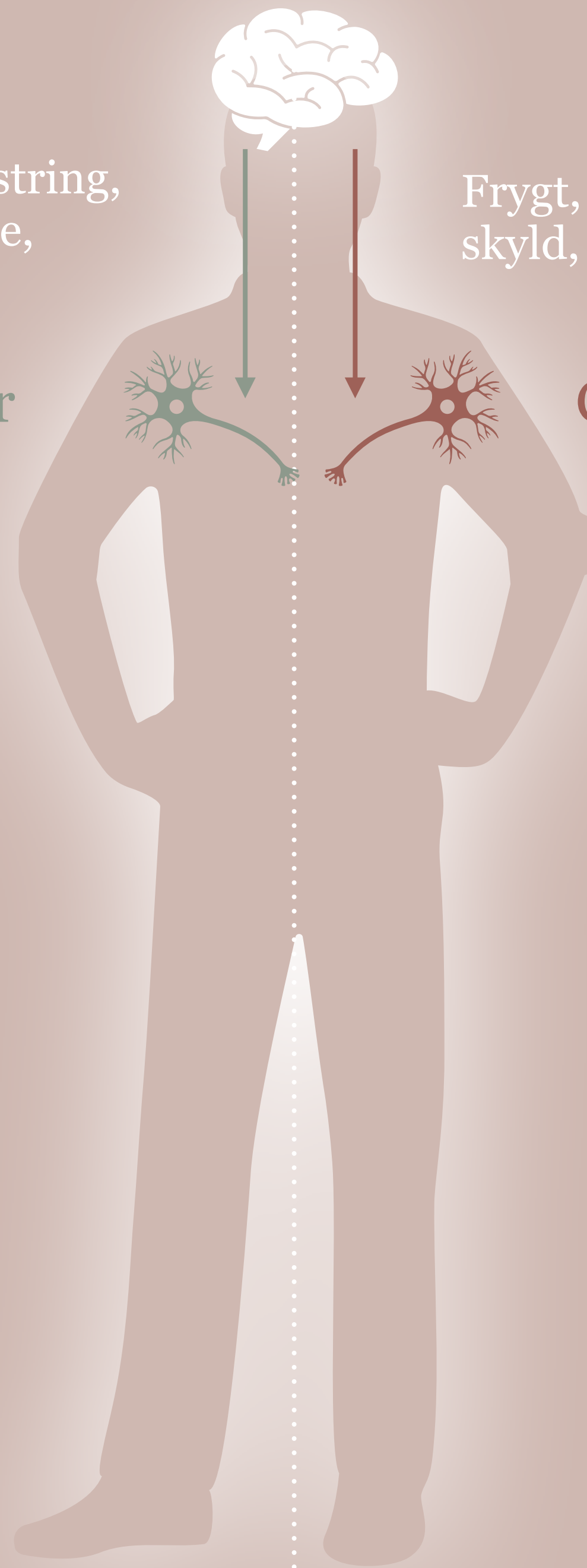


Glæde, positivitet, tillid, tro, begejstring,  
vilje til at tilgive, accept, medfølelse,

Celler, der vokser

Frygt, angst, bekymring, negativitet, mistro, jalousi,  
skyld, skam, vrede, mangel på tilgivelse, fornægtelse

