

# Må Bra skolan

**Varför behövs  
Energiskydd?**



## Skydd

Februari har kommit till oss. Stressen från julen har lagt sig. Vintern börjar gå mot sitt slut och känslan av att ljuset snart kommer tillbaka känns hoppfullt. Denna tiden på året har vi stort behov av att fylla på vårt energiförråd efter en lång vinter. Det blir extra viktigt att vi skyddar oss mot stress och energiförlust. Ju mer energi vi har ju lättare blir vår vardag och vi slipper utmattnig.

I alla tider har människan sökt skydd. Skydd kring sig själv, sin familj, sin boskap och sin mat. Det närmsta skyddet kring oss har alltid sett olika ut. Det har utformats efter behovet att förse sig med medel för att kunna överleva. Hur vi har gjort ser naturligtvis annorlunda ut var i världen vi befunnit oss eller de faror som vi har varit utsatta för som människor.

## Soul & Heart Må Bra skola

När man tänker på ordet skydd kommer säkert olika associationer upp beroende på vilka vi är och våra erfarenheter eller rent av cellminnen. Skydd- hus, tak över huvudet, kyla, regn, kanske får någon upp amulett-skydd mot onda ting.

I dag ser behovet av skydd likadant ut på många håll i världen som förr i tiden hos oss. Men, i vår del av världen idag behöver vi framför allt skydda oss mot den växande stressen vi har omkring oss, men också mot energier som blir mer och mer påtagliga ju mer vi närmar oss den 4:e dimensionen.

Denna artikel kommer handla om hur vi med enkla medel och tankar kan kunna skydda oss i vår vardag mot energier som tar vår kraft och mot tankar och mönster som tar vår energi. Vi kan kalla det för **tanke och energiskydd**.

Denna kunskap finns tillgänglig för oss alla och när vi väl förstår hur vi enkelt kan skydda oss varje dag så blir vår vardag enklare och mer energifylld. Det är inte förrän vi får kunskap om något som vi kan uppmärksamma det och börja använda det.

Du undrar kanske, varför bör jag veta detta? Alla har nog upplevt känslan av att vara utpumpade på energi, känslan av att om jag bara gör en enda sak till så rasar jag ihop. Eller bara gått och lagt sig på soffan direkt efter jobbet. Kanske tom vaknat och önskat att det vore kväll så du bara kunde gå och lägga dig igen.

Med denna kunskap kan du få en mer energirik vardag och känslan av att få behålla sin energi dagen igenom är fantastisk och värt att få känna och uppleva varje dag.

# Soul & Heart Må Bra skola



## De olika skydden

Det finns olika skydd på olika nivåer. Det personliga skyddet, som ligger till grund för hur vi själva agerar. Där vi kan sätta gränser gentemot andra och det som sker kring oss. Och energiskydd som ligger som en del av vår ljuskropp, sfären eller bubblan som vi kallar det i vår skola. Om vi har en aktiverad bubbla kan vi skydda våra energier mot energitjuvar och andras mående.

## Att skydda sig med gränser

De flesta människor har svårt att sätta gränser omkring dem. Det är inbyggt i oss att vi vill vara till lags. Vi vill väl och vi tycker att vi är duktiga när vi hjälper allt och alla. Kanske ger vi mer än vi orkar och mäktar med till föräldrar, barn, kollegor och vänner. Vi ska självklart finnas tillhands när andra behöver oss, men vi får inte glömma oss själva. Endast när du känner att du har tid, ork

# Soul & Heart Må Bra skola

och vill ska du säga ja ska du göra det. Visst finns det undantag, men generellt ska du fråga dig själv, orkar jag? Vill jag?

## **Sätt en gräns kring sig själv och sitt energiförråd.**

Energi tar vi från oss själva och från moder jord-inte från varandra. Det är viktigt att du hittar DIN gräns och punkten som är din trigger till energiförlust. Var där för andra-men inte hela tiden. Människor respekterar oss för våra gränser, inte tvärtom. På så sätt skyddar du dig själv på ett effektivt sätt, du sätter dig själv i främsta rummet. Kom ihåg att du inte kan hjälpa någon annan om du inte hjälper dig själv först.

## **Vad händer när jag går över min gräns?**

När vi går över vår gräns för vad vi orkar upplever vi en energiförlust och vi blir **skyddslösa**, en svaghet i kroppen och sinnet. Vi blir mer diffusa i vårt tänkande, vi kanske upplever att världen runt oss snurrar men vi står stilla. Vi går inte i samma takt som saker runt oss. Minnet sviker oss och vi blir inte lika mottagliga för intrycken runt oss. Kort sagt blir vi svagare. Vi upplever tydligare stress och oro. Minsta småsak blir större. Vi fattar sämre beslut när vi är energisvaga och skyddslösa.

# Soul & Heart Må Bra skola

## Hur skyddar jag mig med gränssättning?

Sätt dig en stund för dig själv, inget som stör, bara du och dina tankar. Tänk på var i ditt liv du upplever din energiförlust. Hur det påverkar dig och hur du skulle kunna förändra det.

