www.julius.dk

Morten Julius Bøgh forsker empirisk i energifelter, sundhed og bevidsthed. Han er pioner med de "nye" stress typer i Danmark, og har siden 2003 lavet et omfattende oplysningsarbejde til ansvarlige ministre og sundhedsmyndigheder. Folketingets Sundhedsudvalg er blevet oplyst løbende gennem de sidste 2 år.

Lyt til de "nye" stress typer...
Lydbølgemåleren lader dig høre lyden, du ikke kan skrue ned for.

Se videoklip og lyt på
**www.stresslab.dk**

ISBN: 87-91256-11-9

***"Der er kun et onde i verden, uvidenhed.***
***Der er kun et gode, visdom** (praktiseret viden)"*
Sokrates

Ønsker du at leve i 'lykkelig' uvidenhed? Er du nysgerrig efter at vide, hvorfor stress og udbrændthed konstant stiger?

Hvorfor er vi faret vild? Følger vi overhovedet et spor? Er vi i et hurtigt roterende cirkus, eller er vi i teateret? Hvor er vi? Er det mer, mer, mer eller men, men, men-taliteten, der holder os ude af balance? Er det altid at være 'online' uden stillerum? Er det bombardementet af 'viden' og middelmådig under holdning?

Lyd stresser – også den vi ikke hører? Hvad er de "nye" stress typer? Er frygt og tid stressende illusioner for os? Er det George Orwells scenario fra nutidsromanen "1984", der får os til at føle os som dyrene på gården? Hvad er det, der stresser livet ud af os? Hvem skaber din virkelighed? Du 'holder' selv nøglen.

*Den lille pige virkede som 'den hundrede abe', der fik bevidstheden til at blomstre overalt i befolkningen...*

**Denne bog inspirerer til ny bevidsthed, der tænder visdommen.**

"Bevidsthed er et fascinerende fænomen; det er umuligt at definere, hvad det er, hvad det gør, eller hvorfor det udvikler sig. Der er ikke blevet skrevet noget om det, der er værd at læse."
Fra 'The International Dictionary of Psychology'

**STRESSLAB.dk**
Empirical Science Perception

**Hvorfor stress og udbrændthed stiger** Morten Julius Bøgh

Morten Julius Bøgh

# Hvorfor stress
## og udbrændthed stiger
Fra viden til visdom

FORLAGET SUNDNYT®

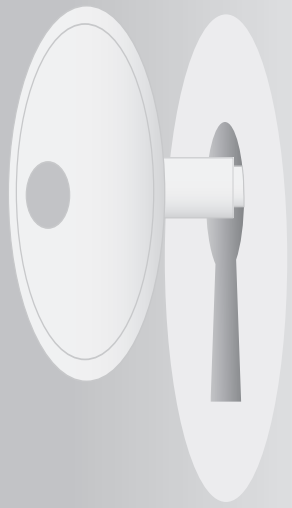
***"Alt er energi"***
Albert Einstein

**Sundsikring® giver overskud**

M o r t e n  J u l i u s  B ø g h

# Hvorfor stress
## og udbrændthed stiger

Fra viden til visdom



*"Videnskab er ikke lig med viden"*
Winston Churchill

*"Viden begynder med praksis"*
Mao

*"Visdom er at vide, hvor lidt vi ved."*
Sokrates

***"Du er foran for din tid på mere end højspændingsområdet.***
***Jeg er meget glad fordi dine ord – de kan også bruges til mange andre.***
***Så nu sidder de her på opslagstavlen."***
Internationalt anerkendt dansk psykolog om Julius

**Livet er en gave – det gælder om at gi' det videre…**
**Du velkommen til at kopiere, videregive og tage, hvad du kan bruge fra denne bog. Vi sætter pris på, at du henviser til kilden.**

Restriktioner, rettigheder, regler og love er kontrol, der begrænser menneskers potentiale, hvilket er medvirkende til stigende stress, udbrændthed, angst, depression, kræft og sygdom i vort samfund.

**Denne bog kan downloades ud fra gi' det videre… filosofien på www.sundnyt.dk**
Flere ønsker at bidrage med en donation, da de oplever at være blevet tilført inspiration, der har hjulpet dem til at flytte sig fra "viden til visdom".

**Ønsker du at donere og dermed støtte fremtidige udgivelser og tiltag, kan det ske til:**

**Konto: 8401-1516592 Merkur Bank, Århus Afd.**

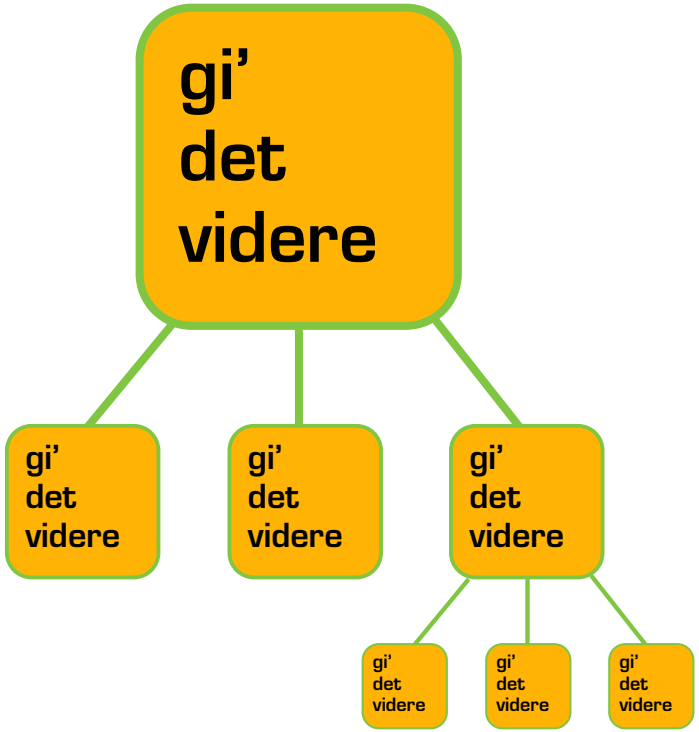
# Gi' det videre…

**Hvorfor stress og udbrændthed stiger - Fra viden til visdom**
Copyright ©2005 Morten Julius Bøgh
Omslag & layout: TERS©
Udgivet af Forlaget Sundnyt® www.sundnyt.dk

ISBN: 87-91256-11-9
1. udgave, 1. oplag 2005, antal 3000
1. udgave, 2. oplag 2005, antal 7000

## Oplysning


0. Gi' det videre… 5
1. Er det værd at blive syg eller dø for? 7
2. Ansvar set i et større perspektiv 8
3. Du er et stort batteri 11
4. Uhyret med de mange ansigter 14
5. Stress er energi , der er ude af kurs 16
6. Glæden i kærligheden 19
7. Frygt er, hvad du gør det til 22
8. Fokus på opmærksomhed 29
9. Det er NU, det gælder 30
10. Vi skaber vor egen virkelighed 35
11. Tænk selv og kend dig selv 42
12. Du er eksperten i dit liv 47
13. Søg ud ad og søg evigt 49
14. Zombie samfundet 52
15. Kollektiv hypnose 53
16. Manipuleret hjernevask 55
17. Stav KONTROL bagfra 58
18. At vide at vi ikke ved 59
19. De kreative guldæg 67
20. Kvinden er det stærke køn 69
21. Børnene er '**D**en **N**ye **A**rv' 70
22. Slottet som skraldespand 72
23. I seng med dårlig søvn 75
24. **De "nye" stress typer** 76
25. Find stilheden hvis du kan? 91
26. Naturen er alt, mennesket er intet! 92
27. Fra KEJSERENS syge klæder… 93
28. Inspiration til mere oplysning 95
29. Positiv energi er vejen frem 96
30. Løsninger der styrker vitaliteten og miljøet 97




**Tænk når** flere mennesker gi'r det videre til hinanden… Vi tænder den uendelige visdom i alle og bidrager til at skabe en sundere verden til gavn for alt og alle.
Ansvar løftes til højere potens, og vi finder enheden i hinanden og indeni.

**Gi' denne bog videre…**

## Fri download på www.sundnyt.dk





Hvad har du at gi' videre, tænker du måske? Hvad har du ikke at gi' videre? Du rummer en stor viden og mange indsigter om livet.
Alene at være i live beviser, at du er gjort af noget særligt.

Alle mennesker rummer en unik version af sandheden. Vi er alle en del af en større helhed. Det, der er indlysende for dig, er måske netop den brik, en anden mangler for at få sit liv til at hænge optimalt sammen.

**Del din viden og visdom med andre – det er sund fornuft!**
Jo mere vi gi'r ud, desto mere tiltrækker vi. Det skaber en positiv udvikling, der kan spare alt og alle for mangt og meget. Tænk hvis… vi alle gi'r vor viden og visdom videre. Tænk hvis…der er een ting i denne bog, du kan bruge. Det er det hele værd.
Den mindste ting gør ofte den største forskel.

**Forvandling til en sundere livsstil**
Alene ved at læse denne bog, vil du forandre dig. Du kan faktisk slet ikke undgå det. Den vil inspirere dig til at mærke efter i dig selv, lytte til din indre visdom og bruge din sunde fornuft. Al forandring starter indefra. Vi må være den forandring, vi ønsker at materialisere for vore øjne.
Vi skaber vor egen virkelighed.

Bogen er resultatet af empirisk forskning, studie, undren og søgen efter den røde tråd. Hvorfor stiger stress og udbrændthed konstant? Den er udtryk for søgen efter sandheden af interesse og dybeste respekt for mennesker og livet. Hvad er et liv uden et godt helbred?
Sundhed og livskvalitet opstår af balance.

**Samhørighed og enhed**
Vi er alle en del af det samme univers og bor på den samme jord. Vi hænger alle sammen på den ene eller anden måde. Vil vi skabe et sundt samfund bestående af sunde mennesker, kræver det ny bevidsthed og større visdom, end vi praktiserer i dag. Frem for at udnytte, bekæmpe og bekrige hinanden, skal vi tjene hinanden – "vi er alle i samme båd". Nuværende kurs fører til stigende stress, udbrændthed og sygdom – "alle drukner".

***"Der er intet, der ikke påvirker andet"***
Niels Bohr

Alt i livet påvirker os på den ene eller anden måde. Negativ tanke og tale, et ansigtsudtryk, en bevægelse, dårlige vibrationer og atmosfære, musik, støj, forurening, medicin, vand – alt påvirker os, og vi påvirker alt. Hele vor eksistens drejer sig om vibrationer og frekvenser. Vi taler om at være på bølgelængde og om at svinge godt med nogen. Alt er udtryk for energi. Energi er bevidsthed.
***Stress er energi, der er kommet ud af kurs.***

Stressforskningen er for dårlig, resultaterne udebliver og den røde tråd er 'uvis'. Vi bliver mere stressede, brænder ud, angste, deprimerede, får kræft og andre alvorlige degenerative sygdomme for hver dag, der går. De "nye" stress typer er et kapitel for sig, der udvider horisonten.

**Det er visdom, vi har brug for – ikke viden!**
Vi skal alle bære et større ansvar, tænke radikalt nyt og begynde at grave nye steder. Tænk hvis den dybere visdom befinder sig lige ved siden af, hvor vi har gravet siden pioneren Hans Selyes bog "The Stress of Life" udkom i 1956.

Det forventes ikke, at du er enig i alt i denne bog. Ny bevidsthed sætter vort sind på prøve. Læs den med et åbent sind, 'lad alle døre og vinduer være åbne' og brug din sunde fornuft.
**Tag det du kan bruge og lad resten ligge!**

**Julius, den 7. juli 2005**

**Fra viden til handling**
Mange efterspørger konkrete ting til at styrke vitaliteten og modstandskraften overfor stress og sygdom. Siderne 97-99 er tilføjet denne download version for at anvise løsninger på forkant med udviklingen, der skaber positive resultater for mennesker og miljø.





For nogle år siden blev en svensk leder indlagt på en kendt stress klinik i Sverige, hvor de forsker i stress. Manden kunne hverken huske sit eget navn, eller hvor han var.
Han kunne ikke længere bedømme døre og gik direkte ind i dørkarmene. På klinikken søgte de efter årsagen til denne alvorlige tilstand, og da de fik fat i hans bærbare computer, blev det meget tydeligt. På et år havde han modtaget 18.000 e-mails fra kolleger og andre afdelinger, hvoraf mange havde vedhæftet budgetter, rapporter og andre dokumenter. Det svarer til 50 i snit pr. dag, og hertil kommer så de svar, han skulle afgive.

**Stress er en epidemisk folkesygdom i 'udvikling'**

WHO har i 2004 forudset, at 50% af alle dødsfald om 10 år skyldes stress.

WHO har ligeledes vurderet, at stress og depression er de største sygdomsfaktorer i 2020. Det virker mere realistisk at sige 2012 med den 'udvikling', der foregår nu.

En undersøgelse fra 2003 fra Statens Institut for Folkesundhed viser, at 44% føler sig stressede hver dag. Dette tal er betydeligt højere i 2005. Selv børn og unge er stressede.

Stress koster det danske samfund et sted mellem 25-50 milliarder kroner hvert år. Det er svært at gøre op præcist, da der er mange aspekter at inddrage. De "nye" stress typer er en væsentlig årsag.

Et sted mellem 12-20% af danskerne er i 2005 på lykkepiller.
I 2001 blev der konsumeret 54 millioner lykkepiller.
– Mange danske ledere er på lykkepiller og stimulanser.

Børn på nervemedicin er 3-doblet på 6 år. Børn og unge lider i stigende grad af svære stress symptomer og er på undertrykkende medicin. Børn og unge hæmmes i deres udvikling af de "nye" stress typer.

## 2. Ansvar set i et større perspektiv

Der tales meget om ansvar, og der tages mindre ansvar i dagens Danmark. Aben sendes rundt i systemerne. Hvis ansvar er konstant stigende stress, udbrændthed, angst, depression, kræft og anden sygdom i vores samfund?

### Det er dit, mit og vor fælles ansvar!

**"Sundhed er et fælles ansvar og en fælles opgave"**
Regeringens sundhedsprogram Sund hele livet

Vi skal alle bære et større ansvar. Uanset om vi går ned af stress eller ej, påvirkes vi af det. Vi skal blive bedre til at observere, at den er gal. Vi skal blive bedre til at passe på hinanden og yde omsorg for hinanden. Virksomheden er som en familie. Ofte tilbringer vi mere tid sammen med vore kolleger, end vi gør med vor familie.

Der er brug for konsekvent handling og ikke mere laden stå til. Der forskes meget og søsættes mange projekter, men resultaterne og den røde tråd udebliver. Stress er de sidste 10 år steget proportionalt med informationssamfundets teknologiske udvikling. Stress vil fortsætte med at stige kraftigt de næste 7 år, medmindre vi nu handler konsekvent og leder efter nye årsager, og bruger vores sunde fornuft.

De "nye" stress typer, der beskrives fra side 76, er ifølge empirisk forskning og indsigt de formodentlig væsentligste årsager til den stigende stress. Alene ved brug af sund fornuft er det svært at se, at det ikke forholder sig sådan.
**Hvem har ansvaret for din sundhed og livskvalitet?**

**Snik-snak = laden stå til = ikke at tage ansvar**
Lader vi fortsat stå til, vil stress fortsætte med at underminere mennesker, virksomheder og samfundet. Skal vi selv først mærke på egen krop, førend vi stopper op? Der er megen snik-snak i vort land. Vi er blevet foruroligende mentale og rationelle uden forbindelse til vor sunde fornuft.



**Den store ansvarsmodel**
Nedenstående model kan skabe højere bevidsthed, hvis den bruges vedvarende. Den får os til at tænke dybere over, hvad ansvar egentlig også drejer sig om. Den kan give dig nye input og ny energi til hele tiden at forny dig selv.

Den store ansvarsmodel er særdeles anvendelig i beslutningsprocesser, hvor den kan medvirke til at højne output. I problemløsningssituationer medvirker den til at kaste nyt lys på tingene.
Kort sagt kan modellen benyttes i de fleste situationer.
**Fantasien er den eneste begrænsning.**

**A** - accept
**N** - nytænkning
**S** - samarbejde
**V** - vitalitet
**A** - action!
**R** - resonans

Den store ansvarsmodel: ©2005 Morten Julius Bøgh

**A**ccept er nøglen. Det er vejen til bedre sundhed, mindre stress og balance i samfundet. Det gælder om at acceptere sig selv, hinanden og alt, som det er. Al forandring starter indefra. Når vi accepterer os selv fuldt ud på alle områder, er vi nået langt. Da behøver vi ikke tvinge vores krav og begær igennem med magt.

**N**ytænkning efter at have accepteret, frigiver energi til virkelig at tænke nyt. Jo mere vi kæmper imod, desto sværere bliver det at komme videre. Når vi hele tiden accepterer tingenes tilstand og fokuserer på nye løsninger og muligheder, opstår de.

**S**amarbejde om at skabe nye løsninger, muligheder og projekter skaber en følelse af enhed og samhørighed. Når vi samarbejder, deler idéer og indsigter, skaber vi balance.

**V**italitet i form af sundhed og energi skabes gennem et frugtbart samarbejde. Når vi løfter som en enhed, frigiver vi den ekstra "power", der styrker livskraften. Vi er mere i flow.

**A**ction! Handlekraften øges som følge af øget vitalitet og overskud. Vi kan overkomme mere og føler os kraftfulde.

**R**esonans drejer sig både om at svinge godt samt om konsekvens af handling. Vore handlinger og kontakt med andre mennesker skal bære præg af resonans (samklang) og respekt.

**Hvad er konsekvensen af vore valg og handlinger?**
Bringer disse valg og handlinger tilfredshed og glæde til os selv og alle andre mennesker, der påvirkes af dem?

Når flere mennesker på alle niveauer vågner op og bærer et større ansvar, skabes et sundere samfund for alle.



## 3. Du er et stort batteri

Har du nogensinde opfattet dig selv som et stort batteri?
Det er i virkeligheden, hvad vi alle sammen er. Noget lader os op og giver mere energi, andet tapper vores energi.

Det gælder om at være et genopladeligt batteri gennem at have en optimal balance mellem ind- og udgående energi. Altså at være mere opmærksom på, hvad der giver os energi, og hvad der dræner os. Mange mennesker har et arbejde, hvor de bliver drænet hver dag, har hovedpiner og oplever en dårlig arbejdslivskvalitet. Måske er de havnet her for at tilfredsstille andres behov eller for at glæde nogen – men i virkeligheden ønsker de at gøre noget helt andet.

Dette kan betegnes lidt som et engangsbatteri, da man på denne måde langsomt dræner sin egen livskraft, og en skønne dag udvikler man måske ligefrem en sygdom eller mister meningen med det hele.