Celler, der beskytter sig



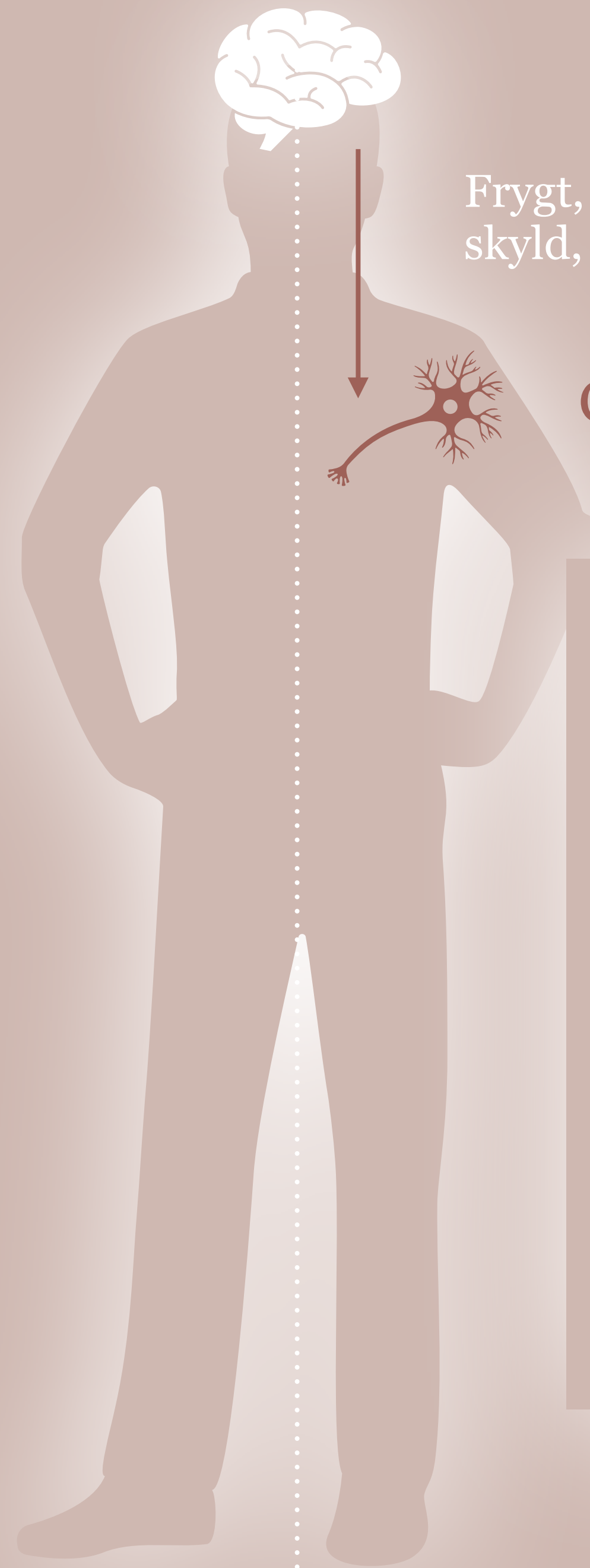
### Når du "ser" FRYGT:

- hvadenten det er reel frygt, fordi du står foran en løve
- eller det er frygt, skabt i dine tanker

så vil dine celler få signaler med besked om, at de skal forberede dig på at gå i *beskyttelsestilstand*.

Hjernen kan ikke kende forskel på, om du opfatter noget som værende farligt eller om du rent faktisk står i en farlig situation, hvor du har brug for ekstra kraft til kamp eller flugt, som frygten giver dig.





Frygt, angst, bekymring, negativitet, mistro, jalousi, skyld, skam, vrede, mangel på tilgivelse, fornægtelse

## Celler, der beskytter sig

Frygt udløser STRESS, hvilket betyder:

- hypotalamus fortolker din opfattelse af situationen
- hypotalamus regulerer overordnet funktionen af vores indre organer
- binyrerne aktiveres og frigiver stresshormoner til kroppen
- cellernes vedligeholdelse og vækst stopper
- dit immunforsvar lukker ned
- blodtilførslen til forreste del af hjernen (pandelappen) minimeres, så du handler refleksagtigt og mindre intelligent