Tänk på situationen du får upp i ditt huvud. Gå igenom den och förändra situation så som du skulle vilja ha den istället. När du har gjort det, känn hur det känns och upplev friden och kanske känslan av att vågat säga nej till något. Kunde du se konsekvenserna av det? Det var inte så farligt som man kanske tror. Att våga säga nej ibland är att säga ja till sig själv.

När du har gjort detta några gånger kommer du märka att du känner dig starkare och energin omkring dig och i dig förändras. Du känner känslan av mer kontroll och känslan av att det du säger betyder något och är faktiskt helt okej. Din gräns är din! Att



sätta gränser som skydd är en träning, men fullt möjligt.

# Soul & Heart Må Bra skola

## Energiskydd-bubbla

Sfär är ett annat ord för bubblan. I vår skola kallar vi denna delen av vår ljuskropp för bubblan. Det är en del av dig och din urnista som finns i ditt bröst. Bubblan är det som omsluter din energikropp. När den är aktiverad finns den där för alltid framåt, men du måste själv aktivt aktivera den hos någon av våra terapeuter. För de som inte kan gå till någon terapeut i skolan, kommer en video komma ut om några veckor hur man själv aktiverar sin bubbla.

## Varför behöver vi bubblan?

Bubblan skyddar dig mot andras energier och mående. För att du ska hålla dig stark och välmående behöver du ditt energiskydd. Ofta bär vi människor andras människors sjukdomar och mående.

Vi ska alltid använda ett energiskydd som kommer från oss själva. Bubblan är en del av vår ljuskropp som tillåter dig att utvecklas i takt med din egen utveckling.

Det finns många olika sorters skydd i olika läror. T.ex. att man ska skydda sig med kristaller eller olika sorters ljus. Det som händer är att det kan kännas tryggt och säkert till att börja med, men sen känns det som ett andligt fängelse som inte tillåter oss att utvecklas. Man bygger helt enkelt upp en mur som sen är svår att ta bort. Det blir som en blockering i din aura som helt enkelt hindrar dig från att expandera. Vi ska alltid skydda oss med vår egen energi-inte någon annans, Bubblan är inbyggt i vårt system och det är därför vi ska använda den. Den är naturlig för oss.

# Soul & Heart Må Bra skola

## Hur mår vi när bubblan inte är aktiverad

När vi inte har vår bubbla aktiverad är vi lätt mottagliga för andras energier. Vi tar lättare på oss andras mående och känner oss lätt dränerade av människor runt om oss. Vi kan t.o.m bli sjuka av det. Alla har vi stött på energitjuvar. Energitjuvar är naturligtvis inte medvetna att de drar kraft från andra. Känslan är att du blir trött efter att ha träffat en energitjuv. Effekten på energitjuven blir tvärtom, säkerligen piggare än innan ert samtal. Återigen, energi tar vi från oss själva-inte från varandra.

## När bubblan är aktiverad

När din bubbla väl är aktiverad behöver du bara tänka ordet bubbla så kommer den automatiskt från ditt bröst och runt dig så du är i din egen energi. Den är din och känns helt naturlig för din kropp, därför kommer du inte se den eller känna den. Den bara finns där, du behöver inte ens tro på det.

Bubblans naturliga plats är i ditt bröst, därför kommer den att gå in i bröstet igen efter en tid. Hur lång tid beror på hur stora påfrestningarna är runt dig. Ju mer vi har omkring oss desto oftare behöver vi generellt upprepa ordet bubbla. Du behöver aldrig vara orolig att du ska slita ut bubblan. Du kan tänka bubbla hur många gånger per dag som helst. Det är din energi och den är konstant och oföränderlig.

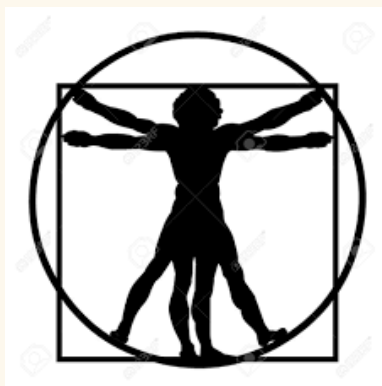


# Soul & Heart Må Bra skola

## Vad blir effekten när jag använder min bubbla

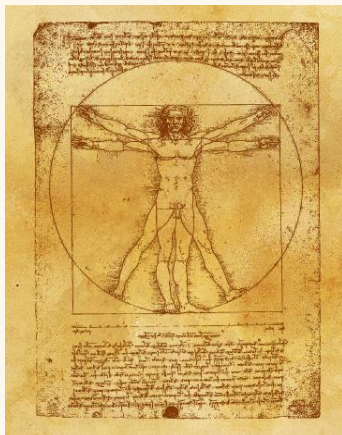
När du aktivt använder din bubbla i vardagen kommer du märka att energin kommer tillbaka till dig. Din energi blir inte tillgänglig för andra. Du behåller helt enkelt din energi till dig själv och till dem som du väljer att de den till. När vi har energi mår vi inte bara bättre, utan vi har kraft i både kropp och själ att fatta beslut och göra saker som vi mår bra av.