**Det giver energi at gøre det, man brænder for**
Der skal meget til at stresse mennesker, der befinder sig på den rette hylde. Jobbet er for dem en glæde og en tilfredsstillelse på et dybere plan. Nogle oplever det som en leg eller en hobby.
Man har sig selv helt med i det, man gør, og oplever ofte at være i FLOW – tilstanden hvor alt føles udenfor tid og rum – en tilstand af ren væren, nærmest en indre lyksalighed.

***"Egentlig er vi energivæsener, som for 98 procents vedkommende består af energi og for to procents vedkommende af materie. At blive raske er altid ensbetydende med en overgang fra et stadium til et andet, med mere velbefindende og et højere energiniveau. Det er dog nødvendigt at 'træne' vores energi på samme måde, som musklerne behøver træning."***

Sanna Ehdin, fil. dr. i immunologi

**Kroppens energisystem**
Kroppen har en dybtgående elektrisk natur. Det er bl.a. grunden til, at vi kan blive statisk elektriske. Kroppens energisystem modtager konstant beskeder fra nervesystemet om, hvad der foregår i kroppen.

Elektriciteten (energien) i kroppen måles ved brug af EEG, der måler den elektriske aktivitet i hjernen, og EKG der måler den elektriske aktivitet i hjertet. Kroppens elektriske energisytem er vitalt for vores sundhed og velbefindende. Stopper energien med at strømme, dør vi.

I Kinesisk medicin har man i 5.000 år været opmærksomme på kroppens energibaner, der er afgørende for, hvor godt vores helbred er. Det kan sammenlignes med ledningsnettet i f.eks. en bil. Når det er ustabilt, virker blinklysene eller radioen måske ikke – er det dødt, kører vi ingen steder.

**"Årsagen til alle negative følelser er en forstyrrelse i kroppens energisystem"**

Det gælder om at få energien til at strømme frit i kroppen uden forstyrrelser eller blokeringer. Stress er en blokering af energistrømmen, der hæmmer vor livs udtryk. Det er det modsatte af resonans, nemlig dissonans i kroppen.

**Frekvenser og svingninger**
Alt er energi, og alt har en frekvens. Hvert organ i vores organisme svinger med sin egen vibration (frekvens). Nogle frekvenser styrker kroppen, og andre blokerer livskraften.

Alt vibrerer. Lys og lyd er vibrationer i forskellige frekvenser. Vores nervesystem vibrerer og svarer til en meget følsom "computer", der nemt påvirkes. Nervecellerne fungerer som små radiosendere og modtagere. Det er bl.a. derfor, vi kan opfange forskellige stemninger og intuitive glimt.



Tænk på hvordan du svinger med forskellige mennesker. Vi svinger alle forskelligt og med hinanden. Energien forandrer sig, når du er ked af det, eller når du er glad. Vi påvirker hinanden, og du kender måske situationen, hvor du står ved siden af et menneske, og du bliver glad og opstemt uden at tale med vedkommende. Det drejer sig alt sammen om frekvenser.

**Energifelter**
Enhver celle, ethvert menneske, alt har et energifelt omkring sig. Nogle er positive, andre det modsatte. Der er mennesker, du nyder at være i selskab med, og andre du helst er foruden. Hvad er årsagen til dette? Det er noget med kemi. Nej, det er noget med energi. Når vi ikke melder fra eller siger nej, hæmmes vores energifelt, og vi drænes for energi.

***"Den sunde krop er et strømmende, interaktivt, elektrodynamisk energifelt. Det, der bliver ved med at strømme, er i sig selv godt. Det, der hæmmer denne strømmen, vil have skadelige virkninger."***
Dr. Valerie Hunt, prof.,
forsker i menneskelige energifelter

**Hvad består vi egentlig af?**
98% af kroppen fornyes indenfor et år. Kroppen består af celler, der består af molekyler, der igen består atomer. Når vi iagttager atomer, opdager vi subatomare partikler, der bevæger sig med stor fart. Et felt af ren energi og information. Det interessante ved atomet er, at 99,99% er tomt rum. I virkeligheden består vi af varm luft, og vi indånder den samme luft. Vi er en del af den samme helhed. Kroppen er en flod af energi og information.

***"Man kan ikke træde ned i den samme flod to gange, fordi nyt vand strømmer ind."***
Heraklit

# 4. Uhyret med de mange ansigter

Stress har mange ansigter, og der er mange kilder til stress. Vore fysiske omgivelser i form af hjemmet, arbejdspladsen og hvor vi ellers færdes kan rumme stressende elementer, vi vedvarende og hver dag udsættes for.

Vor egen adfærd kan stresse os. Vi har alle en række ubevidste tanker og adfærdsmønstre, der trækker os i den ene eller anden retning. Vi har forskellige overlevelsesstrategier, der også spiller ind. Herudover kommer vore evner. Er man f.eks. forhindret i at bruge sine unikke talenter og udfolde sig, som man ønsker, skaber det stress. Man føler sig blokeret og hæmmet.

Tro flytter bjerge eller skaber stress. Tro skaber mange konflikter mellem og i mennesker. Hvordan har vi det med troen på os selv? Fortolker vi livet positivt eller negativt? Bærer vi de pessimistiske eller optimistiske briller? Er vi fordomsfulde? Hvor stor indvirkning har den begrænsende Jantelov på os?

**Hvem er jeg?**
Mange mennesker oplever i dag store identitetskriser. Det stigende tempo og manglende mening og overblik skaber stress. Hvem er du? Hvad er dit formål? Hvordan opfatter vi os selv? Har vi en god selvfølelse og tillid til os selv og livet?

***"Der findes kun én rejse. Rejsen ind i os selv."***
Rainer Maria Rilke

**Stress er ikke bare stress**
Der findes mange slags stress, der påvirker os på forskellige niveauer. Vi er alle forskellige og unikke på samme tid, og hvad der influerer på een, er andre immune overfor.



**Mental stress** – bekymring, kontrol, perfektionisme, dominans, behagesyge, rastløshed, uro, hukommelsestab, koncentrationsbesvær, irritabilitet, forvirring, hyperaktivitet, læseproblemer, etc.

**Emotionel stress** – frygt, angst, panik, fobier, skyldfølelser, modløshed, lavt selvværd, mangel på selvtillid, depression, vrede, ligegyldighed, jalousi, mindreværd, utilfredshed, selvhad, adfærdsproblemer.

**Fysisk stress** – træthed, udbrændthed, muskelspændinger, muskelkrampe, muskelsmerter, rygsmerter, migræne og mange andre stress relaterede sygdomme.

**Kemisk stress** – forgiftning, medicin, vacciner, fluor, miljø, forurening (luft, vand, jord), sprøjtemidler, infektionssygdomme, adfærdsproblemer, hyperaktivitet, indlæringsproblemer, etc.

**Social stress** – indgå i forhold og kommunikation med andre, gentagelse af adfærdsmønstre, isolation, ensomhed, smerter i kærligheden.

**Traumatisk stress** – i forbindelse med store tab, ulykker, katastrofer, vold, krig, kriser efter skilsmisse, dødsfald og andre stressende livsbegivenheder.

**Spirituel stress** – spirituelle kriser, religiøse konflikter, forvirring og stressende spirituelle oplevelser.

**Erhvervsstress** – mange overhører kroppens signaler og har en stærk kontrol. Når de slækker på kontrollen, går de pludselig ned med nervesammenbrud, depression. udbrændthed, etc.

De nye stress typer beskrives særskilt fra side 76. De er en naturlig følge af den teknologiske udvikling de sidste 50 år. Stress er som en virus, der forgifter vores nerve-, hormon- og immunsystem – hele organismen og livet. Lyd stresser os dybt og regnes for den måske væsentligste årsag til stigende stress.

# 5. Stress er energi, der er ude af kurs

Når det gælder om at finde den røde tråd i, hvorfor stress og udbrændthed konstant stiger i Danmark, er vi indtil dato kommet til kort. Vi taler om, at filmen knækker, når vi går ned af stress. Med hensyn til at finde årsagerne kan det virke som om, at filmen enten er faldet helt af spolen eller er blevet væk. Vi leder, forsker, graver, søsætter mange nye projekter, debatterer, diskuterer, taler, skriver – ***men resultatet er, at der ikke er nogle resultater***. I 2002 nåede vi grænsen for, hvor meget vi generelt kan tåle eller absorbere af forskellige stress faktorer og stress kilder.

Stress er det alvorligste sundhedsmæssige problem i 2005. Alle ubalancer og sygdomme udspringer af en stresset organisme, uanset hvordan man vender og drejer det. Organismen kommer i ubalance, når noget indre eller ydre stresser.

***"Når man har haft rigtig travlt, må man bagefter stoppe op og vente på sin sjæl."***
Kinesisk ordsprog

**Det vi fokuserer på vokser**
Jo mere vi taler om stress, udbrændthed, angst, depression, kræft og sygdom, desto mere stiger det. Det bliver til en selvopfyldende profeti. Det vi ikke ønsker, får vi, fordi vi fokuserer på det. Vi har et skævt fokus på sundhed i dette land, idet vi fokuserer på sygdom frem for på sundhed, livskraft og trivsel – at tænke fremadrettet. Derfor fokuserer denne bog på mulige årsager til den stigende stress. Når vi er bevidste om dem, kan vi frigøre os fra dem – ellers bliver det mere snik-snak og stress.

**Hvor mange af stressformerne på forrige side er du bevidst om?**
Herudover kommer de nye stress typer, der beskrives senere i bogen. De skaber i sig selv en tydelig rød tråd, der er svær at overse og overhøre. Lyt og du vil indse.



**Travlhedssyge**
Søren Kierkegaard skrev allerede om travlhedssygen i midten af 1800-tallet. Hans Selye i 1956, og 50 år efter arbejder vi for meget, tænker og føler for lidt. Kører vi i ring, eller hvilke roller er det, vi spiller på livets store scene?

***"Hvor har de dog travlt, sagde den lille prins. Hvad rejser de ud efter?"***
Den lille prins

Stress opstår ofte pga. de ting, vi ikke kan nå. Eller sagt på en anden måde er stress alt det, der er udenfor Nuet. Når vi ikke er centrerede i os selv og nærværende i Nuet, har stress frit spil til at løbe af med os. Vi er alle andre steder end lige der, hvor vi er. Dette gør os mindre produktive. Tankerne fokuserer hele tiden på alt muligt andet, frem for at værdsætte og påskønne, hvad du når. Hvorfor slapper vi ikke af og gør det, vi kan nå? Resultatet vil højst sandsynlig blive, at vi når mere, fordi vi vil være i bedre kontakt med os selv og vor skabende kreative kilde.

**Mål- og resultatorientering**
Vort samfund er ekstremt mål- og resultatorienteret – det skaber stress og udbrændthed. Mennesker slides op i denne konstante 'jagt'. Vi skal være effektive og have tjek på det hele, men vi har slet ikke tjek på os selv – vi er distancerede til os selv. Stress fører os væk fra vort sande selv.

Vi vil det hele hurtigere og hurtigere. Hvad er det egentlig, at vi vil? Hvor tit hører man mennesker udtrykke den helt store, dybe og lidenskabelige glæde ved deres arbejde eller liv? Er det glæden eller materialismen, der styrer os? Hvad er formålet med at blive så stresset, at man brænder ud og bliver alvorligt syg? Hvem har gavn af det i sidste ende?
**Er stress en frygt for fiasko, der driver een videre?**

**Vi skaber vor egen stress**
Stress er din fortolkning af, hvad der sker i dit indre og ydre miljø. Man får ikke stress af at have travlt, eller når man gør det, man kan lide at lave. Vi skaber vor egen stress gennem ikke at være i kontakt med vore indre værdier. Hvad er det, vi virkelig ønsker og brænder for? Har vi en god balance mellem vore værdier, behov og mening? Når vi ønsker optimal livskraft og sundhed, skal krop-sind-ånd være sammenhængende. Hvor halter det bagefter? Er du fanget i sindet og kroppen og har glemt dig selv?

**Stress er udtryk for ikke at være i kontakt med din unikke kerne**
Vi er alle unikke. Stress er en parasit, der ikke skal være dominerende i et menneskes liv. Den æder din energi og hæmmer dit kreative udtryk. Den begrænser mennesker i at udfolde sig naturligt og spontant.
Den begrænser liv.

**Stress og udbrændthed er kroppens råb om hjælp**
Vi undertrykker os selv gennem ikke at lytte til os selv. Stress opstår ikke over natten. Det er et alarm signal om at vende tilbage til kernen i dig selv – dit unikke centrum og genskabe balancen og centreringen. 'Hemmeligheden' om stress og udbrændthed er, at vi ikke er tilstede i kroppen og kan mærke os selv. 'Ind i hovedet = ud af kroppen' – alt hænger sammen. Dermed mindre kontakt med kroppen, der husker det hele, idet følelser forplanter sig til kroppen.

**Hvor er din energi blokeret?**
Stress er en blokering i kroppens energisystem. Når energien ikke strømmer frit i systemet, opstår negative følelser og andre ubehag. Det gælder om at finde ud af, hvad det er, der blokerer energien. Der er mange bud i bogen.

Når vi brænder vor energi hurtigere af, end vi kan nå at oplade den, ender vi med at brænde ud. Lad det ikke komme så vidt.



## 6. Glæden i kærligheden

Kærlighed er alt. Du er et udtryk for kærlighed. Alle mennesker ønsker kærlighed i deres liv og søger den på forskellig vis. Den kan være pakket ind og udtrykke sig på mange måder, men vi har alle brug for den i vore liv for at være hele mennesker.

Kender du den indre kærlighed, hvor du er glad og mærker en glæde, uden at der er nogen ydre årsag til det? Du er i en tilstand af kærlighed og glæde – en følelse af lykke – i en 'zone', hvor livet er skønt, og du er dybt taknemmelig for at være til, kender du den følelse?

***"Glæden er en stærk drivkraft, som fortrænger frygt, åbner vores bevidsthed og åbner op for en verden af nærhed, kærlighed, kreativitet og visdom."***
Sanna Ehdin, fil.dr. i immunologi

Betragter vi kærlighed i forhold til svingninger og energi, er kærlighed den hurtigste vibration og energi, der er til rådighed. Den overstråler og gennemtrænger alt. Du kender det fra dit eget liv. Når kærligheden titter frem, kan alt lade sig gøre. Udstrål kærlighed, optimisme, lykke, tillid, ærlighed og energi, og det smitter af på helheden. Send kærlighed ud, og du møder den. Vi har alle brug for at skrue lidt op for styrken i disse år.

Det er kærlighed og samhørighed, der tæller. Alt andet er tomt – alt andet er distraktion. Vi har i overflod materielt set, og vi har aldrig været så stressede, deprimerede og syge som nu. Vi mangler kærlighed og samhørighed i vore liv. Vi er kommet væk fra den sande vej til sundhed og lykke.

De vigtigste ting i livet, kan vi hverken købe eller undervises i. Dette gør livet finurligt og fantastisk, fordi vi stræber rundt og tror, at vi lige kan tage den og den uddannelse, købe forskellige ting, og dermed er lykken gjort. Kærlighed og visdom kommer indefra, og de kan udvikles gennem at være tro mod dig selv.

I vores bestræbelse efter ydre magt, status og prestige har vi glemt vores sjæl. Vi har solgt vor sjæl, og stigende stress er et symptom på denne ubalance. Vi finder ikke den ægte lykke og tilfredshed i det ydre. Vi ønsker at have magt over tingene – de ydre faktorer – men i virkeligheden er vi åndeligt fattige.

Hvordan kan vi bevæge os så langt væk fra det, vi i virkeligheden ønsker i vore liv?

***"Farvel sagde ræven, og nu skal jeg betro dig min hemmelighed. Den er ganske ligetil: Kun med hjertet kan man se rigtigt. Det væsentlige er usynligt for øjet. Det væsentlige er usynligt for øjet, gentog den lille Prins for bedre at kunne huske det."***

Antoine de St. Exupéry

Det kan virke som om, at mange glemmer, at vi er kærlighed. Uden kærlighed ville mange af os ikke være her for det første.

**Stress drejer sig om kærlighed**
Når vi er stressede, er vi sjældent gode til at vise os selv eller andre kærlighed. I den pressede situation glemmer vi, at vi alle hænger sammen. Stress smitter, som kærlighed gør det.

***"Jo mere vi tager afstand til vores medmennesker, os selv og livet – jo mere syge, deprimerede og angstfyldte bliver vi. Hvis vi ikke er forbundet med livet, hvad er vi så forbundne med? Hvis vi ikke er forbundne med kærligheden, hvilke følelser flyder så i vores indre?"***

Heilpraktiker Arvin Larsen

Vær glad og positiv – det er den naturlige tilstand. Den indre dybe glæde er ren energi. Find dybt ind i dig selv, og du bliver belønnet med stærk energi, sundhed og overskud til at være.



**Kærlighed kan fordrive stress og sygdom**
Stress og sygdom er et tegn på mangel på kærlighed til os selv og til andre. Det kan være hårdt at se det på denne måde, men vi skaber selv vor stress og sygdom gennem ikke at lytte nok til os selv og mærke efter i kroppen og følelserne.

Kræft 'eksploderer' i vort land. Det er efterhånden mere reglen end undtagelsen, at vi udvikler kræft. Vi prøver at bekæmpe den, men det er bestemt ikke vejen. Når vi kæmper eller bekæmper noget, giver vi det energi, hvormed vi får mere af det. Derfor kan det ikke være anderledes - kræft stiger!

**Kræft skal heales med kærlighed og selvkærlighed**
Med selvaccept og selvpåskønnelse – at værdsætte ens egne unikke kvaliteter og talenter. Alle har nogle helt specielle kvaliteter. Kræft er udtryk for manglende kærlighed. Cellerne bliver mørke, lyset fortrænges, og glæden forsvinder. Måske har man ikke lyst til at leve mere, måske bærer man på en tung sorg eller byrde.

Giv slip på alt - værdsæt nuet - vær dig selv lige nu og her. Du er unik, som du er. Fortiden er forbi, og fremtiden skal nok komme – lad alt det ligge, der ikke giver dig glæde eller energi ved at tænke på. Det nytter ikke noget at holde fast i disse ting, og mest af alt er det ting, vi skaber i vore sind. Kærlighed kan fordrive selv kræft.
Værdsæt dig selv, og din stress fordufter.

**Kærlighed og frihed er det samme**
Den ene kan ikke eksistere uden den anden. Vi ønsker alle at være elsket, blive elsket og at elske. Kærlighed er grundfrekvensen eller tonen i Universet. Den kan heale alt og skabe balance. Tal med nogen, der har været 'døde', og er blevet 'genoplivet', hvad fortæller de om smuk musik? Tænk på de store komponister og de toner, de fremkalder. De er udtryk for kærlighed. Du har tonen i dig.