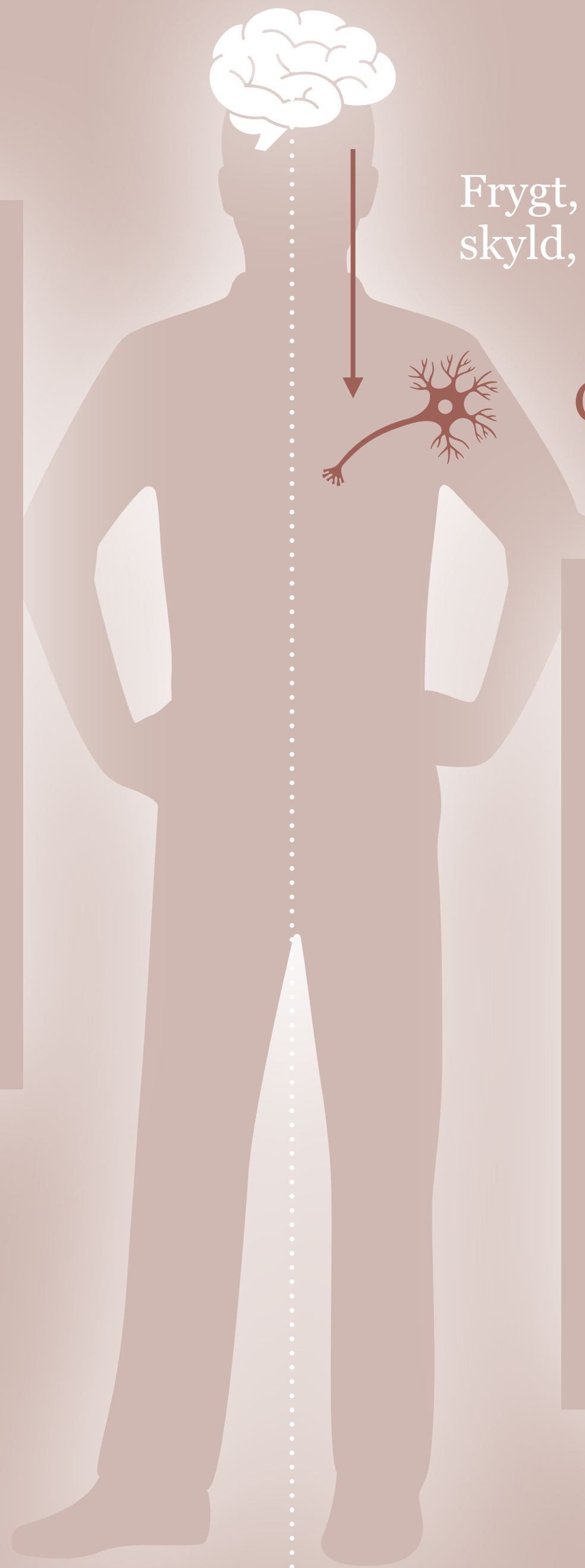




**Stresshormonerne** får blodet til primært at løbe ud i arme og ben, og får blodårene, som forsyner dine indre organer til at trække sig sammen, så mindre blod løber til, hvilket er årsag til, at de indre organer ikke vedligeholdes, når du lever i frygt.

**Stresshormonerne** forbereder dig til kamp eller flugt. når du er i forsvar, kan kroppen ikke vedligeholde sig selv. Det betyder at celler, der dør, ikke bliver udskiftet med nye celler, som kroppen normalt gør hele tiden.

Da dit **immunsystem** er en del af det system, der lukkes ned, når kroppen går i forsvar (for at kunne kæmpe eller flygte), er du langt mindre modstandsdygtig overfor sygdomme.



Frygt, angst, bekymring, negativitet, mistro, jalousi, skyld, skam, vrede, mangel på tilgivelse, fornægtelse

## Celler, der beskytter sig

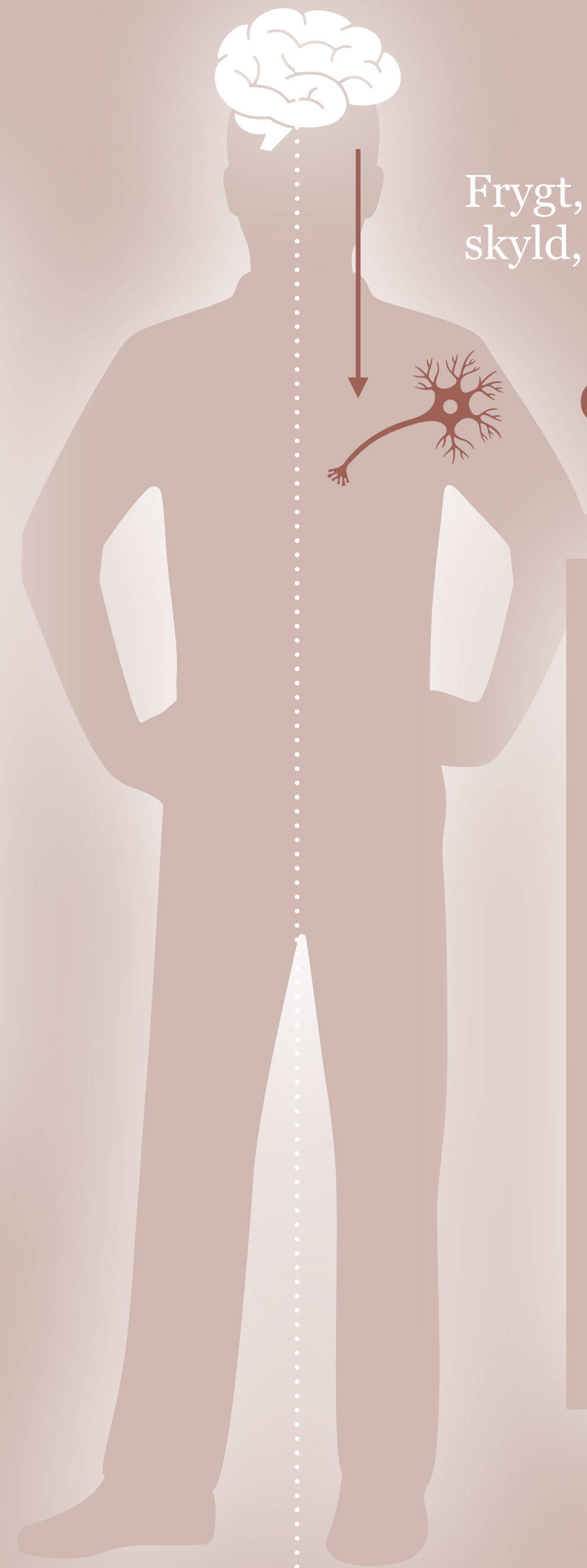
Frygt udløser STRESS, hvilket betyder:

