Hemligheten

bakom meningsfulla möten på bara 10 minuter

MADELEINE
MAGNUSSON

©Madeleine Magnusson/Success Education 2025

Text: Madeleine Magnusson
Foto: iStock & Pixabay

Tidigare produktioner av Madeleine Magnusson
“Mindfulfitness - Nå dina mål genom självsuggestion”
“Yoga CD - Hatha vinyasa yoga”
“HandMudra - du har kraften i dina händer”
“Mindfulness med theta”
“Stärk din självlkärlek”
“Ansvar & Attityd”
“Övertygelser styr ditt liv”

Hemligheten

bakom meningsfulla möten på bara 10 minuter

MADELEINE
MAGNUSSON

Hemligheten bakom meningsfulla möten på bara 10 min

Så roligt att du laddat ner min gåva om hur du kan skapa meningsfulla möten utan att spendera timmar med argumentation. Just nu håller du i arbetsboken där jag kommer berättar hur jag gör och de tekniker som hjälp mig att skapa meningsfulla möten.

Nyckeln ligger i att vara närvarande och äkta

Det kanske inte alltid är så enkelt i vårt stressade samhälle när vi ofta multitaska och är på femtielva ställen samtidigt. Ett av det allra enklaste och lättaste sättet för att vara närvarande är att börja ta ett långt djupt andetag.

- **ANDAS**

Jag upptäckte att när jag blir stressad och har bråttom så slutar jag andas och min ”Duracell” hjärna var redan 20 steg fram i tiden. Här gör jag ingen nytta och de möten jag har med människor i detta läge blir lidande. Oftast så har jag inte ens hört vad de verkligen sagt utan bara nickat. Detta läge vill vi komma bort ifrån för det skapar fler problem, då oftast konflikter och missförstånd uppstår.

Det viktigaste vi har, och egentligen det enda äkta här i denna värld är just RELATIONER, detta inkluderar relationen till dig själv som är den allra viktigaste.

Steg 1 är att bli medveten.

Där är andetaget ett fantastiskt verktyg för att få dig att stanna upp. Ett medvetet andetag i närvaro kan räcka och det tar ca 15 sekunder.

Steg 2 är att lägga till ”Vad känner jag?”

Att bli medveten om vad du känner är nästa viktigt steg för att skapa meningsfulla och äkta möten. Vår kropp är i ständig kommunikation med oss och förmedlar så mycket mer än vad som kommer ut ur vår mun verbalt. Du har säkert varit med om när personen du pratar med säger en sak men hela kroppen och hennes energi signalera det mot-

satta. Detta känns väldigt förvirrande och skapar ett obehag i mötet, vilket är något vi vill undvika. Därför gäller det att ha lite koll på vad du egentligen känner. Att det du kommunicera till andra är i samklang med vad du känner, då blir du autentisk i dina möten. Och vi älskar autentiska möten, det vill vi ha mer av.

Vad känner du när du kommunicera med någon annan?

Tyvärr har de flesta av oss vuxit upp i miljöer där känslor inte prioriterades. Hela världen tycks vara uppbyggd på att känslor inte är så viktiga, men att vara människa innebär att vi har en massa känslor som behöver erkännas för att vi ska må bra. Och om vi ska få till meningsfulla möten så behöver vi veta vad vi känner och våga kommunicera dem utan att anklaga eller attackera någon annan.

För när vi börjar anklagar eller attackera är det väldigt vanligt att motpartnern känner sig påhoppad och börjar försvarar sig. Samt att när vi anklagar och attackerar så sänder du ut attackenergi som alltid kommer tillbaka till oss själva som rädslor. Många av de rädslor vi också går och bär på är även kopplat till att vi själva går runt och pratar illa och nedvärdera andra.

Är du inte vana att tillåta dig känna dina känslor, så är bästa tiden att börja NU. Det är inte alltid gynnsamt att uttrycka högt vad du känner, men erkänn dem för dig själv. Det gör så stor skillnad. Det gör att du blir äkta och autentiskt. Detta bygger också trygghet och tillit i mötet med någon annan, eftersom du då sänder ut en ärlig energi. .

Steg 3 – kom ner i hjärtat.

Där tar du hjälp av meditationen jag spelat in för att komma in i hjärtat. Nedan ser du ett tydliggörande av meditationen som jag inte har med i inspelningen.

Meditation – kom hem till ditt hjärta

Det sägs att de 30-40 cm från hjärnan ner till hjärtat är den längsta vägen vi går. Det fick jag höra då jag först lärde mig denna teknik 2013. Och nog stämmer det. Jag tränar denna väg dagligen och för varje gång jag gör den så blir jag ännu lite mer kärleksfull till mig själv och världen.