# 7. Frygt er, hvad du gør det til

**Du har inviteret til middagsselskab fredag den 13. Dine venner med kærester, I bliver i alt 13 til bords. Hvad tænker du på lige nu? Går nogle specielle tanker gennem dit hoved?**

7-9-13

7-9-13, det skal nok gå alt sammen, det er der slet ingen tvivl om. Var du glad, da du fik 13 til din eksamen? 13 er et stort tal på mange måder. I virkeligheden er der 13 måneder og 13 stjernetegn . Det sidste tegn er edderkoppen – er du i øvrigt bange for edderkopper? De fleste mennesker er i mere eller mindre grad viklet ind i et spind af frygt. Hvad skaber dette spind, og hvem skaber det? Frygt er, hvad vi gør det til. Livet er, hvad vi gør det til. Hvorfor så ikke gøre det til et liv uden frygt?

***"Menneskelig dumhed og frygten for det ukendte har bremset udviklingen til alle tider."***
Immanuel Kant

**'Fear management' - frygt er en mega illusion**
I stedet for stress management vil det give mere mening at tænke i 'fear management', da frygt er en stor kilde til stress, angst og depression. Med frygt følger følelser som vrede, aggression og adskillelse. Når vi frygter en masse ting, føler vi os afskilt fra os selv og hinanden. Alle følelser udspringer af de to grundlæggende følelser kærlighed og frygt. Når der er kærlige vibrationer, er der ingen frygt. Frygter du derfor et eller andet, skal du blot tænde for kærligheden, og frygten forsvinder som dug for solen.

BIO CHIP

Frygt er en illusion, der begrænser og hæmmer menneskers frie udtryk mere end noget andet. Der er ingen grund til at frygte det ukendte – læs den sætning igen. Hvordan kan vi frygte noget, vi ikke kender? Hvordan kan man frygte mikrochippen, der skal implanteres i mennesker, hvis man ikke kender noget til dette projekt med at mærke og totalt overvåge os mennesker?



Frygt er en illusion, og det ukendte er en illusion. ***Med lidt kreativ regning ophæver*** de to hinanden, og der er sand kærlighed tilbage. Frygten eller rettere illusionen er løbet løbsk i vort samfund og verden, men vi nærer den selv. Når vi fokuserer på alle de ting og situationer, der kan gå galt i vore liv, dirigerer vi reelt vor energi til frygten, der næres heraf og vokser sig større. Frygt er som en ondsindet virus, der kan få alt og alle til at gå ned, den lammer os og bringer os ud af vor optimale 'zone' – vi taber energi og livskraft.

***"Selve frygten er i virkeligheden et større onde end det man frygter."***
Th. G. von Hippel

**Frygt er en invitation til at opdage livet**
Når du frygter et eller andet, befinder dine tanker sig højst sandsynligt ude i fremtiden et sted. Hvor ofte bliver det vi frygter virkeligt? Frygt er et produkt af dine tanker og eksisterer kun i dit sind. Frygt opstår som en invitation til at opdage, at der intet er at frygte, og dermed til at opdage og opleve livet på maksimal styrke. Indser vi, at der intet er at frygte, kan vi leve et liv fri for frygt. Når vi begynder at forstå frygtens natur dybere, vil den ikke længere kunne få os til at miste fodfæste. Vi skal studere vor frygt, når den banker på – hvad er det for en frygt, vi føler eller har i en given situation? Hvor er den? Er den til at tage og føle på? Gå ind i frygten og iagttag den – den forsvinder ofte i processen, når vi ønsker at forstå den. Den hader opmærksomhedens klare lys, der gennemskuer og opløser illusionen.

**Prøv dette lille eksperiment.** Tænk på det værste du ved, noget du frygter rigtig meget – noget der får dit åndedræt til at blive lidt uroligt eller dine hænder og fødder til at blive kolde. Det er ikke rart. Fremover når du frygter noget, tænk da straks på din største kærlighed i livet, hvad enten det er et menneske, et dyr eller noget, du elsker at foretage dig. Mærker du nogen forandring i din sindstilstand og energi? Det er svært at frygte noget, når du tænker på det, der giver dig glæde og kærlighed – det er umuligt at rumme begge følelser på samme tid.

**Hvor inviterer frygten op til livets dans?**
Frygt er en driftig energi, der byder os alle op til dans konstant. Den gemmer sig bag mange ansigter, og den elsker at 'lege' med os. Dens vigtigste budskab er ikke at skræmme dig eller få dig til at bekymre dig – derimod at få dig til at leve mere fuldt – altså at mærke livets sande mening, medens du er her. Derfor gælder det om at se frygt som en positiv følelse, fordi frygten netop hjælper dig til at vågne op og indse, at du er på afveje. Du er på vej ind i spindelvævet, der er som et fængsel, og hvem lader sig frivilligt spærre inde?

Frygt er virkelig en invitation til at opdage, at det er os selv, der lader os begrænse gennem at opbygge barrierer og blokeringer, der holder os selv fanget i illusionen.

***"De frygter døden mindst, hvis liv har mest værd."***
Kant

**Når vi smider frygten, begynder vi at leve**
Al frygt bunder stort set altid i en dødsangst. Når man tør gå tæt nok på sig selv, er det frygten for at dø, der dukker op. Endnu en illusion. Du kan ikke dø, da døden ikke eksisterer. Prøv at tænke nærmere over det. Vi bruger det meste af livet på at være bange for noget, der er en illusion. Det er fascinerende at tænke på, hvor mange ressourcer vi spilder på døden frem for at leve. Min fader 'døde' på vej til hospitalet og blev 'genoplivet' samt kom til fuld bevidsthed efter 3 dage. Hvordan gik det til, at han kunne beskrive i detaljer, hvad der var sket fra hjertekramperne satte ind, til han sad op i sengen og udstrålede nyt liv? Dette er ikke et enkeltstående eksempel. Du har højst sandsynlig en lignende historie i din nære familie. Naturligvis forgår vore kroppe, men bevidstheden (energien) er uforgængelig. Dette er naturligvis i modstrid med vor klassiske materialistiske videnskab, der er begrænset af de 5 sanser, og først nu er ved at vågne op til ny bevidsthed. Vi har været spundet ind i et spind af frygt og død. Vi har identificeret os med vor krop.



Mange mennesker dør reelt åndeligt som 20-årige og begraves fysisk som 80-årige. Frygt for døden og frygt for uendeligt mange andre ydre faktorer og objekter gør, at vi mennesker i al for lang tid har ladet os selv ***fange i et 'vibrationelt fængsel'*** skabt af de tunge og lave frygt frekvenser. Når vi smider frygten og vågner op til det faktum, at vi er uendeligt meget større end vor krop og vore 5 sanser, begynder vi for første gang rigtigt at leve. Vi begynder at danse livets dans, friheden for frygt får os til at skabe, udtrykke vor kreativitet og tage initiativer.
Vi begynder at se klart, vor energi stiger, og vor trang til at udforske livets store spørgsmål, og hvad der er sandt, udfolder sig magisk. Vi indser pludselig, at vi har levet et middelmådigt liv indhyllet i frygtens illusion skabt af tankespind i vort sind. Med frihed blomstrer vor intelligens, vor skaberevne åbenbarer sig, og vi bliver årvågne.

**"Når du er villig til at miste alt, er du på vej til at magte alt."**
T.D. Lakha Lama

**Frygt for at miste**
Når vi er bange for at miste noget, sender vi dette energi, og mister reelt dermed livskraft og begrænser os selv. Vi skaber et spind af alle mulige tanker og følelser, der får lov at kontrollere os – og dermed trælbinde os til illusionen. Mange mennesker frygter for at miste deres penge eller hjem. Når man har prøvet det, finder man ofte ud af, at livet faktisk er vidunderligt og rigt uden. Det er en fascinerende oplevelse, mange forhåbentlig får lov at opleve, da den sætter vor evige stræben efter netop penge og materielle besiddelser i et større perspektiv. Mange meget velhavende mennesker er ofte dem, der frygter mest for at miste. Vi ser i dag, at flere og flere beskytter sig mod alle mulige ting af frygt for at miste, vi tegner forsikringer mod dit og dat af frygt. Hvor tit går vor frygt i opfyldelse? Mange af de ting vi gør er direkte styret af den irrationelle frygt illusion. Det er på tide, at vi indser dette.

**Hvad er vi bange for at miste?**
Penge og økonomi er for flertallet den værste stress og frygt faktor. Mange menneskers liv er styret og ødelagt af konstant bekymring for økonomi. Penge er som frygt en illusion. Hæver alle mennesker deres penge i bankerne, kan disse dreje nøglen om flere gange. Mange landes økonomier er i dag så dårlige, at et forventet økonomisk kollaps vil sende flodbølger gennem hele verdensøkonomien. Derved brister illusionen om penge.

Vi er bange for at være anderledes, hvilket måske i virkeligheden er at være sig selv? Vi er bange for at miste os selv. Vi er bange for at være alene. Vi er bange for at skille os ud af flokken eller træde ud af normen og svømme mod strømmen. Vi er bange for at miste vore børn, partner, kæreste, venner. Vi er bange for at miste anseelse, position, titel og status, hvilket egentlig er fuldstændig irrelevant. Den vigtigste anerkendelse kommer gennem selvaccept og selvpåskønnelse. Vi er alle unikke på hver vor måde og forskellige på samme tid. Mange er bange for at vise deres sande ansigt og droppe skuespillet.

**Frygten for den ilde hørte sandhed**
Mange mennesker vil hellere vende øjnene den anden vej eller lukke dem af frygt for en anden 'virkelighed', end den 'de' har bildt sig selv ind. Mange vælger at leve videre i illusionen. Der bruges megen energi på at modarbejde sandheden frem for at acceptere den. Der er brug for nytænkning, især når det gælder stress og sundhed. ***Det er lettere at opløse frygten end de fysiske love.*** De "nye" stress typer i afsnit 24 maler en tydelig rød tråd, der præsenterer en virkelighed tættere på sandheden.

**"Visdom findes kun i sandheden"**
Goethe

**Hvor frygt dominerer, hører friheden op**
Frygt i relation til frekvenser og svingninger kan betegnes som et 'vibrationelt fængsel'. Frygt svinger i lave frekvenser, der gør det hele mere trægt. Vi føler os tunge og tappet for energi. Den lammer os, vi mister vor handlekraft og tro på os selv. Det er et selvskabt fængsel. Det er vore tanker, der er kilden til frygten.



Frygt har gennem alle tider været en måde at styre masserne på. Kan man få mennesker til at frygte noget, vil den normale reaktion være, at de ønsker at blive beskyttet – og dermed indskrænkes den personlige frihed yderligere. Ønsker man f.eks. at få forældre til at implantere deres børn med en mikrochip, og de ikke bider på dette – vil man forsøge at skræmme dem til det gennem oplysninger om børn, der forsvinder i stigende antal. Frygt er en måde at manipulere vores sind.

Siden den 11. september 2001 er den personlige frihed blevet stærkt begrænset med stigende frygt til følge. Det er den største iscenesatte begivenhed nogensinde, der i dag benyttes som begrundelse for stigende overvågning, implantation af mikrochips og scanning af e-mails af politikere. Der er stort set ingen grænser for opfindsomhed, når det gælder om at kontrollere mennesker. Hele dette iscenesatte frygt scenario ændrede verden på et øjeblik, og i dag kan enhver person anholdes uden begrundelse ifølge terrorparagraffen, der tilsidesætter alle vore rettigheder. ***Frygt er udtryk for vor egen skyggeside.*** Mange lever efterhånden i konstant frygt for terrorister og terrorangreb, men det er os selv, der begrænser vor egen frihed. Frygt er en illusion, og det er den præsenterede virkelighed om 9/11 og LONDON777 formodentlig også. Kærlighed er sandheden.

**Frygt binder alt sammen**
Minimum 500.000 danskere lider af en eller anden form for angst fobi. Hvad er de bange for? Hvad frygter de? Antallet af mennesker på nervemedicin, lykkepiller og andre antidepressive midler er uhyggeligt. Frygt er en diffus følelse og produkt af vort tankespind i sindet – som om en edderkop kravler rundt derinde og vikler 'ledningerne' sammen. Vor normale skelneevne og sunde fornuft sættes helt ud af spillet. Frygt og angst hænger sammen med følelsen af tab – f.eks. tab af ens tryghed og tillid eller tab af hukommelsen om, at vi er i bund og grund er kærlighed. Frygt er den måske alvorligste stressor, der fysisk påvirker hjertet, hvilket er en naturlig forklaring på de mange hjerteanfald og hjertestop. Frygt hænger ligeledes sammen med følelser som vrede og aggressivitet.

Når vi mærker vreden blusse op, er de fysiske symptomer ofte trykken i brystet eller dårlig ryg og lændesmerter. Danskernes nationalsygdom har i mange år været netop disse ryg problemer, der hænger sammen med undertrykt vrede og aggression.

Længere tids konstant frygt fører ofte til angst og depression. Vi føler os mere og mere distancerede, isolerede og adskilte i dag. Nedtrykthed er et andet ord for depression. Hvad er det, der trykker os ned? Det er os selv gennem vor selvskabte frygt, der æder sig ind i os og blokerer kroppens energistrøm. Livskraften hæmmes, og vi oplever tungsind og manglende samhørighed og mening. Vi kan ikke holde denne tilstand ud og søger at dulme den med stimulanser af forskellig slags, herunder f.eks. nervemedicin, lykkepiller og andre antidepressive midler. Disse gør intet ved selve årsagen til tilstanden, men forsøger at dæmpe symptomerne, hvormed vor lidelse umiddelbart bliver mere tålelig.

Underneden tikker bomben videre, fordi kroppens energisystem fortsat er blokeret, og dermed er det ofte kun et spørgsmål om tid, førend andre symptomer og sygdomme viser sig, på grund af den manglende energitilførsel. De "nye" stress typer i afsnit 24 stimulerer direkte til diffuse, forvirrede og negative følelser, der blokerer energistrømmen i kroppen og tænder frygten.

**Lad ikke frygt styre din verden – det er spild af energi!**
Skab mere kærlighed i dit liv, til andre og dig selv. Send det ud, du ønsker at modtage – lige tiltrækker lige. Sender du glade og kærlige tanker ud, kommer der helt sikkert ikke frygt tilbage. Indstil dine 'antenner' på kærlighedsfrekvensen og fokuser på de positive og gode ting i livet. Når du gør det, finder du ud af, at kærlighed til alt og alle er den eneste sandhed. Hav tillid til dig selv og til processen. Med kærligheden og tilliden kommer trygheden. Du kan leve dit fulde potentiale og være skabende. Forstå frygten gennem opmærksom iagttagelse. Lev med den som en kærlig tjener frem for som en magtsyg hersker. Der er intet at frygte! Sandhed og kærlighed befrier dig fra illusionen.



## 8. Fokus på opmærksomhed

Hvornår bliver du stresset? Hvad stresser dig? Hvordan mærker du stressen i din krop? Er du opmærksom på de signaler, din krop konstant giver dig? Får du influenza, eller bliver du 'ramt' af forkølelse, når du slapper af i nogle dage eller holder ferie?

Når vi er fuldt opmærksomme på alt, vi foretager os, får livet en helt ny dybde. Næste gang du går en tur i naturen, vær da opmærksom på ethvert skridt du tager. Vær opmærksom på enhver bevægelse og på din fødder, der møder jorden. Sæt dig f.eks. ned og iagttag et træ. Du skal ikke anstrenge dig, vær blot til stede og nærværende opmærksom. Bare det at sidde stille og lade magien udfolde sig. Måske oplever du, at du smelter sammen med træet og bare er i dyb stilhed.

> ***"Mentalt nærvær er vejen til udødelighed. Uopmærksomhed er vejen til døden. De årvågne dør aldrig, mens de uopmærksomme er levende døde. Med denne forståelse glæder den vise, som har udviklet en høj grad af mentalt nærvær, sig over at være nærværende og opmærksom på hvert skridt på vejen."***
>
> Buddha

Vi er generelt sjældent til stede lige der, hvor vi er. Sjældent nærværende og opmærksomme på, hvad vi foretager os. Vi skaber stress i vort 'system', når vi hele tiden 'zapper' rundt.

Vi vil det hele. Vi ønsker ofte at gøre alting på samme tid. Er vi ikke fuldt opmærksomme, bliver vi forvirrede, frustrerede og distraherede, og følgen heraf er stigende stress.

Moderne kommunikationsmidler som Internet, e-mails, sms, mobiltelefoner og trådløse telefoner har gjort os mindre nærværende. Teknologien har medvirket til at distancere os til os selv og hinanden. Stress er et symptom på et uopmærksomt sind, der er her og der og alle vegne på een gang.

# 9. Det er NU, det gælder

Når du læser overskriften, hvad tænker du så på? Hvad er det første, der falder dig ind? Hvad lavede du i fredags? Hvornår skal du have ferie? Hvor er du lige nu? Hvor er dine tanker? Hvor er din opmærksomhed? Er du fuldt tilstede lige nu?

Er du stresset over noget, der ikke eksisterer? Frygten har du måske allerede på nuværende tidspunkt slettet af dit repertoire, og illusionen om penge summer sandsynligvis fortsat lidt. Velkommen til endnu een af de illusoriske stressorer – TID. Det er fantastisk, hvor mange ressourcer vi bruger på at stresse over noget, der faktisk ikke eksisterer – illusioner skabt af vore vildfarne sind.

**Stress er et symptom på, at vi ikke er tilstede i Nuet**
Det er en ubalance i sindet, der forplanter sig til følelser og kroppen. Et signal om at vi er kommet væk fra den vej, vi skal følge. Tid er et koncept – en intern dialog skabt i et tankespind.
Stress er en modstand i os selv. Stress opstår, når vi ikke er nærværende i Nuet. De færreste ønsker vel eller har som mål at være stressede? Der må være nogle "nye" stressorer, der skaber en tilstand af mere eller mindre kronisk stress.

**'In time' & 'time out'**

Stress skyldes måske i virkeligheden, at vi er i tiden – altså fanget inde i tiden. Vi lader os ofte styre af tiden, kalenderen, skemaer, procedurer, regler, systemer, etc. Når vi er inde i tiden, virker det som om, at den 'går' eller 'flyver' hurtigere og hurtigere. Det kan føles som en kraftig energi vortex, hvor vi suges ind og hvirvles rundt. Når vi er derinde i tids fælden, kvæles vor stærkeste kvalitet – højre hjernehalvdels kreativitet og sans for at se helheder og sammenhænge. Vi hæmmes i at finde nye måder at gøre tingene og løse opgaver på.
***Vi begrænses til de 5 fysiske sansers verden eller 'fængsel'.***

'Time out' kender vi fra sportens verden. Vi stopper tiden og skaber rum til at skabe overblik og se muligheder.



Det beskriver egentlig meget godt, hvad tid er, når vi kan stoppe den. Tiden er som frygten en væsentlig illusion, der bringer os ude af vor unikke 'zone'. Det virker meget ofte som om, tiden 'kører' al for hurtigt.