- hypotalamus fortolker din opfattelse af situationen
- hypotalamus regulerer overordnet funktionen af vores indre organer
- binyrerne aktiveres og frigiver stresshormoner til kroppen
- cellernes vedligeholdelse og vækst stopper
- dit immunforsvar lukker ned
- blodtilførslen til forreste del af hjernen (pandelappen) minimeres, så du handler refleksagtigt og mindre intelligent

Da dit **immunsystem** er en del af det system, der lukkes ned, når kroppen går i forsvar (for at kunne kæmpe eller flygte), er du langt mindre modstandsdygtig overfor sygdomme.

Oftest får sygdomme fodfæste i kroppen pga et svækket immunforsvar.

Holder du liv i dit immunforsvar ved at minimere stress i dit liv ved at holde det sundt ved at nære det gennem positive tanker og følelser, sund mad og motion, så mindsker du sandsynligheden for sygdomme og medicinsk behandling.



Frygt, angst, bekymring, negativitet, mistro, jalousi, skyld, skam, vrede, mangel på tilgivelse, fornægtelse

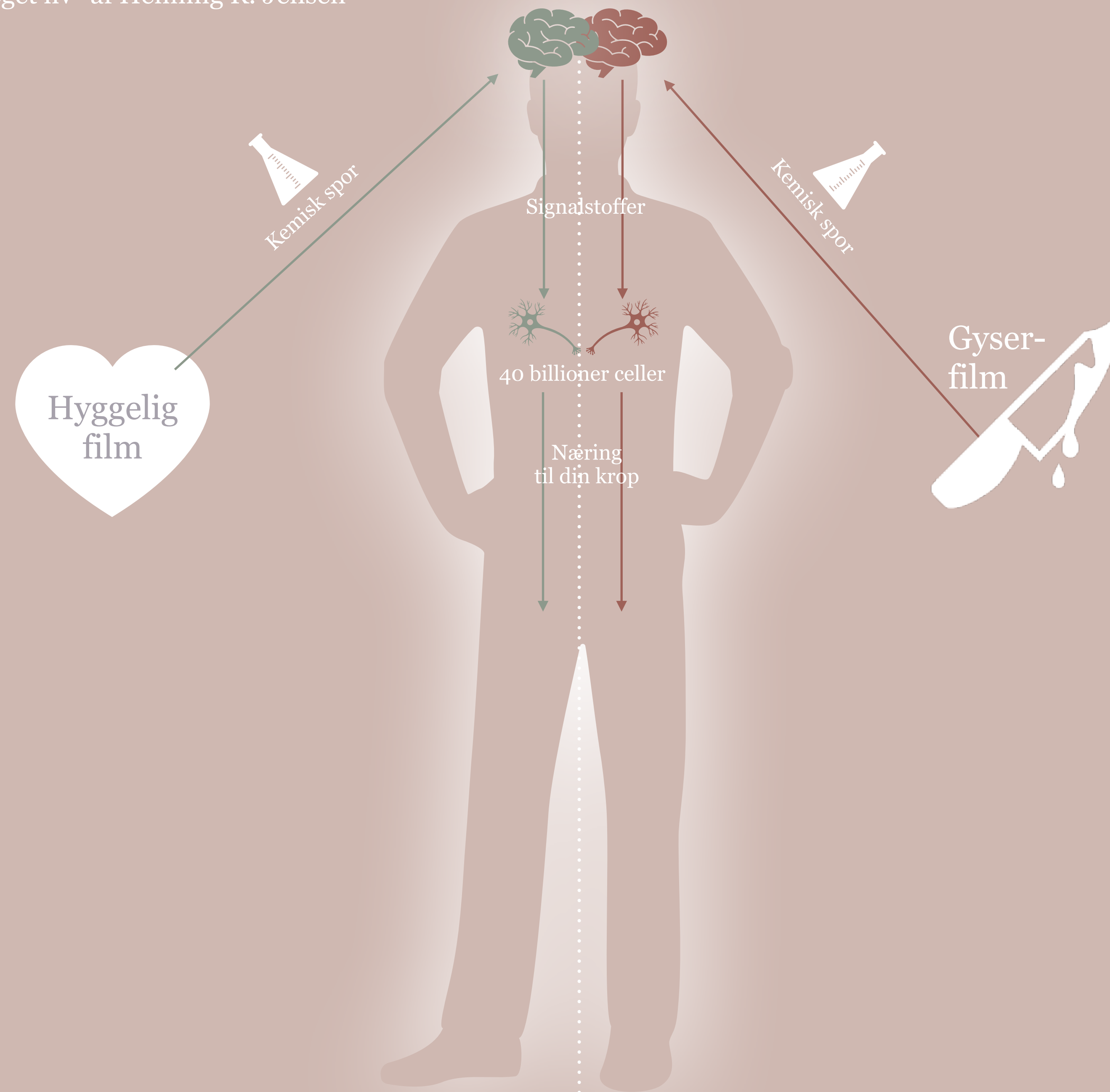
## Celler, der beskytter sig

Frygt udløser **STRESS**, hvilket betyder:

- hypotalamus fortolker din opfattelse af situationen
- hypotalamus regulerer overordnet funktionen af vores indre organer
- binyrerne aktiveres og frigiver stresshormoner til kroppen
- cellernes vedligeholdelse og vækst stopper
- dit immunforsvar lukker ned
- blodtilførslen til forreste del af hjernen (pandelappen) minimeres, så du handler refleksagtigt og mindre intelligent

Kilde: "Derfor skaber du dit eget liv" af Henning R. Jensen

Din krop  
skelner ikke  
mellem fiktion  
og virkelighed



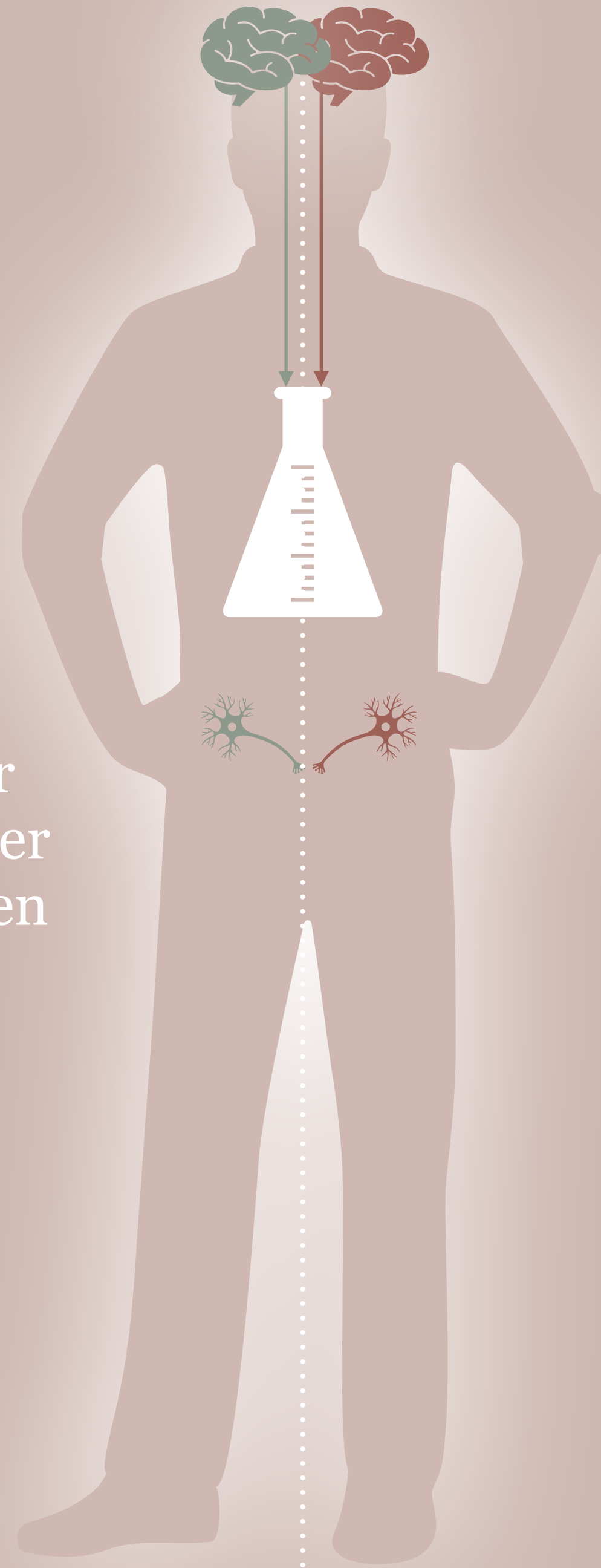
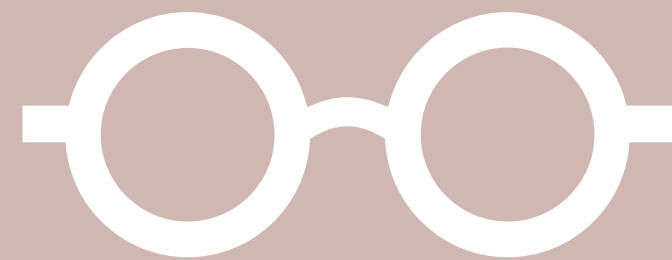