Som ni förstår är det naturligtvis ingen quick-fix, utan det handlar om att göra det vackra arbetet varje dag, tills vi är i hjärtat kontinuerligt. Denna meditation är på 10 minuter och när du lärt dig tekniken så kan du göra den på 3 minuter. Du behöver göra den varje dag, då den har effekt i 24 h. När du väl är i hjärtat och märker att du hamnat i huvudet igen så räcker det att tänka tonen som jag ljudar i meditationen. Det är snabbhissen ner i hjärtat och den kan behövas användas flera gånger om dagen.

När vi är i huvudet så utgår vi ifrån ett separerat medvetande, eftersom hjärnan är tudelad av två hjärnhalvor. Utifrån detta medvetande så ser vi alltid dualitet: svart-vitt, fattig-rik, lång-kort, snygg-ful osv. När vi kommer ner i hjärtat så uppstår enhet och dömandet och jämförandet försvinner. Vi känner att vi är ETT med allt, då du och jag är olika delar av samma helhet. Ett fantastiskt tillstånd att befinna sig i och allt bara flyter på. Vi har flow och miraklerna avlöser varandra. När vi är i hjärtat så känner vi oss älskade och trygga. Personer som befinner sig i hjärtat blir också mer attraktiva. Det är väldigt skönt att befinna sig tillsammans med hjärtcentrerade personer. Problem löser sig och världen känns vackrare.

Det bästa och effektivaste sättet att fylla på dig med energi är att tanka när du är i hjärtat. Detta är den naturliga vägen, vilket tyvärr många inte är medvetna om. De flesta fyller på sin energi genom att sno den från någon annan, genom att skapa konflikter och drama. Ju fler som lär sig denna fantastiska teknik desto bättre blir världen. Det gör också att du blir självförsörjande på energi. Så fort du känner att du saknar energi, går du ner i hjärtat och tanka från Moder Jord och Källan.

När du fyller dig själv med energi på detta sätt kan du ge obehindrat av överskottet. Men kom ihåg fyll på dig själv först innan du kan ge, annars tömmer du från din egen energi.

När du sitter i möte med andra och du är hjärtförankrad så kan du även fokusera på att ge hjärtenergi till dem du har mötet med. Detta gör att personen känner sig sedd, älskad och trygg, vilket automatiskt gör att du skapar ett meningsfullt möte. Men som jag sagt tidigare är det mycket viktigt att du fyller dig själv först!

Att vara i hjärtat blir också en trygg plats för ditt inre barn. Vi har alla en liten 5-åring där inne som vill bli hörd och sedd. När vi känner oss ledsna, orättvist behandlade eller arga så blir du föräldern som håller om ditt lilla barn. När jag själv befinner mig i dessa situationer så lägger jag handen på hjärtat och börjar pratar kärleksfullt med min lilla tjeja: ”Älskade Madeleine, det är ok. Ja det blev fel denna gång men det är ok”, eller ”Älskade Madeleine, ja du känner dig orättvist behandlad, jag finns här för dig och älskar dig så mycket. Kom så håller jag om dig”.

Detta sätt att förhålla sig till vårt lilla barn är väldigt läkande och gör också att vi klarar av livets utmaningar så mycket bättre, eftersom du känner dig trygg och älskad.

Det finne egentligen ingen utanför dig som kan ge dig det du behöver utan du behöver ge det till dig själv först, då kommer du känna att du blir supportad utifrån.

Beskrivning av själva meditationen

Det är viktigt att du läser igenom hela texten här nedan innan du lyssnar på den guidade meditation, då jag förklarar djupare delar, vilket jag inte har med i ljudfilen.

- Se till att du sitter bekvämt, gärna med bägge fötterna i golvet och rak rygg. Känns detta inte bekvämt för dig, hitta den position som fungerar.
- Börja med att ta några djupa andetag för att känna att du landar i din kropp.

Skapa kontakt med Moder Jord

- Föreställ dig att du befinner dig på en plats utomhus i naturen, en plats där du känner dig trygg och där du känner kärlek. Hittar du ingen sådan plats i verkligheten går det bra att föreställa dig en fiktiv plats, tex en magisk skog.
- Känn hur ditt hjärta öppnas genom att du känner kärlek till denna fantastiska natur – Moder Jord.
- Skicka ner din kärlek till henne och hon svarar alltid genom att skicka sin kärlek tillbaka till dig. Du är hennes älskade barn och hon älskar dig villkorslöst.
- Känn hur hennes kärlek strålar in genom dina fötter och till ditt hjärta. Vissa kan känna en pirrande känsla i fötterna medan andra inte känner någonting alls. Även om du inte känner något så fungerar det. Föreställ dig att kärleken strålar till ditt hjärta.