Kender du følelsen? Vi skal skynde os, fordi vi er sent på den. Vi kigger konstant på uret, hvilket kun synes at få viserne til at 'cykle' endnu hurtigere rundt. Næste gang du er sent på den, tag nogle dybe indåndinger og vid, at du vil nå det hele i rette tid, og at det ikke nytter noget at skynde dig. Det magiske udfolder sig, når du evner at gøre det med fuld opmærksomhed – ja, tiden synes at 'bevæge' sig ufattelig langsomt, du mærker en afslappethed og god balance. Vi kan skabe alle de 'time outs', vi har brug for. Når vi f.eks. opholder os i naturen, skal vi bare være tilstede i naturen og nyde Nuet – blive eet med naturen og slukke for 'spindoctoren' inde i hovedet. Det er een 'time out', der er investeringen værd.

Tænk hvad det betyder for dit liv, at du ikke stresser dig selv til døde over noget, der ikke eksisterer – letter det allerede?

***"Hvad der i morgen skal ske, derover skal du ikke gruble."***
Horats

**'Flow time is show time'**
Livet er som en film. Du kan 'hoppe' rundt på en DVD skive og afspille hist og her. Alting foregår på samme tid, og det er nu. Tænk på filmen "Tilbage til fremtiden". Stress er at være ude af flow – ikke at være fuldt tilstede i Nuet. Fortid, fremtid, frygt, bekymringer – alle mulige andre steder, end lige der, hvor vi er. Vi skal være 100% opmærksomme på det, vi gør. Et adspredt sind skaber stress, uro, forvirring, frygt, ængstelse – fyld selv flere på. Når du er ude af din unikke "zone", er der 'no time' – energien bugter sig af sted, og livet synes problematisk og fuld af forhindringer. Sindet knokler rundt med tanker om dit og dat, der intet har at gøre med din situation lige præcis nu.

*Flow* er i Nuet. Du bliver opslugt af det, du gør. Du er faktisk eet og det samme. Det virker som om, at tiden er endeløs. Udover tid og rum. Behovet for mad og drikke udebliver ofte, du næres af 'den strømmende kraft' – du bliver strømmen. Du er midt i din unikke og optimale 'zone' – alt strømmer fra dig – alt lykkes. Du sprudler af uendelig bevidsthed, kreativitet, kærlighed, energi og muligheder. Du har en sikkerhed dybt i dit indre. Du udstråler selvtillid og selvværd – du er i dit es. Hvor ofte oplever du denne tilstand af ren væren i Nuet? De fleste kender fornemmelsen. Det er for mange mennesker ikke en fast del af deres liv endnu, da de sjældent er tilstede i Nuet – men fanget i "the time loop".

**'Go with the flow '**
Opmærksomhed er nøglen til Nuet. Når du lever i Nuet, lever du reelt i samklang med spontaneitetens energikilde. Du oplever mere intenst livets finurligheder samtidig med, din vitalitet og livskraft øges tilsvarende. Måden vi opfatter tid på influerer dybt på vore kroppe og sundhed. Din bevidsthed udvides automatisk, du begynder at se tingene, som de er – slør, blændværk og illusioner synes at blive gennemsigtige med opmærksomhedens klare 'laserlys'. Du kan blive inspireret til at være mest muligt i Nuet gennem at iagttage børn. De er nærmest i konstant flow. De evner om nogen at være i Nuet, lege, skabe og udtrykke deres unikke talenter. De virker umulige at bremse og i eet med 'noget' magisk.

***"Menneskene har ikke mere tid til at lære noget at kende"***
Den lille prins

**Ikke tid?**
Mange mennesker ved ubevidst godt, at tid ikke eksisterer. En yndet brugt sentens er: "Jeg har ikke tid." Ingen har tid, da tid er en illusion – en konstruktion skabt af tanken.



**Travlhedssygen hærger over det ganske land**. Cirka 2 millioner danskere føler sig stressede i mere eller mindre grad. Antallet af alvorligt kronisk stressede mennesker stiger konstant. Ikke at have tid er symptomatisk for hele 'udviklingen' i samfundet. Vi har så travlt. Vi har ikke tid til at tage stilling til vigtige ting, der drejer sig om vore børns og vort eget helbred og velbefindende. Derfor stigende uvidenhed, stress, udbrændthed og sygdom. Vi er mere eller mindre ubevidste om mange af de ting, vi udsætter vore børn og os selv for. Her er de "nye" stress typer nogle meget uhyggelige faktorer, der griber dybt ind i menneskers sundhed og livskvalitet. De er formodentlig de væsentligste årsager til stigende stress og sygdom de sidste 15 år

**Hvor bruger du mest 'tid'?**
Om sommeren eller om vinteren? Det virker omsonst at svare på det spørgsmål. Hvilken energi næres du af? Dette bekræfter egentlig blot, at vi bruger uendelig meget krudt på at tale om forskellige illusioner, hvilket som en selvopfyldende profeti bringer os ud af Nuet – ud af vor unikke "zone" og ind i et stress felt, der dræner vor energi. Hvor er du mest i forhold til fortid, Nu og fremtid?

**Fortiden:** At beskæftige sig med og tale om fortiden er lig med at dø på flere planer. Man holder fast i 'noget', der var.

**Nuets kraft:** Her har du super energi og livskraft. Du har adgang til feltet af uendelig energi og kreativitet. Din vitalitet øges. Du oplever livets finurligheder og mærker at blive tættere forbundet med livets strøm. Uden energistrøm i os er vi døde.

**Fremtid:** Det er en potentiel energi – 'noget' der endnu ikke er, men kommer når tid er. Du kan ikke få energi herfra.

Fortiden er forbi, og fremtiden skal nok komme. Det nytter ikke at græde over spildt mælk. Enten må man slikke mælken op eller hente en ny. Fortiden er ikke lig med fremtiden. Der er kun Nuet lige nu – lev det maksimalt og opdag magien!

**"Man er aldrig tilfreds der, hvor man er, sagde sporskifteren."**
Den lille prins

**Ding-sing-a-bing…hallo…hvor er du nu?**
Jeg sidder lige i bussen på vej til….vi ses om 5 minutter. En forudsætning for at være i Nuet er, at man evner at være tilstede fuldt ud. Man kan f.eks. stoppe tankestrømmen og være stille i Nuet. Hos mange fylder fortiden meget, og fremtiden er et håb – illusion. De er aldrig rigtig tilstede – hele tiden et andet sted. Det er en udfordring, rigtig mange mennesker kan nikke genkendende til i dag. De har det ikke godt, hvor de er. Hvis de er alene, skal der helst ske noget. De har problemer med at være sig selv i Nuet. Opmærksomheden rettes konstant ud ad, hvormed man umiddelbart slipper for at mærke sig selv. Man udskyder på denne vis 'smerten'. Når man aldrig er stille i Nuet og mærker, hvad der virkelig rører sig – er man i 'stress zonen'.

**Sådan forbliver du i Nuet**
Vær stille. Skab ro i dit hoved – lad tanker og alt passere uden at lade dig distrahere. Vær opmærksom på det du gør. Når du sover, sov. Når du er vågen, vær vågen. Når du går, vær dine skridt. Vær opmærksom. Skab balance mellem venstre og højre hjernehalvdel. Lev i Nuet – det er det eneste, der er.

**"Lad os gøre noget godt mod enhver, mens vi endnu har tid."**
Apostlen Paulus

Maya indianernes kalender slutter den 21.12.2012 kl. 11.11. En cyklus på 26.000 år udrinder. Den 6. tidsalder - den nye tid begynder. Vi ser allerede nu et større skift i bevidstheden tone kraftigt frem i disse år overalt på kloden.

**Alting sker i dette nu. Har du ikke tid nu, hvornår så?**



## 10. Vi skaber vor egen virkelighed

Den schweiziske psykolog Carl Gustav Jung og den danske filosof i åndsvidenskab, Martinus, har begge udtrykt, at alt det vi møder på livets vej er 'noget', vi selv har skabt. Vi har sendt en energi ud, der vender tilbage som en lektie i livets skole. Dette gælder både positive oplevelser og udfordrende lektier.

Tanker skaber alt – positivt og negativt. Alt begynder med tanken. Alt hvad vi ser omkring os er skabt på tankeplanet, førend det er skabt i den fysiske dimension, vi sanser med vore fem sanser. Din krop reagerer konstant på dine tanker og følelser. Din krop husker og lagrer dine følelser i forskellige organer, muskler og systemer.

***"Da alle tankearter er en strålekraft, der ikke blot gennemstrømmer og ledes gennem hjernen, men også gennemstrømmer atom- eller mikrostrukturen i både blodet, muskulaturen og nerverne, bliver det ikke lige meget, hvilke tankearter der således går gennem organismens mikroliv og organer."***
Martinus

Alt er tanker, og alt er en tankeproces. Selv penge er en tanke. Tanker er energi. Fokuser på energien, og den bliver en del af dig. Du er energi. Vær tilfreds med at have nok penge, nok energi og nok af alt. Dermed begrænser du ikke din egen energi. Alt i den fysiske dimension er energi, der vibrerer i forskellige frekvenser. Skab tanken, at penge er energi. Gør det med alt i dit liv. Du skaber din virkelighed ved at fokusere din energi med klarhed . ***Tankens kraft er alfa og omega.***

Tanken er nøglen til et liv med optimal livskraft og livskvalitet. Lever vi ikke det liv, vi ønsker, skal vi starte med at sanere vore tanker. Hvordan er det, vi tænker? Hvad er det, vi tænker? Hvad vi oplever i vort liv, er et produkt af tanker. Dette gør det samtidig fascinerende fortryllende, fordi vi kan vælge at ændre vort liv med det samme og sende de energier ud, vi ønsker at manifestere med tankens kraft.

**Sundhed udspringer af sunde tanker**
Stress opstår af forvirrede tanker i et uroligt sind. Stress stimuleres af ubalance i hjernen mellem venstre og højre hjernehalvdel. Den venstre forfordeles ofte med viden og facts, i forhold til den højre, der sulter.

Vi fængsles af politiske tankespind, der skaber stress. 'Spindoctors' er ansat til at skabe tankespind (edderkoppespind), der fanger mennesker i deres sind. Tankespind er trosforestillinger, teorier, dogmer – og bag dem en frygt for det ukendte, der binder sindet. Selvtilliden, styrken og troen til at skubbe disse tankespind til side og selv undersøge og opdage sandheden om livet, har vi ofte ikke overskud til. Når vi læner os op ad disse tankespind og lader os styre af dem, er det udtryk for frygt og usikkerhed.

**Man har det, som man tænker**
Tankerne er vores multiredskab. Det gælder om at styre tankerne til altid at være positive og optimistiske. Enhver tanke har sin modpol. F.eks. frygt kontra mod (tillid, kærlighed), modstand kontra accept, ligegyldighed kontra indlevelse, aggression kontra ansvar, depression kontra samhørighed (enhed). Det står os altid frit for at udskifte en negativ tanke med en positiv, og på den måde vende energien til at være opbyggende frem for nedbrydende eller drænende.

Tanker går forud for følelser, og følelser er energi i bevægelse. "Intet sker, før noget bevæger sig", som Einstein udtrykte det. Det engelske ord 'emotion' betyder bevægelse. Energi bliver formet af tanken. Vi består af vibrerende energi, og hver en celle i kroppen 'lytter med' på dine tankers vibrationer og indstiller sig herefter.

**Stress eksisterer i virkeligheden måske slet ikke?**
Det er et symptom på et usundt tankeklima. Tanker skaber følelser – energien følger tanken. Måske er stress endnu en fantastisk illusion skabt af vore tanker, der er kilden til mange problemer i menneskers liv. Tænker vi på problemer, har vi allerede skabt dem, idet tanken fokuserer og dirigerer energien.



**Underbevidstheden er med på en lytter**
Du bliver overvåget døgnet rundt, og 'BIG BROTHER' er i dette tilfælde ikke en mikrochip implanteret under huden, ***men din egen underbevidsthed.*** Den lytter med på alt, hvad du tænker og siger. Den elsker at lytte til positive tanker, da dens primære formål er at bygge kroppen op. Din krop bliver stærkere, når du tænker positive tanker og udsender positive signaler. Det omvendte er katastrofalt. Negative tanker dræner kroppens energisystem og skaber blokeringer. Du 'slukkes' mere eller mindre. Livet begynder at bugte sig besværligt.

***"Vi er, hvad vi tænker.***
***Alt hvad vi er opstår med vore tanker.***
***Med vore tanker skaber vi alt."***
Buddha

Hvad du tænker lige nu, skaber du i dit liv. Tankens kraft er som en målrettet laserstråle, der gennemtrænger alt og alle. Fokuserer vi skarpt vore tanker på sundhed og livskraft, vil det være det, vi begynder at manifestere i vort liv. Stress får svære vækstbetingelser, når vi fokuserer på det positive og sunde.

Derfor er den konstante fodring af negative indtryk, frygt, død og ødelæggelse fra medier ekstremt nedbrydende for organismen. Den skaber stress – kronisk stress i organismen. Mennesker der frygter eller er hæmmet i deres energimæssige udtryk, har ofte ikke overskud til at skabe ret mange positive forandringer. De har som regel rigeligt at gøre med blot at få deres liv til at hænge sammen. Når vi lader os fordre eller selv fostrer disse negative tanker og vibrationer, holder vi reelt os selv nede.

**Negativitet har en ekstra selvforstærkende effekt**
Vort samfund er præget af meget brok og meget utilfredshed, hvilket vi i bund og grund selv har skabt. Denne fremherskende indstilling og negativitet i samfundet har en selvforstærkende effekt, når vi taler om den, idet vi udsender flere tanker, der tiltrækker samme vibration. Det

bliver en ond spiral, der kører energien ned. Frygt og negative tanker bliver hurtigt til en meget uoverskuelig 'flodbølge', der ingen ende synes at tage. Det er der – ***tænk positivt hver gang du får en negativ tanke.*** Skift ganske enkelt tanken ud med en ny og positiv tanke. Tænk på det bedste du ved. Måske er det at være i naturen, måske er det at spise en stor is om sommeren – uanset hvad skift negative tanker ud med tanker, der giver dig glæde og opløfter dig positivt. Du styrker dit energisystem og din livskraft på denne måde. ***Fokus på muligheder og løsninger*** – stop med at se problemer som noget negativt. De er udfordringer til at tænke nyt, positivt og finde nye veje.

***"Vi er i høj grad identificeret med det mentale sind, dette skaber problemer, konflikter, frygt, depression, smerte, sygdom og stresser os konstant."***

Eckhart Tolle

Afhold dig fra al negativitet. Det er gift for din sundhed og skaber stress i din organisme. Stop med at tænke og tale negativt, og din livskvalitet vil af den grund alene forbedres markant. ***Selv andres tanker og tale*** kan påvirke din underbevidsthed til det bedre eller værre. Vær opmærksom på alt omkring dig. Når der er negativ tale, eller du fornemmer en dårlig atmosfære, fjern dig hurtigst muligt. Dernæst tænk dine positive og glade tanker, der tilfører dit liv værdi. Alene at debattere, diskutere, tale negativt eller tale om følelser, emner eller ting, der ikke er konstruktive, afbryder energistrømmen i dit system. Jo mere din energi er blokeret, desto mere modtagelig er du for stress og andre ubalancer.

Negative tanker og tale er ***gift*** for dig. Det er lavere vibrationer (frekvenser), der blokerer energistrømmen i dit system.



**Bevidsthedens giftstoffer**

Vrede, bitre eller hadefulde tanker skaber mental forgiftning. Når bevidstheden fyldes med disse tankeformer eller negative tanker i det hele taget, sendes disse impulser gennem nervesystemet. Disse forplanter sig videre i kroppen og skaber kortslutninger i vort energisystem. Nøjagtig på samme måde som to ledninger der kortslutter – det får strømsystemer, computere og andre installationer til at bryde sammen. Tænk på da strømmen forsvandt på Sjælland for nogle år siden – det lammende hele det større system. **Ingen strøm = intet liv.**

'Slottets herre eller tjener' – vor bevidste del af hjernen har fået en yderst fejlagtig idé – nemlig at den er 'slottets herre'. De store mestre har før i tiden kaldt den bevidste tankeproces for menneskets værste fjende. Den bevidste tankeproces eller det bevidste sind er din værste fjende – med mindre du styrer det. Vi er nødt til at minde det bevidste sind om, at det er 'slottets tjener' – på samme vis som en minister er en tjener for befolkningen og ikke en magtbegærlig hersker.

***"Vi undrede os over, hvor krigen kom fra, og hvad der gør den så modbydelig. Og nu ved vi det, den er inden i os selv."***

Albert Camus

**Tænk lyse tanker – det giver glade følelser**

Tænk stærke solskinstanker – de får dine celler til at stråle af glæde. Følelser er hormoner og omvendt. Vor tanke kraft er som en laserstråle, hvorfor den skal benyttes med kløgt. Alle stråler kan anvendes til både et positivt og negativt formål. Fokuser på positive og opbyggende tanker – skab den virkelighed du ønsker. Walt Disney udtrykte en gang: "Kan du tænke det, kan du også gøre det". Wayne Dyer bekræfter tankens kraft med: "Du ser det, når du tror det". Skab den optimale virkelighed med dine tanker, og giv dem ekstra 'power' gennem den dybeste indre tro på, at det vil ske. Din virkelighed begynder at manifestere sig. Tankerne er nøglen til optimal sundhed og livskvalitet.

**Den ypperligste PLACEBO 'medicin' er TANKENS KRAFT**
Placebo betyder 'jeg behager', og der findes ikke noget, din underbevidsthed hellere vil. Din underbevidsthed skaber ved tankens positive kraft en placebo effekt, der kan helbrede ubalancer, videnskaben endnu ikke kan. Du har det hele indbygget i dig selv – hvorfor ikke udnytte dette potentiale?

Sunde tanker styrker immunsystemet og din egen videre udvikling. Tanker er impulser af information og energi. Hjernecellerne taler lynhurtigt sammen. Der sidder modtagere og lytter med på overfladen af alle cellerne i kroppen. Immunceller lytter også med på enhver tanke. De er tænkende celler. Immun- og nervesystemet er tænkende systemer. Tanker er ikke bare tanker. Når du lytter til dine tanker og følelser uden at identificere dig med dem, opdager du, at du ikke er dem. Bare iagttag dem uden at knytte dig til dem eller gå ind i dem. Vi er ikke vore tanker, vi er 'noget' meget større. Vi er stilheden mellem dem. Vi er impulser af information og intelligens. Vi identificerer os ofte med tankerne og skaber dermed kaos i vore hoveder med stigende stress til følge. Vær opmærksom på din næste tanke og læg mærke til, hvad der sker? Eller spørg dig selv: "Hvem har denne tanke?" (svaret er som regel: "Det har jeg"). Dernæst spørger du: "Hvem er jeg?" – hvad opdager du?