Kilde: "Derfor skaber du dit eget liv" af Henning R. Jensen

Du marinerer dine organer  
i en kemisk suppe hver eneste dag.

Derfor er det afgørende,  
hvilke ingredienser, du hælder ned  
i suppen.

Det er afgørende, hvilke overbevisninger  
og antagelser og tankemønstre, du hælder  
derved, for det er de briller, du ser verden  
igennem.







## 1. En mand ser en fjer

4. Det bliver på et splitsekund til MANDENS VIRKELIGHED som enten er **negativ, neutral** eller **positiv**

- Beskidt affald fra en fugl
- En besked fra englene
- En beklædningsgenstand fra en fugl
- Et smukt stykke natur, som er blød at røre ved
- Fugle er klamme - så det er fjeren også

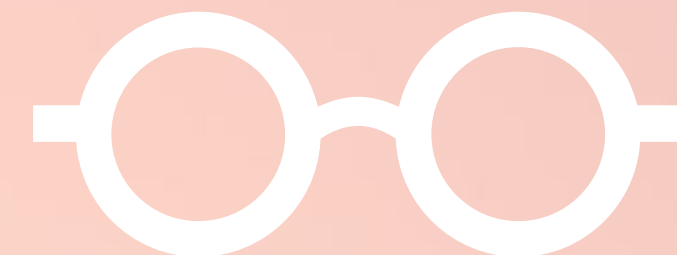
2. Han reagerer øjeblikkeligt med en FØLELSE (underbevidstheden), som udspringer af:

- Hans tidligere oplevelser med fjer
- Hvad hans forældre og andre har lært ham om fjer
- Hvad normerne siger om fjer
- Bøger han har læst om fugle
- Et foredrag han har hørt om engle
- Med meget mere

2. Følelserne sætter øjeblikkelig TANKER i gang







**En kvinde sidder på stranden. Hendes mand og børn er ude at bade.**

TANKE: “Bare ikke én af dem drukner”.

FØLELSE: Hun bliver angst

ANALYSE: Hendes mor har altid sagt til hende,

at hav og vand er meget farligt og at hun helst ikke må bade i det.

Hun kendte én, der druknede og hendes forældre er aldrig kommet over det.

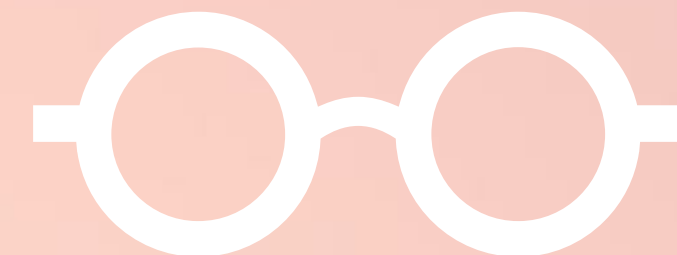
Hun har læst en bog om et barn, der drev ud på havet på en gummibåd og druknede

SÅDAN ER DET: Havet er for farligt at bade i

ADFÆRD: Hun bader aldrig selv i havet og forsøger at overbevise sin mand og børn om at lade være

Hun gør alt for at finde på ferier, der ikke involverer besøg til havet





**En anden kvinde sidder på samme strand på samme tidspunkt.  
Hendes mand og børn er ude at bade.**

TANKE: “Det er dejligt at se dem lege og hygge sig sammen”.