För att du ska kunna ha en uppfattning om bubblans storlek, se bilden under.



Det som kommer in i din bubbla är bara det som du mår bra av och som får dig att växa. Det som inte är bra för dig kommer inte in i bubblan utan lägger sig på ytan och studsar iväg. När du är i bubblan väljer du själv vad du vill ge ut.

# Soul & Heart Må Bra skola



Leonardo Davinci hade denna kunskap. Han skapade en ritning över människans proportioner. Han kallade bubblan för sfär. Här kan du se hur sfären omsluter kroppen.

## Hur kan jag mer använda bubblan?

### Skydda ditt boende

Bubblan kan du expandera genom tankens kraft. Det som är vårt får vi lov att skydda med vår egen energi. Det gäller ex huset, cykeln, bilen osv. Vi får inte skydda grannens hus eller egendomar.

## Soul & Heart Må Bra skola

Allting består av energi. I vårt hus/lägenhet har vi hela tiden olika sorters energier. Oftast är vi flera i ett hushåll och varje boende har sin energi eller energipåverkan utifrån. För att vi ska få det lugnt inne i vårt boende kan vi effektivt skydda oss med bubblan runt huset eller lägenheten. Tänk på att inte expandera bubblan in till grannen. Om du bor i en lägenhet håller du bubblan längs lägenhetens väggar. Om du bor i hus får inte bubblan gå längre än din egen tomtgräns.

Tänk dig att du står i mitten av ditt boende. Tänk bubbla. Med tankens kraft expanderar du bubblan så den går längs med husets väggar. När det är klart, tänk-befäst. Du kommer känna att det blir lugnare och tryggare.



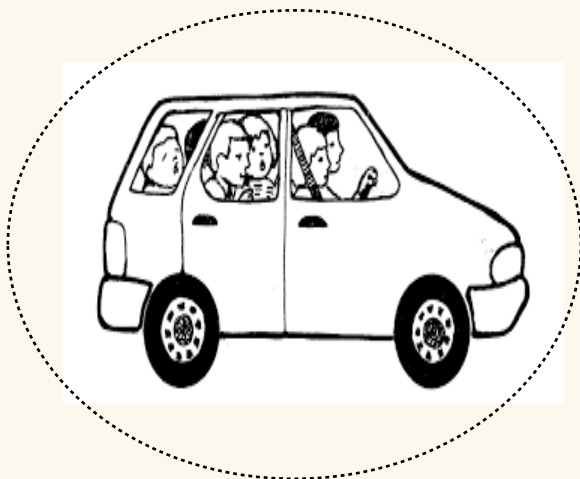
Har du ovälkomna osynliga gäster i ditt boende fungerar bubblan utmärkt till detta. De kan helt enkelt inte komma igenom bubblan. Du trycker ut dem när du expanderar bubblan. Om du vet med dig eller tror att du har det problemet kan det vara bra att anlita någon av våra duktiga terapeuter som har utbildning att rensa hus.

# Soul & Heart Må Bra skola

## Skydda bilfärden

För att vi ska trygga vår bilfärd kan vi helt enkelt tänka bubbla när vi sätter oss i bilen och expandera bubblan så den fäster runt hela bilen. Tänk-befäst.

Vet du med dig att det finns mycket vilt där du kör kan du ändra frekvensen på bubblan genom att tänka ljus i bubblan. Djur är seende och kommer att uppmärksamma bilen på håll.



# Soul & Heart Må Bra skola

## Avslutande ord

Alla människor gör alltid så gott de kan med den kunskapen de har för tillfället. Viljan att öka sin kunskap och ge sitt liv mer mening och kraft är något som varje människa själv måste ta ansvar för och faktiskt vilja.

Med kunskapen om bubblan och hur du kan tänka för att sätta skydd i ditt tankemönster är en bra början till att må bättre i vardagen. Tänk på att bubblan är din och det är din rätt att få den aktiverad.



# Soul & Heart Må Bra skola



Jag som har skrivit artikeln heter Susanna Andersson och har Sannas Friskvård i Kristianstad.

Jag har jobbat som helhetsterapeut sedan 2013 och lärare sedan 2014. Att få hjälpa människor att utvecklas och läkas gör jag med stor tacksamhet och glädje.

Det är min absoluta övertygelse att alla besitter en inre kunskap. Mitt jobb är att väcka den och hjälpa till att förklara den.

Med rätt verktyg kan alla läkas och utvecklas.

Det är först när vi besitter kunskapen som vi kan börja förändring och utveckling. Om ni är nyfikna och vill veta mer är ni varmt välkomna till mig.

Jag önskar er varmt lycka till med bubblan!

**Vänligen**

**Susanna Andersson**

Terapeut och lärare i

Soul & Heart Journey School

[www.sj-school.se](http://www.sj-school.se)

Soul & Heart Må Bra skola

Läs mer på  
**[www.sj-school.se](http://www.sj-school.se)**