***"Der er intet galt med Guds skaberværk.***
***Gåder og lidelser findes kun i sindet."***
Ramana Maharshi

**Lyse og mørke tanker**
Vi rummer alle begge dele. Mange påvirkes af vinterens mørke og bliver nedtrykte og deprimerede. Når forårssolen banker på, blomstrer mange mennesker op på ny. Når vi sover, er det vigtigt at sove i et helt mørkt rum, da produktionen af det kræfthæmmende neurohormon Melatonin stimuleres herved. Lys og mørke influerer på mange måder i vort liv.



Lyse tanker giver lysende celler. Nyeste forskning viser, at levende systemer udstråler lys. Vore celler er som små sole. Tænk på mennesker der skinner ud af deres øjne af livskraft. Vi kræver som planter lys for at overleve. Når vi tænker lyse, positive og kærlige tanker, vibrerer vore celler i sunde frekvenser, der styrker immunsystemet og hele energisystemet.

***"Helbred dine tanker, og du kan helbrede dig selv."***
Almitra

Mørke tanker formørker sindet og blokerer energistrømmen. Cellerne taber lys og energi. Vi taber livskraft. Vi bliver mere tunge i sindet og kroppen. Kræft er reelt celler, der har tabt lys. Frygt er nærende for kræftceller, der lever af denne formørkede frygtenergi. Det virker som om, der er en logisk sammenhæng mellem kræftepidemien og den stigende frygt (stress) i vort samfund. Det er en tanke, der giver mening.

**Styrk dine tanker og skab en sund livsstil**
Positive tanker styrker dig mod stress og sætter gang i de gode og helbredende processer i organismen. Positiv energi formes af tanken til glade følelser og ord, der farver vore handlinger og adfærd, der igen udmønter sig i sunde vaner og sund livsstil. Nøglen til øget livskvalitet er et sundt tankeklima, hvor du sår de tanker, du ønsker skal blive din virkelighed – din høst.

**Tænk i sundsikring – ny sundhedsbevidsthed!**
Når vi fokuserer på sundhed, får vi mere af den. Udsend sunde intentioner. Vi har brug for en ny sundhedsbevidsthed – en ny måde at tænke på. Vi skaber selv en sund balance i os selv og samfundet.
Se mennesker som sunde og raske.

**Hvordan vil du besvare denne lille piges spørgsmål?**
"Hvem havde tanken, før jeg fik den?"
"Hvor går tanken hen, når jeg ikke har den længere?"

# 11. Tænk selv og kend dig selv

Det intelligente menneske, inkl. visse videnskabsmænd, lader aldrig stå til eller agerer statisk. Det undersøger, udforsker og opdager – det tænker selvstændigt. Nøjagtig som børn gør det. De er nysgerrige og hele tiden opmærksomme på nye ting og sager – de kender ikke begrænsninger. Nysgerrighed er tegn på intelligens, og denne opnås, når der er frihed. Frihed til at tænke og frihed til at være.

***"Forskning er at se hvad enhver har set,***
***og at tænke hvad ingen har tænkt"***
Albert Szent-Gyorgyi, Nobel Pris modtager

**Tankefrihed i et fængsel?**
Det er ok at tænke selv, når bare du holder det for dig selv. Vi lever i et frit land med ytringsfrihed og 'demokrati', der bruges som synonym for frihed. Men sig noget der ikke står i lærebøgerne eller arbejdsmanualerne og 'helvedet bryder løs'. Det er ikke IN at tænke selv – det er blot vejen til det, de fleste mennesker ønsker, nemlig frihed. At være fri til at tage initiativer og tænke selvstændigt. At kunne opdage sandheden uden at være bekymret for, hvad andre mener og synes.

Det har alle dage været upopulært at tænke selv. Sokrates måtte drikke skarntydesaft og lade livet for at have stimuleret de unge til at tænke selv. Galilei blev udråbt som kætter og dømt til døden for at tænke selvstændigt. Begynder nogen at proklamere, at man har kendt til den totale helbredelse af sygdomme længe, bryder 'helvedet løs igen'. Når vi tør tænke selvstændigt og følge forståelsens veje, bliver vi fri for frygt. Forståelsen befrier os og skaber vor virkelighed og sandhed.

Min bedste ven arbejder med en helt unik tankefrihed, og som følge deraf udvidet bevidsthed. Hun oplever den begrænsende mentalitet og modstand fra mange sider. Folk vil ganske enkelt ikke acceptere, at hun præsenterer sit syn på virkeligheden.



**Men, men, men… MEN-TALITETEN stresser**
Det er stærkt stressende at være begrænset på den ene eller anden vis. Vi har skabt et samfund, hvor vi er begrænsede i vor mentalitet og tankegang. Det virker som om, vi har sværere ved at tænke indad, kombinere og forstå ting. Mange fra børn til voksne virker 'indoktrinerede' med viden og facts, der har distanceret dem fra den skabende side af sig selv. Jeg vil gerne prøve dette, ***men***…. Jeg har lyst til at tage til, ***men***…. Prøv at lægge mærke til når du taler med forskellige mennesker, hvor mange der er fanget i det 'program', der hedder 'men, men, men…. ja, men….'. Hver gang dette '***men***' sniger sig ind, virker det begrænsende og stærkt hæmmende. **'Men' er modstand.**

Når vi ikke tænker selv, havner vi i et ***mentalt fængsel***. Vi opsluges af koncensus tankegang, og alt bliver så forudsigeligt. Det stærkt omtalte videnssamfund er et mentalt fængsel, der vil skabe konstant stigende stress. Det fodrer sindet med viden og facts, der fylder hukommelsen og 'arbejdsrummet' op og begrænser rum til tankefrihed. Når vi ikke tænker selv, konditioneres vi til ensretning. Vi bliver en slags 'mainstream' kloner, der tænker og agerer ens. Vi ser allerede tendensen tydeligt i samfundet. Når først mikrochippen bliver implanteret i os, bliver det endnu lettere at 'styre retningen'.

**Tænk selv – 'grib dagen' – det er nu**
Det gode ved at tænke selv er, at livskraften øges i processen med at udforske og opdage. Intelligens og bevidsthed udvides, og forståelsens veje åbner sig. Livet vækkes på ny.

Tænk selv, frem for at lade medier, politikere, guruer eller andre tænke for dig. Sandsynligheden for at de ønsker at skabe din optimale virkelighed er nok sparsom. Hvorfor? Stil spørgsmål ved tingene. Slug ikke noget råt, medmindre du ved, hvad der bliver serveret. Mange tænker slet ikke videre, hvilket fremkommer af argumentation og synspunkter. Den dominerende mening i samfundet er ofte, hvad nyhederne og gratis aviserne har fodret folk eller 'hjernevasket' dem med de sidste 14 dage.

**At tænke selv giver mindre stress og større glæde**
Du er den eneste, der kan frigive dit unikke potentiale. Du er den eneste, der kan gøre dig fri af den begrænsende mentalitet, der fastholder dig i diverse illusioner. Tænk bare på dem du har mødt i denne bog, f.eks. frygt og tid. Det er sund fornuft at gøre dig fri af konformitetens firkantede tankegange, systemer, rationalitet, regler, rutiner, procedurer, forudsigelighed – det vil frigive energi og reducere din stress markant.

Det kræver naturligvis mod at stå ved sig selv og turde følge hjertet og vide, hvad der er rigtigt og sandt – altså at være tro mod sine idealer. ***Ægthed betaler sig altid!*** Man bliver måske ikke altid afholdt af at være ærlig, man kommer derimod til at lide sig selv bedre. Dette skaber en bedre balance og styrker livskraften og sundheden. Når du tør tænke selv, udtrykke utraditionelle tanker, gør du dig selv sårbar for 'norm' mentalitetens begrænsninger. Sårbarhed gør stærk, fordi du er tro mod dig selv. ***Vi har brug for nytænkning på alle felter i dagens samfund.*** Når vi går imod vore indre overbevisninger, svigter vi os selv, hvilket skaber stress i organismen. Tankerne er vejen til frihed og sundhed. Ensrettede tanker giver konformitet.

***"Vær altid en førsteklasses udgave af dig selv,***
***i stedet for en andenrangs udgave af en anden."***
Judy Garland

**Du er den vigtigste person i dit liv**
Sådan stod der på en stor 'kend dig selv' planche på en messe i Forum for nogle år siden. Mange kom hen og spurgte, om de måtte købe denne del af udsmykningen – det var som om, der gik 'noget' op for dem. 'Hvem er den vigtigste person i dit liv?' – svaret er ofte, at det er min mand, mine børn. Nej, det er du. Elsker du ikke dig selv, hvad har du så at gi' videre…? Er du ikke nummer eet i dit liv, hvad har du at gi' videre… til nummer to? Hvem er tilfreds med det næstbedste? Du er en original – et unikt menneske med unikke talenter – intet mindre. Husk det.



**Hvem er jeg – kender du dig?**
De tre måske vigtigste ord i dag – 'kend dig selv', forbindes med Sokrates og Oraklet i Delfi. Oraklet pålagde os alle at stræbe efter at forstå os selv gennem at være opmærksomme på, hvad vi tænker og føler. Kender vi ikke os selv, hvad kender vi så? For at kende verden må vi kende os selv. Hvor er man? Hvor er man på vej hen? Hvis vi ikke ved, hvem vi selv er, eller hvor vi er, hvordan ved vi så, hvad retning vi skal gå i? Ønsker vi at skabe forandring i samfundet eller verden, må vi være forandringen selv. Forandring starter indefra. Vi er alle kun en forandring af sindet væk fra frihed.

***"Det ubevidste liv er ikke værd at leve"***
Sokrates

Stress er et signal om, at vi er kommet væk fra vores unikke livsbane. Hvad er din livsbane? Hvad er det, du virkelig brænder for eller ønsker at gøre uden 'men'? Jo bedre vi kender os selv, desto nærmere kommer vi på sandheden om, hvad alt er. Det er som en magisk rejse, hvor nye døre åbnes, og udfordringer og prøvelser møder een – for hele tiden at føde ny bevidsthed. Fødsler kan være mere eller mindre smertefulde afhængig af, hvor meget vi spænder og kæmper imod.

***"Bevidsthed fødes aldrig uden smerte"***
C.G. Jung

Bevidsthed er kernen i optimal sundhed og livskvalitet. Mange mennesker lever ubevidste liv uden nogensinde at lægge mærke til, hvad der foregår, eller hvad meningen med livet er. Det er ikke at tjene flest mulige penge, forbruge, bygge 'borge' og ophobe værdier. De vigtigste ting i livet kan ikke købes for penge eller tillæres udefra. De skal opleves og opdages indefra i een selv. Der findes ingen ***'quick fixes to happiness'*** – mange søger de nemme løsninger og omprogrammerer deres barndom og oplevelser. Mange teknikker begrænser bevidstheden i et mentalt fængsel, hvilket sandsynligvis også forklarer, hvorfor stress og udbrændthed konstant stiger.

Teknikker, systemer og viden taler primært til din venstre hjernehalvdel, og ikke til din dybere unikke 'sjæl' i højre hjernehalvdel, der dermed overhøres og undertrykkes. Ubalance fører til uvidenhed og ubevidsthed.

***"Bevidsthed er et fascinerende fænomen; det er umuligt at definere, hvad det er, hvad det gør, eller hvorfor det udvikler sig. Der er ikke blevet skrevet noget om det, der er værd at læse."***

'The International Dictionary of Psychology'

Kender vi os selv godt, husker vi mere af det, vi ved. Vi forstår livet bedre og kan manøvrere i forhold til egne styrker og behov. Vi svinger i resonans med vor livsbane og dikteres ikke af andres behov, lyster eller veje. Mange mennesker er havnet på en vej uden egentlig at have tænkt over, hvad de ville i livet, og hvem de er. Mange oplever en meningsløshed og manglende formål i livet. De har distanceret sig til sig selv. Alfa og omega er at svinge i samklang med sig selv indadtil, inden fokus vendes ud ad. Når vi er i ægte kontakt med os selv, ved vi alt, hvad vi skal vide. Vi rummer alt – vi er alt. Vi skal blot huske det igen.

***"Alt dette slid for at lære, når alt vi behøver at gøre er at huske."***

Indisk ordsprog

**Spørg ikke – vid det!**
Vi leder efter svar uden for os selv. Vi ønsker andres 'ekspert' vurderinger. Vi skal lytte til os selv og bære ansvaret selv. Spørg ud ad og det svarer til at stikke hovedet i mudderet vand. Spørg ind ad og lyt – du ved besked.

**Stil ofte dig selv følgende spørgsmål: "Hvem er jeg?"**
Hvad sker der inden i dig? Bliver der stille – eller begynder beskrivelsen af alt det, du ikke er – nemlig din uddannelse, jobtitel, status, etc.?

Jo større bevidsthed du opdager, desto stærkere bliver dit immunsystem. 'Kend dig selv' er værdigt som dit livsmantra.



# 12. Du er eksperten i dit liv

Ekspertvældet er stort i Danmark. Vi kan finde eksperter, der udtaler sig om alt og alle, og de benyttes flittigt til at underbygge budskaber for politikere, medier, i reklamer, etc. Vi har efterhånden distanceret os selv til 'fordel' for ydre autoriteter overalt omkring os. Når den siger sådan, må det være rigtigt, fordi de er eksperter på området. Vi får hjælp fra eksperter til alt – hvordan vi skal bo, spise, klæde os på, hvad vi skal tænke, og hvad vi ikke kan tænke. Sidstnævnte bakkes op af Janteloven, der har en 'fantastisk' evne til at skabe nytænkning og vitalitet.

***"Videnskabsfolk ser kun en brøkdel af spektret. Så der er behov for også at involvere folk, der tænker i humanisme og helheder"***

Trendforsker John Naisbitt

**Du er den højeste autoritet i dit liv**
Ydre autoriteter ødelægger intelligens, når de begrænser og hæmmer vores bevægelighed. Intelligens opstår, når der er frihed til at tænke, føle, iagttage og tvivle. Vi skal skille os af med ydre autoriteter i vore liv og selv udforske og opdage i stedet for at sammenligne. Du er kaptajnen i dit liv. Når du tager kommandoen og styrer mod, hvad der er sandt for dig, stiger din selvtillid. En fjern autoritet eller såkaldt ekspert er ikke dig. Jo før du indser dette, desto hurtigere opnår du større livskraft, optimal balance og glæde i livet. Du bliver mere fri for stress.

***"Det er umuligt at begynde at lære for en person, der kun tror på, hvad han allerede ved."***

Doktor Walther Pierpaoli

Autoriteter og eksperter søger sandheden, vil de fleste hævde. Spørgsmålet er blot, hvis sandhed de søger? Kendetegnende for eksperter er, at de sjældent opfanger helheden, men er dybt fokuseret på detaljen i det hul, de er i færd med at grave dybere og dybere. Når nogen fremkommer med ny viden ud fra en holistisk vinkel, latterliggøres og modarbejdes de ofte. Når nogen foreslår at grave et nyt sted, forsøger man ofte at stoppe dem ned i et af de tomme huller – altså at ignorere ny viden.

**Træk din personlige 'power' hjem i maven**
Glemmer vi, hvad vi er, eller mister tilliden til processen – altså bliver indfanget af illusionen om frygt, bliver det farligt. Vi lader alle mulige eksperter diktere vore liv, og betaler prisen med stigende stress, udbrændthed, angst, depression, kræft og sygdom. Vi er alle unikke på hver vores måde – forskellige fingeraftryk og DNA – ingen af os er videnskabeligt bevist.

***"Enhver mands ret er at lytte til sin samvittighed og hans pligt, og agere ifølge hvad den dikterer."***
Albert Einstein

Du er den eneste, der kan forvalte din personlige kraft optimalt.
Det er dig – du er et menneske, der tænker i helhed, når det gælder dit eget liv og din families. Du arbejder med den højeste etik, moral og samvittighed – og ønsker formodentlig ikke at skade dig selv eller andre bevidst.

**Fald ikke på halen – ret ryggen og smil**
Folk falder tit på halen for autoriteter og læger – ser dem som noget ophøjet. Det var i gamle dage, hvor f.eks. en læge fungerede som en klog medicinmand. Tiderne har skiftet – i dag er lægen ofte mere stresset end 'kunden'.

Tror du ikke, at du er eksperten og den højeste autoritet i dit liv, gør dette eksperiment. Tag en hvid kittel på og se dig i spejlet. Du er nu ophøjet til ekspert eller nærmest Gud. I realiteten er du Gud eller 'alt der eksisterer', når blot du erkender det. Apropos hvide kitler, benyttes de også af de ypperligste healere i verden.

***"Stå til ansvar over for dig selv for dine handlinger. Søg ikke beskyttelse hos ydre autoriteter."***
Krishnamurti

**Du har det hele i dig selv**! Du har en unik super 'power'. Du er ikke en lille ubetydelig og mindreværdig person. Du skaber selv dit liv. Erkend din kraft og smil til livet – det modvirker stress.



## 13. Søg ud ad og søg evigt

66% af befolkningen søger som udgangspunkt ud ad. De henter deres energi i de ydre stimulanser og blandt andre mennesker. De 33% henter deres energi inden i sig selv og har ikke behov for de ydre indtryk i samme grad. Tendensen i vort samfund er, at mange falder fuldstændigt ud i verden. Dette forårsager en konstant søgen udad på alle områder i livet – en konstant higen efter det næste 'fix'. Samfundsværdierne er bygget op om disse 'narkotika', selvom 'quick fixes to happiness' ikke eksisterer. Har vi brug for et ydre 'kick', giver vi os atter i lag med en illusion.

***"Søg ikke ude, vend tilbage ind i dig selv for i det indre menneske bor sandheden"***
St. Augustine (e.Kr. 400)

**Søg og du skal finde**
Er det os selv? Er det kærlighed? Er det rigdom? Er det status? Er det berømmelse? Hvad drejer din dybe længsel sig om? Du ved det godt. Vi erindrer det sjældent. Vi er kommet på afveje – både fra Nuet og dette 'noget'. Når vi fjerner os fra vor dybeste længsel, skaber vi stress, frygt og ubalance. Det er katten om den varme grød om igen. Vi søger alle andre steder end det mest oplagte. Kender du historien med manden, der ledte efter sine tabte nøgler? Forbipasserende spurgte hvor han havde tabt dem, og han svarede, at han havde tabt dem ovre ved huset – der var blot bedre lys under gadelygten. Måske var det nøglerne til hans egen indre visdom, han søgte?

Dette er højst sandsynligt årsagen til, at de såkaldte eksperter ikke kan finde ud af, hvorfor stress, udbrændthed, angst, kræft og andre degenerative sygdomme stiger konstant. Der ledes i nogle dybe mørke huller, hvor det er svært at oplyse nogen eller noget. Sundhed er den naturlige tilstand. Vore unaturlige søgemetoder blænder for lyset – vi er på et blindspor på mange områder og i mange henseender. Mange er begyndt at vågne.