FØLELSE: Jeg er lykkelig lige nu

ANALYSE: Det er sjældent at alle tre børn kan finde noget at være sammen om. Endelig er der noget.

SÅDAN ER DET: Havet er et godt sted for hele familien at være sammen

ADFÆRD: Hun foreslår så ofte som muligt, at de skal tage til havet sammen, når de har fri

Hun foreslår sin mand, at de skal købe et sommerhus ved havet

Hun fortæller andre familier om, hvor dejligt det er at være ved havet

Hun køber hvert år nyt badetøj til børnene



Frygt, modstand, angst, skyld,  
skam, vrede, jalousi, negativitet  
og bekymringer alle har 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.

Modstand = anti-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.

Accept = flow





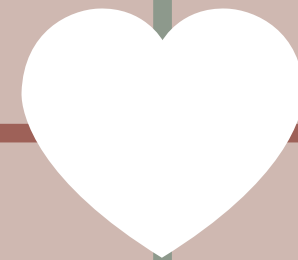
Der findes  
2 slags tanker



EGO'ets TANKER  
Frygtbaserede  
og negative



SJÆLENS TANKER  
Kærlige og positive



Modstand



Anti-flow

Accept  Flow





## Eksempler på negative og frygtbaserede tanker

Jeg håber ikke at ... (bekymring for fremtiden)

Det er virkelig bare for dårligt ... (dømmer sig selv andre)

Jeg burde at have gjort ... (skyld og skam)

Jeg har dårlig samvittighed over ... (skyld og skam)

Tænk, at hun sagde det ... (dømmer andre)

Hvor går han altså grim klædt ... (bedømmer andre)

Øv, hvor træls for dig ... (negativ reaktion på vegne af andre)

Du kan sikkert selv fortsætte remsen i én uendelighed!







Tanker er ufarlige,  
indtil vi tror på dem.  
Det, du tror på,  
bliver til sandhed.