Skapa kontakt med Källan

- Nu har du kontakten till Moder Jord och vi ska göra det samma när vi koppla upp oss till Källan. Med Källan eller Gud menar jag det allomfattande medvetandet, skaparen av hela universum. Gud för mig är inte en snäll farbror som sitter i himlen som dömer, utan du och jag är fraktaler av Källan/Gud. Källan har inget kön utan är alltet, både maskulin och feminin, total balans mellan yin och yang. Vår sol är en direktkoppling med Källan, som går via den Galaktiska solen – Alcyone som är en stjärna i det Plejadiska stjärnsystemet, därifrån går kopplingen direkt till Källan. I meditationen nämner jag kopplingen till Källan som en han, men egentligen är det inte helt korrekt då källan är både han och hon. Däremot är Solen maskulin, varav jag benämner energin som faderlig.

- Föreställ dig en fantastisk stjärnhimmel, full med lysande stjärnor, helt magiskt. Än en gång känner du hur ditt hjärta öppnas och du känner kärlek till himlen, Källan/Gud.
- Skicka din kärlek till Solen som är en portal till Källan och han svarar alltid och skickar sin kärlek till dig. Han älskar dig villkorslöst och du är hans älskade barn.
- Känn kärleken strömmar in genom toppen av ditt huvud ner till ditt hjärta. Vissa kan uppfatta att det pirrar i toppen av huvudet när du får kontakt, andra känner ingenting och oavsett så fungerar det.

Förening av energierna

- Känn hur Moder Jord och Fader Himmel omsluter dig i ditt hjärta, som Yin och Yang symbolen, och du känner deras kärlek till dig. De är våra gudomliga föräldrar där vi alltid kan tanka energi för att känna oss trygga och älskade.
- När vi upplever utmaningar med våra relationer beror det på att vi inte känner oss älskade, att vi har oförlösta trauman från barndomen och/eller kanske tidigare/parallella liv.

Fyll på dig med energi

- Ta tre långa och djupa andetag, uppifrån och nerifrån samtidigt. Alltså andas in nerifrån Moder Jord och uppifrån Fader Himmel samtidigt och andas ut det i hjärtat och vidare ut i din fysiska kropp. Gör detta 3 ggr.
- Denna del av meditationen gör att du fyller dig med prana (livsenergi) i hela din kropp.

Förflytta dig från hjärnan till hjärtat

- Nu ska vi förflytta oss från hjärnan ner till hjärtat, då de flesta av oss är i hjärnan och inte i hjärtat. Det snabbaste sättet är att ta hissen ner genom att tänka dig en hög ton av mantrat AUM. I meditationen så ljudar jag den åt dig.

Visualisera ditt trygga hjärterum

- När du kommer in i hjärtat så föreställer du dig att du har fast mark under fötterna och stjärnhimmeln ovanför dig. Jag brukar ofta sätta mig på en stol med mina fötter nerborrade i gräset. Jag har ett blommande körsbärsträd jämte mig och stjärnhimlen ovanför. Det finns flera rum i hjärtat och snabbhissen tar dig till stjärnrummet i hjärtat.
- Här inne är det väldigt gynnsamt att upprepa affirmationen: ”Jag älskar mig själv och jag är värd att må bra”. Upprepa den 3 ggr.

Skapa meningsfulla möten

- Därefter kan du se den personen som du ska ha ditt möte med, det kan vara dig själv, eller din partner, kollega, kund osv.
- Se hur ni omsluts av kärlek, att ni har ett äkta och närvarande möte, där ni respekterar och värdesätter varandras olika åsikter. Se att det blir ett fint och givande möte där ni alla vinner och därför skapar något större, ett win-win-win möte.
- Sitt här så länge du vill och kom sedan sakta tillbaka stärkt och med en inre vetskap om att detta kommer blir bra. Allt är precis som det ska och du har så mycket hjälp och support på vägen. Allt sker för det högst bästa.

Genom att praktisera denna meditation regelbundet kommer du uppleva en djupare kontakt med dig själv, Gudomen och dina relationer. Detta genererar att du skapar meningsfulla möten med alla omkring dig.

Lyssna på inspelningen och låt dig gungas in i denna helande och välgörande meditation där allt är möjligt och där mirakler sker varje dag .

Önskar dig all lycka till!

Har du frågor är du hjärligt välkommen att höra av dig.

Vill du går djupare i detta spännande ämne och lära dig mer, kanske läka barndomstrauman, eller skapa djupa och kärleksfulla relationer kontakta mig så erbjuder jag alltid ett första gratis möte.

På min hemsida har jag flera olika erbjudanden.

Varma hälsningar
Madeleine Magnusson
Skintaby 337, Harplinge
Tfn: 0730-808383
www.madeleinemagnusson.se

MADELEINE
MAGNUSSON