***"Hvad du søger er tættere på dig end dit eget åndedræt"***
Tony Parsons

**Blindsporet er en stress fælde**
Vor konditionering fokuserer på at skaffe og opnå ting. Vi tror, de fuldbyrder os. Det er skruen uden ende at jage dette 'noget'. Det svarer til katten, der jager sin egen hale. Lykken er ikke om næste hjørne eller på naboens græsplæne – den er lige nu og her. Du er lykken. Du rummer et skatkammer af guld inden i dig selv. Dette indser mange gennem personlige udfordringer og kriser i livet, hvor de får lov at se mere af, hvad livet også er.

***"Hvem, der kigger udad, drømmer;***
***hvem der skuer indad, vågner."***
Carl Gustav Jung

Mange ønsker frihed til at være frie. Hvor mange oplever at være fri? Fri af bindinger eller begrænsende ydre faktorer. Er man fri, når man er i et mentalt fængsel? Du kan ikke købe dig til frihed. Materiel og økonomisk frihed er bestemt ikke lig med frihed. Mange med overflod af både penge og materielle ting føler sig mere bundet end de, der intet ejer. Frygt for at miste.

Mere, mere, mere…mentaliteten er en fælde for mennesket. Denne søgen efter glæde, lykke og kærlighed udenfor een selv er en illusion og sikker vej til akkumulerende stress. Vi bliver utilpasse, mistrives og mister mening og dybere formål i livet.

Ærgerrigheden og begæret efter magt, status og penge virker i dag sygeligt. Det bunder i en angst eller frygt for, at der ikke er nok – altså ud fra en mangel bevidsthed. Blindsporet er en fælde, der fængsler bevidstheden i en begrænsende og indsnævrende mentalitet. Det skaber uundgåeligt mere stress, udbrændthed, frygt, angst, kræft og andre alvorlige degenerative ubalancer. Vi er blevet materielt rige men åndeligt fattige.

***"Først, når det sidste træ er fældet og den sidste fisk***
***er fanget,finder I ud af, at man ikke kan æde penge."***
Greenpeace ordsprog



**Det store 'Cirkus Forbrug' er en misforståelse**
Det er godt nok det eneste, der holder KONCERNEN STATEN med alle dens datterselskaber kørende, hvorfor denne koncern med list ønsker at stimulere til øget forbrug. Den lever af profitmaksimering som enhver anden virksomhed. Mange er begyndt at indse, at det ikke er vejen – der må være 'noget' andet.

De fleste mennesker ved inderst inde godt, at 'Cirkus Forbrug' er som at tisse i bukserne. Livet går ikke ud på at akkumulere værdier, men på at opdage og opleve det – altså opnå indre rigdom og visdom. De ting der betyder mest, kan ikke købes for penge. Simon Spies udtalte, at man kan købe noget, der ligner. Det er kærligheden, nærværet, samværet med andre mennesker og oplevelser, der skaber smuk resonans i os. Gå en tur eller vær i naturen – mærk hvordan den fylder dig med 'noget', du ikke kan købe eller forbruge.

Vort samfund kan kun overleve med konstant stigende forbrug, hvilket fører mennesker væk fra deres sande kerne og mening i livet. Det er interessant at observere, hvor langt vi er villige til at gå – altså blive alvorligt stressede, brænde ud og udvikle alvorlige sygdomme, førend vi stopper op og mærker efter. Vi risikerer at spilde et helt liv på aldrig at finde. Erindrer du sidste gang, du var her, ved du, at lektien vender tilbage, indtil den er lært.

**"Vend dit blik indad! I dit indre findes det godes kilde, som aldrig vil ophøre at sprudle, når blot du aldrig ophører at grave."**
Marcus Aurelius

Søger vi indad, opdager vi, at der intet er at søge. Alt er åbent og frit tilgængeligt i os selv. Den dybe forbindelse til den kærlige og skabende kilde, der smukt overstråler, hvad enhver form for pseudo materialisme kan skænke os.

## 14. Zombie samfundet

Vi lever i en pseudo virkelighed. Tingene er ikke, hvad de ser ud til på overfladen. Intet er. Det går ikke helt så godt i Danmark, som der proklameres. Et stigende antal danskere går rundt som zombier uden forbindelse til sig selv eller 'virkeligheden'.

**Vi er kommet for langt ud**
Vi sygeliggør efterhånden alt og bedøver mennesker kemisk, hvilket skaber endnu mere stress og flere ubalancer. Vi benytter i stigende grad stimulanser for at hænge nogenlunde sammen. Vi fylder os med unaturlige piller af forskellig slags, der dulmer symptomerne. Den underliggende årsag er sundere at kigge på – det har vi ikke 'tid' til. At springe over hvor gærdet er lavest, svarer til at sætte sort tape over bilens røde olielampe, når den blinker – vupti…symptomet er væk, og vi kører videre!

Hvorfor har vi brug for alle disse forskellige piller? Hvad er det, signalet i krop og sind søger at fortælle os? Hvorfor er der så mange depressive og modløse i Danmark? Tallet nævnes ikke, da det gør een deprimeret. Depression er at være nedtrykt – hvad er det, der trykker os ned? Mange mennesker beskriver det som om, at de har en tung dyne eller pose trukket ned over hovedet – de føler sig lukket ned. Mange føler sig underligt tomme og tyr til diverse 'hjælpemidler' for at undertrykke elendigheden, der vokser sig større i illusionernes mørke.

**Lovpligtig vaccination og 'måske' mikrochip?**
Hvad er det, der nedtrykker os? Hvad er man bange for, siden der arbejdes på højtryk for at gøre børnevaccination lovpligtig? Hvem bestemmer egentlig over en lille ny stor bevidsthed, som et barn er? Hvem har interesse i at gøre vaccination lovpligtig? Man spiller på ***frygt*** alle vegne. Næste skridt er formodentlig at skræmme os til at blive implanteret med en mikrochip. Gør vi det ikke frivilligt, bliver det påkrævet ved lov. Fuld stop – er demokrati lig med frihed? Hvem berøver din frihed – terrorister eller STATEN? En ny zombie generation er på vej!



## 15. Kollektiv hypnose

Flertallet af befolkningen er bange for hypnose. De tror, at de kan programmeres eller styres til at gøre forskellige ting. De har helt ret. Hypnose er et fantastisk middel til at afhjælpe uønskede vaner og installere nye overbevisninger. Alt kan bruges positivt eller negativt afhængig af det formål, man ønsker at fremme. Hypnose er en nøgle til underbevidstheden.

***"Du kan sagtens narre alle folk i nogen tid, og nogle folk hele tiden, men du kan ikke narre alle folk hele tiden."***
Abraham Lincoln

**Lader du dig og dine børn frivilligt hypnotisere?**
Danskerne lader sig hypnotisere min. 2 timer om dagen. I Amerika er det over 5 timer dagligt. Læser du aviser? Ser du fjernsyn? TV er den mest effektive hypnotisør, der forstår at bringe os i hurtig modtagelig trance. Derefter sendes frygten og negativiteten direkte ind i dit central nervesystem og kan ikke slettes. Det er gift for din psyke og fysiske krop. Det svarer til, når der hældes carcinogeniske og DNA forandrende gifte i frisk vands recirkulatorer. ***TV er en fantastisk opfindelse*** – ingen tvivl om det. Det er måden, midlet anvendes på, der er et skråplan. Mediet er effektivt til at få folk til at reagere forudsigeligt. Det benytter sig af programmer som en computer. Din hjerne svarer til en processer i en computer, hvormed TV'et fungerer som programmøren, der installerer diverse programmer.

**TV og medier programmerer din 'underbevidsthed'**
Du holdes reelt nede, fordi de programmerer 'under din bevidsthed'. Du bliver faktisk 'hacket', når du ser TV. Din kreativitet, inspiration og dit højere sind ***stimuleres fra overbevidstheden*** (superbevidstheden). Underbevidstheden er ifølge C.G. Jung et potentiale modsat Freuds skraldespand. Den tager sig bl.a. af at bygge kroppen op og holde den i optimal balance. Når underbevidstheden via medierne fyldes med negative indtryk, tager den skraldemandens kasket på og nedbryder os. Vi programmeres dag ud og ind med subliminale beskeder om alt muligt, vi ikke selv vælger. Velkommen til den virkelige verden.

**Bin Laden, masseødelæggelsesvåben, fugleinfluenza, dræber virus, kræft, terrorister, 'teater krige', advarsel…**
Vi lever i en tid, hvor mantraer ikke kun hører hjemme på yoga- og meditationsskoler. Vi bliver hjernevasket og hypnotiseret konstant med disse mantraer, hvis eneste formål er at generere frygt på et ubevidst niveau dybt nede i reptilhjernen, hvor drømmene også stammer fra. Mantraerne begynder at leve deres eget liv i vor underbevidsthed, skaber stærk frygt i os og begynder at styre os totalt. Dette stresser os i stigende grad og indvirker på en negativ og destruktiv måde i det menneskelige nervesystem. Det er ren gift for dit helbred og humør.

Vi kan 'undre' os over, hvorfor TV og medier ikke fokuserer på de positive ting i livet og skaber sunde, motiverende og positive programmer med konstruktive budskaber og oplysninger.

**Fyr 'hypnotisøren' og sving i sundere vibrationer**
Gad vide om journalister og mediefolk er klar over, at de bærer et stort ansvar for den stigende stress, frygt og kræft i det danske samfund? Vi skaber vor egen virkelighed gennem tankens kraft – alt er vibrationer i forskellige frekvenser. Nyhedstimen er blevet til 'gysertimen' fuld af mantraer. Det samme er avisspalterne og gratisaviserne. Hvad skaber du så?
"Viden er magt", sagde Francis Bacon. Når den bruges negativt til at holde os fyldt op med 'viden' uden visdom, afspejler det uvidenhed (dumhed) og manglende omtanke hos afsenderen.

**Vær din egen motiverende hypnotisør**
Spild ikke din energi på 'junk TV og medier' – invester den i dit vigtigste aktiv. Dit liv bliver rigere. Tænk hvis du hver dag bruger de 2 timer på f.eks. at læse 30 sider i en bog eller gå en tur.
Adskillige tusinde sider eller kilometer efter eget valg på et år. Det giver dyb indre ro, afslapning, meditation og nærer din ånd. Det virker stress reducerende, styrker din livskraft og livskvalitet. Du udnytter mere af dit unikke potentiale med positiv hjælp fra din underbevidsthed. Hvad vil dette betyde for dit liv fremover?
**Dit potentiale er uendeligt. Det finder du af ved at slukke støjen.**



# 16. Manipuleret hjernevask

Vi er udsat for masse hypnose hver dag. Hypnose er at skabe illusioner. Vi bliver konditioneret til at tænke og tro på dit og dat, hvis vi ikke passer på. Kultur og social konditionering er en anden måde at konditionere på. Vi er konditioneret og hjernevasket til uvidenhed. Generelt er vi danskere i dag meget skeptiske, overdrevne kritiske og analytiske, når vi præsenteres for noget nyt, f.eks. ny viden. Dette bunder i en frygt eller manglende tillid til os selv. Vi afspiller per automatik floskel programmet "Er det videnskabelig bevist?" Der er reelt intet, der er bevist i forhold til dig. Vi er konditioneret til, at virkeligheden er sådan, parere ordre som de andre i flokken – helst ikke tænke selv.

> ***"Bare se på os. Alting er bagvendt; alting vender på hovedet. Læger nedbryder sundhed, advokater afliver retfærdighed, universiteter destruerer lærdom, regeringer dræber frihed, de større medier tilintetgør information, og religioner ødelægger spiritualitet."***
>
> Michael Ellner, forfatter

Mere rammende end ovenstående kan det ikke siges. Vi er kørt af sporet for længe siden. Vi har skabt os selv et stort fængsel. Vi famler i blinde og skaber dermed stress, udbrændthed, frygt, angst, depression, kræft og andre degenerative sygdomme i stigende grad. Vi er kommet væk fra sandheden, vejen og livet.

Hvorfor gør vi ikke tingene anderledes? Strukturen i samfundet er ikke skabt for at gøre det bedre for befolkningen. Den er skabt for at holde os mennesker fanget i et spind af frygt, stress og lavere vibrerende følelser. Det lyder måske sygt. Sådan er sandheden som regel. Hjernevask og manipulation er sygt. Den kommende lancering af mikrochippen indføres for at kontrollere mennesker totalt. Markedsføringen vil forsøge at hjernevaske os med fordele af forskellig slags. Flere politikere er hoppet i med begge ben og har udtalt sig begejstret herom. Når vi taler om en implanteret mikrochip koblet op mod en global computer, betyder det en udvidelse af den måde, en almindelig mobiltelefon kan påvirke vore frekvenser i nervesystemet på.

Vi bliver reelt et omvandrende 'program'. Vore tanker og følelser vil direkte kunne stimuleres i den ene eller anden retning. George Orwells "1984" beskriver hele dette scenario, der udfolder sig i dagens samfund og verden. Ser man det ikke, kan det være, at konditioneringen allerede fungerer til punkt og prikke. Hypnose er fantastisk, når den virker. Wayne Dyers bog ***"Du ser det, når du tror det"*** er hovedet på sømmet, når vi taler hypnose. Når først din underbevidsthed er manipuleret i den ene eller anden retning, vil du se, hvad du skal tro. En hypnotisør lavede under et show en fantastisk hypnotisk trance på en mand og fortalte denne, at når han vågnede, ville han ikke være i stand til at se sin datter. Datteren stod lige foran faderens stol, da han blev bragt ud af trancen. Han kunne ikke se sin datter, men derimod læse inskriptionen på et ur, der blev holdt bag datterens ryg. Konditionering af det menneskelige sind er både fascinerende og skræmmende på samme tid. Vi ser med hjernen – ikke øjnene.

***"Jeg kender kun en frihed, og det er sindets frihed."***
Antoine de St. Exupéry

'Mind control' er igen et begreb, der kan benyttes positivt såvel som negativt. Prøv at søge i de største søgemaskiner på Internet og se, hvad der kommer frem. Interessante websites og viden der får mange ting, herunder de "nye" stress typer, til at hænge rigtig godt sammen. Den røde tråd er ikke blot indlysende men nærmere selvlysende, hvormed de fleste med ganske få oplysninger ikke kan undgå at 'høre' det.

**Vi lever i et mentalt fængsel**
Sociologen Max Weber kalder fængslet for 'rationalitetens jernbur', der bliver mindre og mindre. Mennesker mister ansvar og deres personlige magt. Når buret strammer mere og mere til, begrænses menneskets råderum og bevægelses zone. Begrænsninger skaber frygt, hvormed mennesker kræver endnu mere beskyttelse og hjælp udefra. Dette gør, at vi giver vor personlige 'power' væk. Frygt skaber stagnation. Når noget stagnerer, blokeres energistrømmen – livskraften hæmmes.



Stress, udbrændthed, angst, depression, kræft og sygdom er en naturlig følge, hvilket vi tydeligt kan observere i vort samfund. Shakespeare beskrev livet som et stort skuespil, hvor vi alle udfylder mange forskellige roller. Der hersker rolleforvirring i disse år, da mange ansvarlige personer formodentlig har glemt, hvilket skuespil de er en del af. De manipulerende roller er i dag de dominerende. De forsøger at vildlede, undertrykke og fortie, hvad pointen i skuespillet er. De manipulerende roller spiller for tiden på 'Theater Bilderberg' SE-stykket 'Den skjulte agenda om at underholde folk i uvidenhed' (oversæt 'underholde' med 'holde under' = undertrykke).

***"Friheden – tankens og ordets –***
***er livsnerven i menneskelig tilværelse"***
Torgny Segerstedt

Ønsker man at kontrollere menneskers energi, skal man holde dem uvidende og dominere dem på de fleste områder af deres liv. Man skal gribe ind overalt og dermed stresse, forvirre og forstyrre dem. Særligt gælder det om at holde dem beskæftiget med en masse ligegyldige ting. Dermed forbruger de energien på noget, der ikke skaber energi til dem selv. Sådan holder man mennesker fanget i et jerngreb. Trist – men sandt.

**Det er på tide at bryde ud af det vibrationelle fængsel**
De fleste er blevet opdraget til at være små, ubetydelige, kraftesløse størrelser. Vi er blevet hjernevasket til at opfatte os selv som adskilte fra alt og alle. Vi er i virkeligheden udtryk for det samme. Vi har det hele i os – vi er alt, der eksisterer. Adskillelse er en illusion og det modsatte af samhørighed og Enhed. Frygt, vrede og depression er naturlige følelser af at være adskilt fra noget. Det kan ikke lade sig gøre at være adskilt, med mindre du vælger at leve i illusionernes forvirrede mørke.

Du kender svarene dybt i dit indre. Lev dit fulde potentiale på maksimal styrke til gavn for alt og alle. Skab din unikke virkelighed – dit univers. ***Adlyd din samvittighed. Bare gør det!***

## 17. Stav KONTROL bagfra

Danmark er et af de lande, der er længst fremme med overvågning og registrering af befolkningen. Vi indførte cpr. nummer systemet i 1950'erne. Alt er registreret, alt er på computere, vi er førende på IT-området, flest på bredbånd, flest mobiltelefoner. Vi er en homogen og lille størrelse. Vi er testland for nyt IT-udstyr, mobiltelefoni og andre højteknologiske produkter. Implanteret MIKROCHIP er det ultimative KONTROL påhit, der vil koble alle op mod en global computer, styre og manipulere tanker, følelser og adfærd. Set med KONCERNEN STATENS øjne – 'BIG BROTHER' – er mikrochippen en glimrende idé.

**KONTROL stresser og hæmmer kreativ frihed**
Ydre kontrol er udtryk for frygt fra dem, der ønsker at kontrollere andre gennem magt. Kontrol bunder i manglende tillid, begrænser og genererer frygt og mere stress, der igen handlingslammer og gør mennesker deprimerede. Den skaber ubalance, disharmoni, modvilje, fjendtlighed og tilfører samfundet og mennesker negativ energi. ***'Lort nok'*** bagfra – det er det, flertallet har fået nok af det. Hvem kontrollerer egentlig KONCERNEN STATEN? Gør underafdelinger af selv samme koncern? 'Kunderne' betaler 'teaterstykket'. Du har med terrorloven ingen rettigheder til noget som helst – udover at betale regningen. Det er lovpligtigt, og ellers bliver du straffet. Frygt, frygt, frygt – vi tager endnu en runde i ***'kontrol karrusellen'***. Hvem bærer ansvaret for stress- og sygdomseksplosionen?

**Indre kontrol = frihed til at leve sig ind i livet**
Når vi trives, sprudler vi af begejstrende positivitet og optimisme. Vi udstråler livskraft og glæde. Det skaber energi til alt og alle. Vi bliver intelligent skabende. Vor livskvalitet forbedres som følge af balance og harmoni.