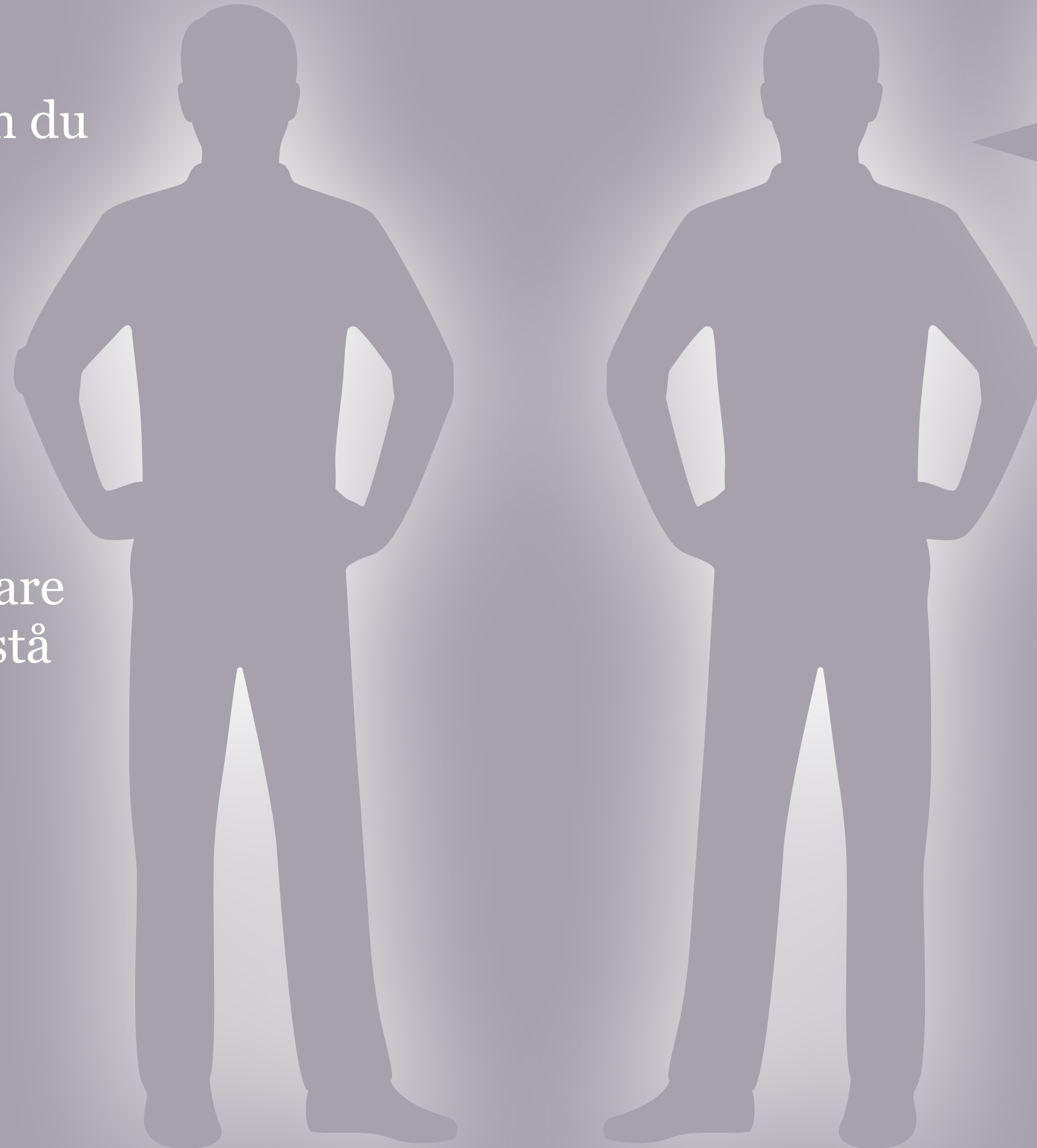




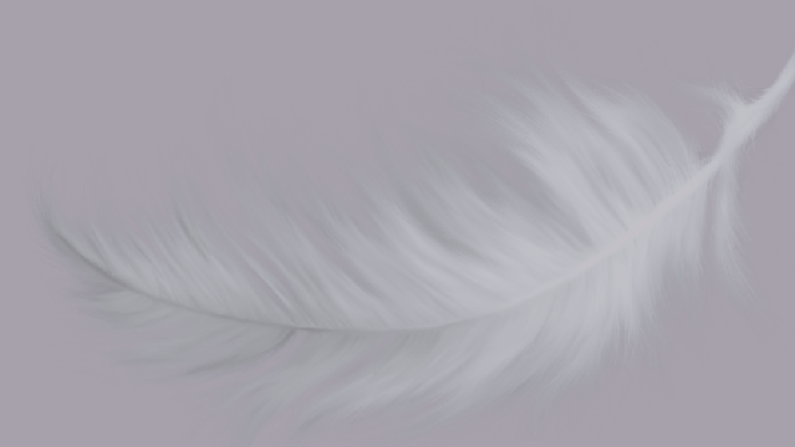
# OPGAVE

Vælg en person, som du skal forklare, hvad har lært om energi-bevidsthed.

*Formål:*  
Du skal kunne forklare det for at kunne forstå det.



Nu vil jeg forklare dig, hvad jeg har lært om energibevidsthed indtil videre...





# DAGLIGE OPGAVER



## Morgenmeditation

Hver morgen

*Formål:*

- At kode dig selv med god energi
- At lære at meditere

Derfor skal du ikke lave denne øvelse imens du laver morgenkaffe eller når du er på farten



## Aftenmeditation

Hver aften

*Formål:*

- At afkode "gamle" tanker

At kode dine tanker til at være positive, inden du skal sove



## Soul Talks

Efter behov - flere gange ugentligt

*Formål:*

- At få et nyt mindset og dermed en højere bevidsthed



## Taknemmelighed

Skriv ned hver aften



*Formål:*

- At fokusere på alt det du har, og det der sker omkring dig, i stedet for det, du ikke har og det, der ikke sker



# NY DAGLIG OPGAVE

Observer dine tanker i løbet af en dag.

Hvilke vandrette tanker har du?



Hvilke lodrette tanker har du?



Skriv dem ned i din bog



*Formål:*

- Du skal blive klar over, at du ikke ER dine tanker.
- Du skal blive klar over, HVILKE tanker du har og HVORNÅR.





**SUSAN WIESENBERG**  
COUNSELING

*Spirituel Guide for erhvervsledere*

Mobil: 20 61 51 50 | Mail: [susan@wiesenberg.dk](mailto:susan@wiesenberg.dk) | [susanwiesenberg.dk](http://susanwiesenberg.dk)