**Sig nej tak til mikrochippen og styrk din personlige 'power'**
Hvor er magten i en pyramide? Hvor er konstruktionen svag?
Hjørnestenene er nøglen til at tage din personlige 'power' tilbage, hvor den hører hjemme. Du betaler 'narre teateret'.



## 18. At vide at vi ikke ved

Forudsætningen for at lære noget er at erkende, at vi faktisk ikke ved ret meget, når det kommer til stykket. Udfordringen er at glemme det, vi har lært. Dette kræver indre styrke og en dyb accept af livet. Egoet forsøger at hævde sig ved at puste sig op på alle mulige måder. Egoet er vor maske, der begynder at krakelere, så snart vi indser, at vi ikke er vort mentale sind. Vi er 'noget' langt større. Vi kan ikke adskille os fra det, vi iagttager. Det er den traditionelle videnskab begyndt at indse. Den moderne fysik rummer de mest nytænkende videnskabsfolk. Især kvantefysikerne er skaberne af den ny tid. Subjektivitet og objektivitet kan slet ikke skilles ad. Alene det faktum, at iagttager man subatomare partikler – påvirkes og forandres de.

**"Dette skel mellem iagttageren og det iagttagne er en illusion."**
Krishnamurti

At lære og vide noget er som med de russiske 'babuska' dukker. For hver 'dør' du åbner, byder endnu tyve nye døre dig velkommen – og så fremdeles åbenbares på magisk vis et stort forgrenet vidensnet. Internet er et godt eksempel. Vi tror, vi ved en masse om et emne. Når vi søger på 'nettet' herom, fremkommer der måske flere tusinde links til viden om lige netop dette emne. Hvor skal vi starte eller slutte? Det bedste er at indse, at vi ikke ved ret meget. Accepten skaber frihed i sindet.

Den verdensanerkendte læge og endokrinolog Deepak Chopra fremstiller det på denne måde. Isolerer du dig i 3 måneder for at opdatere din viden om alt på et enkelt lille område, er du 3 år bagud, når du kommer ud af isolationen. Mængden af viden eskalerer ekstremt, og med Internettets hastige vækst i dag går det formodentlig endnu hurtigere for hvert 'click'. En norsk undersøgelse viste, at skal en læge følge med i al det, der publiceres på det medicinske felt, betyder det i nærheden af 400.000 sider om året - ***information 'overload'***.
Er der underligt, at lægerne har tilbøjelighed til at lide af stress? Hvordan lærer man andre at køre bil, hvis man ikke selv kan?

Videnssamfundet er vejen til stigende stress. Viden er sjældent udtryk for visdom. Viden er forudsigelig som et 'program', hvorimod visdom taler fra et dybere sted i os. Derfor skal vi lytte mere til vor mave end vort stressede hoved. I det hele taget skal vi lytte mere til os selv, andre og tale mindre. Vi skal skabe ro i vort sind og genoprette forbindelsen til os selv.

**EXFORMATION frem for INFORMATION**

Vi 'bombarderes' konstant med mindre vigtig information, der ensretter os. In+formation = i formation = ensretning på geled. Vi bedøves med store mængder information og afskæres fra os selv. Vi ser denne totale videns identifikation i dag. Mange er deres uddannelse. Når vi fortrænger den dybe visdom til fordel for en masse tom viden, bliver vi tomme. Dermed sker der det samme, som når vi lader os hypnotisere af TV og medier – nemlig at vi fodrer underbevidstheden med en masse 'ting', der begynder at leve deres eget liv. Stress, udbrændthed, angst og depression er naturlige følger af, at viden har opslugt os og undertrykt vor indre visdom. Dette fører uundgåeligt til større UVIDENHED, og dermed et billede af videnssamfundet. Vi skal vikle os ud af informationerne – altså udvikle os. Det er det, EXFORMATION handler om. Ud af formationen og ensretningen. Udtrykke vor unikke viden. Den vi har praktiseret empirisk og den dybe visdom i hjertet.

> ***"Videnskab er i grunden anti-intellektuel. Den har mistillid til sund fornuft og forlanger fremlæggelse af den objektive sandhed."***
>
> H.L. Mencken

**Er videnskab lig med viden?**

Videnskabelig forskning i sygdom kaldes sundhedsfremme. Den skal være reproducerbar efter selvskabte formler og målemetoder. Kan 'noget' ikke bevises ud fra disse opskrifter, accepteres det enten ikke eller findes ikke. Det svarer til, at Kosmos Ferieby ikke eksisterer, fordi man ikke har været der. Lægevidenskabelig forskning er cementeret ud fra et standard kvantitetssikringssystem – samme kvantitet hver gang. Man finder formodentlig aldrig ud af det store – noget der 'virkelig' hjælper og helbreder.



Vi er alle unikke og forskellige på samme tid. Vi passer ikke ind i en standard model eller formel, hvilket antallet af døde mennesker af medicin vidner om. Vi 'skulle' passe ind i de videnskabelige forskrifter. Der dør min. 5.500 danskere om året af rigtig ordineret videnskabelig bevi(d)st medicin.
Det er et ***'vidensresultat'***, der er til at forstå – dog ikke tegn på sund fornuft eller visdom. Det Nordiske Cochrane Institut på Rigshospitalet, der overvåger kvaliteten af al lægevidenskabelig forskning i Danmark, har meldt ud, at det højst er 6% af forskningen, der er til at stole fuldt ud på. De resterende 94% er infiltreret af profit- og forfremmelseshensyn. Alt sygeligt begær.

Vor energi dirigeres til det, vi fokuserer vor opmærksomhed, bevidsthed og tanker på. Den svenske fil.dr. i immunologi Sanna Ehdin udtrykker det således: "Når vi behandler det syge, får det det bedre, men hvis vi plejer og favoriserer det raske, positive og gode, så får vi det bedre." I det danske 'sundhedssystem' øges sygdomsviden og profit, mens visdom i form af sunde resultater udebliver. Den nærmest 'eksplosionsagtige' stigning i stress, udbrændthed, angst, depression og andre alvorlige degenerative sygdomme viser sit tydelige 'nedslag'. Det går ufattelig godt for KONCERNEN STATEN (jvf. "1984" af George Orwell). 'Kunderne' betaler kontant eller med deres helbred. Sundhed er et fælles 'virkeligt' ansvar og en fælles 'virkelig' opgave. Det er et visdomssamfund, vi skal skabe! Et videnssamfund udhuler via stress epidemier vor vigtigste råstof og energikilde – nemlig os selv!

> ***"Det fysiske verdensbillede har ikke uret med det den hævder, men med det, den fortier.***"
>
> Carl Friedrich von Weizsäcker, fysiker, filosof
> og tidligere leder af Max Planck Instituttet.

Vi er hjernevasket af viden og videnskab, hvoraf det meste går under betegnelsen 'junk science' og ofte produceret af 'spøgelses forfattere'. Vi betaler selv prisen på alle måder, når vi lader os opsluge og hjernevaske af den dertil skabte viden og hypnose, der manipuleres gennem alle tænkelige medier og kanaler.

**Hvad ved vi egentlig?**
De sidste 30 år er miljøet og folkesundheden hånd i hånd gået ned af bakke. Sundhedstilstanden i befolkningen er nu nr. 1 i forhold til de lande i Europa, vi sammenligner os med – altså nummer sjok. Der var en gang, hvor vi befandt os i den absolutte top – vi struttede af sundhed og var stolte af miljøet. Stress, udbrændthed, angst, depression, kræft og andre alvorlige degenerative sygdomme er de sidste 10 år blevet mere reglen end undtagelsen. WHO spår stress og depression værende de største sygdomsfaktorer i 2020. Det virker mere realistisk med 2012, medmindre vi skaber en anden virkelighed.
Vi ved, at mindre end 1/3 af et isbjerg stikker op over vandet.
***Med kreativ hovedregning x global nedsmeltning*** må vi i løbet af de næste 7 år formode en sygdomsbølge af stress, depression og kræft, der får flodbølger til at ligne stille vand ved siden af.

***"Vi kan med vore fem sanser ikke opnå viden om alt, og det, vi kan opleve intellektuelt, er derfor kun en bleg kopi af den 'virkelige virkelighed', som i grunden er enhed."***
Stefan Einhorn, svensk cancerforsker

**Det er på tide at skifte briller…**
Vi forsikrer hinanden om dit og dat. Vi synes som udgangspunkt at vide, hvad noget ikke er eller skyldes. Vi har som samfund aldrig været mere uvidende end nu. Vi skal iføre os helhedens briller, og derefter åbne vore øjne hurtigt og se livet i øjnene. Tør vi dette, ser vi tingene i større og smukkere perspektiver. Vi indser, at fokus på videns detaljer og facts fanger os i de sorte huller. Vi dør uden lys, præcis som planter. Kræft sænker sig over landet i en fart, der minder om en total solformørkelse – bortset fra at kræften bliver hængende. Levende systemer og dermed celler udstråler lys. Det virker foruroligende, når vi i dette land har travlt med at forsikre om, at noget ikke er kræftfremkaldende. Måske sker dette af frygt for virkeligheden, det ukendte eller uvisse – altså illusionernes mørke. Kræft er en folkesygdom og 'ekspanderer' på lige fod med stress – uden direkte at sige, at disse to ubalancer hænger sammen.



**…og skifte gear!**
Vi har bevist, at vi er gode til at bakke. Vi har nu bakket folkesundheden så langt i bund, at tilstanden nu benævnes folkesygdom – selv stress er udråbt som en folkesygdom. 'Sundhedssystemet' virker bagvendt, da det fremmer sygdom. Når vi bekæmper f.eks. kræft, hvad sker der så? Når vi ønsker at styre (læs: kontrollere) sundhed, hvad sker der så? Der går rent ud sagt 'ged i den' – vi får mere af præcis det, vi ikke ønsker. Når vi vil slå noget eller nogen ned – om det er en ubalance i kroppens energisystem eller en nation, skaber det positiv eller negativ energi? Det er et simpelt regnestykke. Vi skaber vor virkelighed gennem opmærksomhed på vore tanker i Nuet. Det er sjovere at starte bilen nu og køre fremad end at bakke baglæns. Når vi bakker udsætter vi andre for en alvorlig sundhedsfare, og det er ikke ansvar set i et større perspektiv.

***"Når mennesket er omgivet af facts, og ikke tillader sig selv nogen form for overraskelser, intuitive glimt, store hypoteser eller risici, befinder det sig i en afløst celle. Uvidenheden kan ikke forsegle sindet og fantasien grundigere."***
Albert Einstein

**Indkapslet viden**
Hvor får vi vor viden fra? Er kilderne troværdige? Er de rene eller inficeret med en begærlig virus? Den reneste visdomskilde springer i dig selv. Er vi ved at degenerere som flok? Det kan virke som om, at vi bliver dummere og dummere. I den Buddhistiske livsfilosofi er uvidenhed lig med dumhed. Viden lammer vor oprigtige og indre nysgerrighed, forsker- og skabertrang. Vi lulles i søvn af en pseudo verden med skjulte agendaer, der fængsler vore sind endnu mere.

Når vi konstant fyldes op med viden og informationer, vi ikke skal bruge til noget – fører dette automatisk til stigende uvidenhed. Denne vil uundgåeligt føre til stress og andre ubalancer, og dermed en væsentlig årsag til at vi er, som vi er. Vi fokuserer med vore uddannelser på kundskaber og viden – ikke på at klare store udfordringer, kriser, frygt, etc.

**Vi ved det godt – altså at vi ikke ved!**
95% af universet består af mørk energi og materie, vi ikke med nuværende teknologi kan måle. Det er kun cirka 0,5%, vi er i stand til at opfange med vore øjne.
95% af hjernens aktivitet relaterer sig ikke til vågen tilstand eller vor fysiske virkelighed.
95% af vor DNA kalder mange videnskabsfolk for 'junk DNA', fordi de ikke ved, hvad resten gør.
Rundet af til 90% for ikke at træde nogen over tæerne, er vi kun i stand til at ***observere 10%*** af helheden. Jævnfører vi dette tal med de 6% af forskningen, der ifølge det Nordiske Cochrane Institut er til at stole fuldt ud på - ***er facts, at vi ikke ved!***
90% af vore reaktioner er styret af underbevidstheden, der opsnapper alt som en støvsuger med en uendelig kapacitet. Enten styres vi af 'vilddyret' i reptilhjernen, eller andre 'programmer', der er blevet installeret via 'de giftige medier', skolegang, uddannelser, etc. ***10%*** af vore reaktioner er bevidste.

***"Den kendsgerning, at vi ikke er i stand til at observere det, betyder ikke, at det ikke eksisterer, snarere end at den menneskelige opfattelsesevne er strengt begrænset."***
Giuliana Conforto, Astrofysiker

**90% af 'tiden' lever vi i 'lykkelig' uvidenhed**
Det stopper ikke her – vi er først ved at begynde. 'Galskaben' fortsætter, når vi slår kursen ind på bevidstheden. Når den 'træder' ind af døren, bliver mange hjerneforskere fuldstændig blanke i øjnene. Det vides ikke præcist, hvad det fascinerende og flygtige fænomen bevidsthed er for en størrelse, eller hvor den 'bor'. Fysikere og andre kreative bevidsthedsforskere giver mange bud herpå. Et verdensbillede hænger sammen med et kollektivt bevidsthedsfelt, vi kan tappe uendelig energi, viden, kreativitet og visdom fra. Et uendeligt skabende bevidsthedsfelt, alle kan være forbundet til. Dette giver samtidig mening, når vi taler C.G. Jungs synkronicitets begreb, der handler om meningsfulde sammentræf. Vi skaber vor egen virkelighed ved at styrke vor tankekraft og intention gennem hjertet. Muligheden er tilgængelig for os alle.



Vi vælger selv gennem at rette vor opmærksomhed og fokus som en laserstråle mod den virkelighed, vi ønsker. Udfordringen for os alle vedrører næste punkt af 'galskaben' – nemlig hjernen. Det er en udfordring at forbinde sig til dette bevidsthedsfelt i dag med de mange 'angreb', den menneskelige psyke udsættes for fra alle sider. Når du har læst om de "nye" stress typer, har dit verdensbillede sandsynligvis forandret sig en smule. 'Hullet' til dette felt skabes gennem ***balance i hjernen***. Det er i sig selv en udfordring med den ensidige fodring med rationel viden til 'fængslet' i venstre hjernehalvdel.

***"Vi i den vestlige verden har koncentreret os om IQ i de seneste århundreder – mens østerlændingene har koncentreret sig om QI i flere tusinde år."***
Sanna Ehdin, fil.dr. i immunologi

**Hjernens højere helhed**
Hjerneforskere arbejder ud fra en sund bevidsthed om, at de reelt ikke ved ret meget om, hvad der egentlig foregår? Hvad styrer vor tankegang, følelser og imaginære evne – udover 90% underbevidsthed? Man ved meget om lidt, og når brikkerne samles, er det fascinerede lidt om dette kraftcenter mellem ørene. Degenerative hjernesygdomme som f.eks. demens stiger, uden at vi 'kender' årsagen. Vi kender måske 10% af helheden, hvis vi er heldige. Vor begrænsede viden er måske snarere en 'illusion om viden'. Formodentlig er visdommen 'blot' at skabe balance mellem højre og venstrehjernehalvdel, og vi ved, hvad vi skal vide. Alt er åbenbaret, hvorfor vor higen efter viden måske netop er blevet vor ***akilleshæl***.

**Magien er balance mellem højre og venstre:**

**V-hjernehalvdel:** viden, isolerer, distancerer, ubalance, disharmoni og konkurrence.
**H-hjernehalvdel:** intuitiv viden, forener, integrerer, balance, harmoni og samarbejde.

**Når der er balance, åbner bevidstheden visdommens døre.**

**Viden uden praksis er uvidenhed**
Sir Francis Bacon udtrykte, at videnskaben skal observere begivenheder først og derefter forklare dem – ikke den anden vej rundt. Videnskaben har som helhed ført til en uhyggelig uvidenhed om, hvad der skaber et sundt liv. Der er brug for at følge den store ansvarsmodel og tænke i konsekvens af handlinger. Vi fungerer i dag alle som forsøgskaniner for mange ting, herunder aspartam (kunstigt sødemiddel), MSG (smagsforstærker), vacciner, medicin, mikrobølgeovn, mobiltelefoni, trådløse installationer, anden luft- og vandforurening, etc. Listen er lang.

Vi har aldrig haft større viden om stress, sundhed og trivsel – og aldrig tidligere været mere uvidende. Dette bekræfter, at videnssamfundet ikke er vejen. Hvis vi gør, som vi gjorde i går, får vi så noget nyt?

**'Historien gentager sig, fordi vi gentager historien' - det er paradokset – viden uden visdom.**

Nu er det 'tid' til at lade visdommen komme til orde og lade alt, der ikke svinger i sund resonans gennemgå en forvandling.

Vi ser allerede spirene i dag, hvor de mest åbentsindede grene af videnskaben i form af den moderne og kreative fysik er begyndt at smelte sammen med åndsvidenskaben. De gamle sandheder og mysterier trænger igennem i takt med, at flere er begyndt at søge den vise mand eller kvinde i sig selv.

**Verdens største lærer var en lægmand**
De største genier har alle dage været de intuitive og visionære typer med en særlig dyb visdom. De var af et andet stof end den traditionelle videnskab. Vi rummer alle et stort geni.

***"Vi har alle viden og visdom, der er langt dybere, end sindet nogensinde kan nå. Vi besidder alle intuitiv visdom, der kan hoppe over mure, sindet aldrig vil kunne bestige."***
Tony Parsons



# 19. De kreative guldæg

Der tales meget om den 'kreative klasse'. Det er viden at tale om, men at skabe 'noget' kreativt – det er visdom. Det virker som om, vi har glemt historien om 'de kreative guldæg'. Vi kan skabe de mest innovative tiltag med konstant fornyelse og forandring til det bedre, såfremt vi opprioriterer kreativiteten i dagens 'andedam'. Kreativiteten er Danmarks guldæg. Vi har ikke guld i 'undergrunden' – vi har det mellem ørene og i hjertet. Fylder vi disse områder op med forgiftet jord – eller rettere sagt ubrugelig viden og tomme informationer, skaber vi ***'Den Nye Arv'***. Vi stimulerer og værdsætter ikke intuitionen i 'uvidenhedssamfundet'. Den kreative intuition fængsles af venstrehjernens stærke og ensidige fokus på viden og facts.
De "nye" stress typer brækker direkte 'den nye arv' eller den geniale høne – og genererer i stedet kloner af forvirrede apatiske 'robotter'.

***"Det intuitive sind er en hellig gave og det rationelle sind er en trofast tjener. Vi har skabt et samfund, der ærer tjeneren og har glemt gaven."***
Albert Einstein (eller hans kone)

**Vor kreative natur sulter**
Den højre halvdel trænger til 'nye stråler'. Det er gennem den højere hjerne, superbevidstheden sender intuitive impulser. Det er en stor gave at kunne trække på den intuitive kanal. Samfundet har brug for kreative sjæle. Den kreative kraft er inden i os alle og er desperat for at udtrykke sig. Kreativitet kommer af at være i forbindelse med Kilden i sig selv. Det er den mest kraftfulde energi i universet – udsmykket kærlighed.

Vi taler meget om det. Hvor kreative er vi i bund og grund, når det kommer til stykket? Vi rationaliserer, skærer ned og indfører brugerbetaling – er det tegn på at være proaktiv eller reaktiv?

Når vi undertrykker gaven i form af den skabende energi i os selv, fører det til indestængt frustration, der udmønter sig i stigende stress, depression, modstand, fjendtlighed og følelsesmæssig ligegyldighed i form af apati og destruktiv adfærd.

Mange mennesker virker mindre opfindsomme og nytænkende. Mange virker direkte opgivende, uden initiativ og optimisme. ***Noget er riv-rav-ruskende galt!*** 'Måske' er en stor del af forklaringen de trådløse telefoner, mange har i hjemmet eller på jobbet. De sender uheldigvis på samme frekvens som basalkernen i hjernen, der bl.a. er vor kreativitetscentrum. Når der kommer ubalance i en del af hjernen, svarer det til den første dominobrik, der vælter – det skaber en flodbølge af uharmoniske toner. Forvirringen sætter ind, og kreativiteten fordufter.

***"Der er ikke noget der hedder en logisk måde at få nye idéer på, eller en logisk rekonstruktion af denne proces. Alle store oplevelser rummer et irrationelt element af kreativ intuition."***
Karl Popper

**Den store idé dræber**
Det interessante ved kreativitet er, at det ofte er de mindst skabende, der enten forsøger at vurdere eller begrænse den. Det er altid nemmere at kritisere uden selv at iføre sig den intuitive 'einsteins generator'. Den ensidige fokusering på viden og facts i skoler og på uddannelsesinstitutioner på alle niveauer kan signalere, at ***man ikke ved, hvad kreativitet er***. Måske er det et udtryk for, at der ikke ønskes kreative og individuelle indtryk fra befolkningen. In+formationer dræber kreativitet. Dem, der skiller sig ud – guldæggene – lyttes der ikke til. De latterliggøres og presses ud. At rette ind og indordne sig – er det udtryk for kreativ tankegang, eller det vi virkelig er? ("1984" om igen)

**Drømme eller mareridt?**
Vi bruger ressourcerne på rationelle, logiske og forudsigelige løsninger. Ved at bringe fokus på det kreative – skaber vi det drømmesamfund, mange har talt så meget om. I dag minder det mest af alt om et mareridtssamfund – antallet af stressede, udbrændte, deprimerede og kræftsyge stiger konstant. Det vi fokuserer på, skaber vi via den kreative tankes kraft.

***"Fantasi styrer verden"***
Disareli



## 20. Kvinden er det stærke køn

Bag de fleste succesfulde mænd står stærke kvinder til at styrke, opmuntre og holde sammen på helheden. Kvinden har alle dage ubetinget været det stærke køn, hvorfor man(d) netop har gjort alt for at 'under holde' dem. Man(d) kan ikke leve med hende og heller ikke uden. Vi har alle sammen en kvindelig pol.

***"Man plejer at kalde kvindekønnet svagt og skrøbeligt. Det skal man ikke tro. Kvinderne skælver af angst for en edderkop, men de trykker ømt den argeste skurk i deres arme."***
Friedrich von Schiller

**Hun kan navigere i ukendt farvand**
Kvinder er generelt imod krig. De ønsker ikke, at deres børn eller børnebørn skal ende som kanonføde. De har ekstra ressourcer i form af livskraft, der kan give liv. De skaber BALANCE. Venus er forbundet med det kvindelige og modtagende princip. Mars er forbundet med den maskuline kamp, konflikt og krig – det udfarende princip. Maskulin energi spiller på frygt, kamp og konkurrence. De skaber UBALANCE og disharmoni, som kvinden bagefter omfavner med kærlighed og ømhed. Kvinder deler og samarbejder. ***Intuitionen*** er Nuets vigtigste ledelsesredskab på alle niveauer. Kvinder evner at manøvrere via intuitionen.

**Balancen mellem den indre kvinde og mand**
Mange kvinder virker i dag som mænd i deres adfærd. De har dyrket de mandlige værdier for at blive til noget, og dermed fortrængt eller undertrykt deres egen unikke kvindelighed. Nogle kvinder forvandler sig til super rationelle uhyrer. Mange mænd er uvidende om den indre kvinde i sig selv, og nogle er faldet i den modsatte grøft og er mere kvindelige end deres partner. Det optimale er at samarbejde frem for at kæmpe og konkurrere. Der er nok til alle. Når vi kæmper og bekriger hinanden, er det udtryk for manglende tillid til os selv.

Det gælder om at indgå det **'indre bryllup'** – at finde harmonien i os selv og føle os hele. Vi skal skabe ***BALANCEN i os selv – finde indre fred***. Først der kan vi gi' freden videre…

# 21. Børnene er 'Den Nye Arv'

Børn er fantastiske og store bevidstheder, når de fødes. De har noget magisk over sig og udstråler en tillid og glæde, der er en fryd for livet. De er bærere af 'Den Nye Arv'. Det virker som om, vi glemmer at tænke over de ting, vi kvæler børns natur med. Husker du Thaladomid? Det omskrev DNA – 'Den Nye Arv' i ufødte fostre – de blev født uden arme og ben.

***"At opdrage børn er en vovelig sag. Hvis det går godt,***
***har man haft fuldt op af kampe og bekymringer, og***
***mislykkes det, er det en sorg, der overgår alle andre sorger."***
Demokrit

**Gør vi børnene en bjørnetjeneste?**
Fødselsdefekter i stor stil efter de 'tavse' strålingsvåben og uranium er spredt over Irak. Elektromagnetisk stråling kortslutter DNA. Sover dit barn med en 'strålekanon' under hovedpuden? Lider dit barn ofte af hovedpine og migræne? Undersøgelse har vist, at 9% af danske drengebørn fødes med defekte kønsdele. Er børnene et nødvendigt onde? Er børn virkelig ønskebørn? Behandler vi noget ønsket på en sådan måde? Er ønskebørn på nervemedicin? Der er noget galt, når børn og unge 'dopes' med nervemedicin, lykkepiller, etc. Antallet af børn på nervemedicin er 3-doblet på blot 6 år – hvorfor? Børn udviser stress symptomer ned til vuggestuealderen, selvom ufødte fostre reelt allerede kan være 'programmeret' med stress via moderens liv. Halvstore børn indlægges med svære stress symptomer på hospitaler. I USA uddeles der hver dag 330 mill. doseringer Ritalin til børn og unge for at 'under holde' dem.
10-15% af skolebørn fra 3.-6. klasse har mavesmerter hver dag. Hvorfor ved man ikke? Hvad er det et tegn på? For meget sukker? Stråling fra mobiltelefonien og computere? Symptomer på vacciner og anden medicin? MSG (smagsforstærkere), tilsætningsstoffer og kemikalier i maden? Genmodificeret mad? ASPARTAM i sodavand og slik? Flour i tandpaste og vand? Mikrobølgeovnsmad? Stress fra forældre, omgivelser og manglende kontakt til meningen med livet?
**Tænk på børnene – de er de nye mennesker!**



**Børns indlæringskurve knækker med de "nye" stress typer**
De er ekstra sårbare. Deres hjerner er under udvikling, hvormed processerne i hjernen og nervesystemet forstyrres. Vi ser i dag mange forvirrede og forstyrrede børn. Mange har astma og allergi. I Sydney steg antallet af astmatilfælde med 25% efter opsætning af trådløse 'hotspots' i byen.

***"Mærkelige tider er disse hvori vi lever***
***når gamle og unge bliver undervist i usandfærdige skoler.***
***Og den ene mand der tør at fortælle sandheden***
***bliver med det samme kaldt vanvittig og en tosse."***
Platon

**Hjernevasker du dit barn?**
Vil du gerne bytte sted med dit barn i dag? Prøv at forestille dig, hvordan det må være at være barn i denne verden.
"Hun erfarede at dette projekt, også kendt som America 2000 eller Global 2000, er skabt til at øge børns indlæringskapacitet medens det ødelægger deres evne til kritisk at tænke selv. Vores børn bliver hjernevasket (mind-controlled) hver dag i skolen og de fleste lærere ved ikke en gang, at de gør det, fordi de er konditioneret (dresseret) af det samme system. En ven der arbejder med forskning i uddannelse i England har haft adgang til disse undertrykte undersøgelser, der viser, at børn stiller færre og færre spørgsmål omkring de 'facts', de bliver fortalt i skolen – specielt efter de kommer i de højere klasser og skoler."

**Fremtidens fundament skabes i Nuet**
Skal et fundament holde i mange år, skal der pusles og 'nurses' om det, medens det støbes. Ellers krakelerer det pludselig med uoverskuelige konsekvenser. Ser vi allerede resultatet nu?

Børn skal stimuleres til at tænke selv og til kreativ tankegang – samt til at bruge deres unikke talenter og skaberkraft. Keder børn sig? Nej, ikke når de stimuleres frem for 'under holdes'.

**Einsteins råd er: "Hold aldrig op med at spørge"**

# 22. Slottet som skraldespand

Er din krop en skraldespand eller et slot? Hvilken næring giver du din krop: mad, drikke, tanker, motion, ro, hvile, afslapning, meditation, yoga. Hvad er det, du fodrer din krop med på alle niveauer? Hvad læser du? Hvad ser du? Hvad lader du dig 'under holde' af? Står tv og medierne for den 'åndelige' føde, eller hvor henter du inspirationen? Kost og mad hænger sammen med psyke og følelser – alt påvirker gensidigt.

**Tænk på din organisme som et vandløb**
Vandløbet er sundt og friskt. Du begynder at hælde og putte nogle giftstoffer af forskellig slags ned i det. Der sker en stagnation, og iltsvind begynder. Dette får alt liv til at rådne og dø. Er vi kede af det, sætter det sig i tarmene og lungerne. Frygten sætter sig i nyrerne. Affaldstofferne sendes ud, fordi nyrerne ikke kan følge med – der sker en forgiftning af kroppen. Vrede fører til depression. Undertrykt vrede slår sig ned i leveren, der dermed ikke kan rense systemet – vreden hober sig op.

***"Lad maden blive din medicin og medicinen din mad."***
Hippokrates

**Den ideelle føde er grøn – livskraftens farve**
De største genier og personligheder i verden har været eller er vegetarer, herunder Einstein, Edison, Martinus, etc. Ønsker du mere livskraft, bør du holde igen med de 'døde dyr'. Organismen skal ofte bruge mere energi på at nedbryde kødet, end den får ud af det. Dermed tilføres kroppen minus energi. Herudover ligger kød ofte flere dage i tarmsystemet og rådner stille og roligt. Dette kan være en mulig årsag til mave- og tarmkræfttilfælde. Sundhed starter i tarmen. Når vi er stressede, forsvinder blodet fra tarmene. Maden går videre i tarmene dog uden at blive fordøjet, fordi blodet er væk. Det virker som om, der står en løve foran een – blodet kører ud i musklerne. Ydermere transporteres nogle af affaldsstofferne fra kødet ud i leddene i kroppen og medvirker til gigtdannelse. Min. 800.000 danskere lider af gigt – noget de ikke kender til i østen. Stress gør, at vi ikke optager den næring, der kommer ned.



**Stresser du din krop?**
Alt mad bliver omdannet til blod, som går gennem hjertet og pumpes ud til alle celler. Blodet kommer tilbage til hjertet, og videre i 'rensningssystemet'. 9 ud af 10 har reelt hvedeallergi uden at vide det. I gl. dage var det kun de rige, der havde råd til at spise hvidt brød – til gengæld var det også en luksus at være deprimeret. I dag spiser flertallet hvidt brød og er deprimerede. Det kunstige sødemiddel Aspartam står for 80% af klagerne til amerikanske FDA. Hang til megen kaffe og mange kager både frem og tilbage? Er chokolade og slik skiftet fra lørdag til hver dag? Føler du dig afhængig af nogle af de ting, du spiser? Skift en utilfredsstillende vane ud med et æble eller et glas vand, hver gang du får lyst. Vanen er væk på 14 dage. Vandet skal helst være harmoniseret, da det meste vand i dag er dødt, der reelt stresser organismen – især hvis det er tilsat fluor, carcinogeniske og DNA forandrende gifte eller andre kemikalier.

**Mikrobølger skaber kronisk stress i organismen**
I 1989 opdagede den schweiziske fødevarevidenskabsmand Dr. Hertel, at der var en grund til, at russerne forbød mikrobølgeovnen i private husstande i 1976. De fandt ud af, at der sker forandringer i blodet og organismen ved indtagelse af mikrobølgeopvarmet mad. Det er faktisk død mad, da de fleste næringsstoffer fjernes fra maden. At spise maden skaber forandringer i blodet, cellerne og immunsystemet. Vitaminer og mineraler reduceres markant, og kræftfremkaldende agenter skabes. Blodprøver afslørede forringede røde og hvide blodlegemer.

**Sanna Ehdin, fil.dr. i immunologi**
"Kronisk stressede omgivelser kan enten give forhøjede eller sænkede niveauer af dopamin, men fører altid til sænket serotoninniveau. Abnormt lave niveauer af serotonin kan resultere i umotiveret vrede, aggressivitet og impulsiv opførsel. Det er også associeret med fedme, lyst til kulhydrater, alkoholisme og depression. Hvis man helt fjerner serotoninen fra en rottes hjerne, fører det til en tvangsmæssig seksuel aktivitet og en utrolig ædelyst, som ikke fører til nogen mæthed."

**Sukker sundt i dag – men ikke i morgen**
I én uge er kaffe stærkt usundt, og næste uge er det kræftforebyggende. Det kaldes 'støj i radioen', hvilket hænger sammen med de "nye" stress typer. Det hvide gift kalder biopatien sukker. For 50 år siden fik vi 1 kilo sukker om året, i dag er tallet ca. 50 kilo i gennemsnit. Jo mere sukker, desto mindre jordforbindelse – vi bliver fængslet af det mentale og rationelle sind. Sukker stimulerer frygt, depression og afhængighed. Har du brug for dine daglige 'fix'? Lavt blodsukker giver trang til søde sager og alkohol. 500-750.000 danskere lider af lavt blodsukker uden at være bevidste derom. Symptomer er bl.a. tendens til forvirring og gråd, depression, svimmelhed, selvmordstendens, hjertebanken, træthed især efter måltider.
**Drop sukkeret i 14 dage og se, hvad der sker. De fleste bliver helt nye mennesker fulde af livskraft og styrke.**

**Vi har ikke 'tid' til at spise ordentligt**
Når vi er kronisk stressede, kører hele fordøjelses- og immunsystemet ned. Der sker præcis det samme, som når man ikke hælder god benzin og olie på bilen.

**Vitalitet med ernæring**
Små skridt af gangen, og vi bliver i stand til at springe højt. Spis mindre og langsommere. Tyg til maden er flydende – nedbrydning starter i munden. Det er vigtigt, at fordøjelsesprocessen er startet grundigt i munden, før maven tager over. Bland ikke for mange ting sammen, ellers sker der sammenstød af for mange næringsstoffer i maven. Ved at blande kulhydrater (f.eks. brød, pasta, kartofler, ris) med proteiner (f.eks. kød, æg, ost, mejeriprodukter) opstår en kemisk reaktion i maven – kan føre til luft i maven og fysisk utilpashed. ***Spis det rigtige og spis mindre!*** Det er det, din krop har brug for. Det er individuelt, hvad vi har brug for. Mærk efter og eksperimenter dig frem. Opsøg hjælp hos professionelle kostvejledere som biopater, diætister og besøg biblioteket eller boghandleren. Oplys dig selv.

***"Hvis du vil gøre dit liv længere, så gør dine måltider kortere."***
Benjamin Franklin



# 23. I seng med dårlig søvn

Mange mennesker føler slet ikke, at de har 'tid' til at sove. De knokler på med høj mentalt arbejde til sent på aftenen, spiser sent og usundt og lader sig hypnotisere af radio, tv eller anden støj på samme tid. Når du endelig falder i søvn efter at have tænkt og spekuleret, skal du snart op. Den nedadgående stress spiral starter i soveværelset på den ene eller anden måde. Søvnen er fasen, hvor vi restituerer, 'bygningsarbejderne' og kroppens selvhelbredende kræfter folder sig ud på magisk vis. ***At gå i seng med dårlig søvn bliver en vane***, samtidig med at vor lunte bliver kortere og vidensmængden større dag for dag. Dårlig søvn bringer os ud af vor unikke 'zone', hvor vi har overskud og livskraft til at gøre en forskel. Hypnosen lever videre i dine drømme, og din virkelighed bliver skabt fra underbevidstheden.

**Hvad er med til at forstyrre den forfriskende søvn?**
Dit søvnmønster bliver saboteret totalt af forskellige former for stråler. F.eks. er det gift at have en af disse trådløse DECT telefoner, da den sender konstant døgnet rundt i 200 meters radius – uheldigvis på frekvenser, der forstyrrer hjernens sovecentrum.
Prøv at frakoble trådløse installationer, el-artikler i soveværelse og du vil opleve en positiv forandring i søvnmønsteret.

Geopatisk stress er en anden faktor, mange helt overser eller ikke tror på – 'tro flytter ikke vandårer eller jordstråler'. Signaler fra hjernen styrer kroppen og får den til at fungere korrekt. Koncentreret geopatisk stress udvisker disse signaler så kraftigt, at informationsstrømmen til cellerne, kirtlerne og organerne mere eller mindre afbrydes, hvilket har en katastrofal indvirkning på hele organismen. Geopatisk stress forstyrrer optagelsessystemet, hvormed du ikke optager næringen fra maden optimalt.

**Dit immunsystem og søvn svækkes stærkt af geopatisk stress**

Dr. Hans Nieper, verdensanerkendt kræft specialist, fandt frem til,
***"at 92% af hans kræftpatienter var geopatisk stressede, og at 75% af hans sklerose patienter var belastet heraf."***

# 24. De "nye" stress typer

Det du nu præsenteres for, skaber en kobling og helhed, der får den røde tråd til at lyse klart. Det skaber en helhedsforståelse, der rækker videre end de 'magiske' 10%. Det får det, vi tror, vi ved – til at fremstå som ren uvidenhed. "Visdom findes kun i sandheden", skrev Goethe, og til dette svarede Gandhi: "Hvad er Sandhed? Et vanskeligt spørgsmål; men jeg har løst det for mig selv ved at sige at det er hvad den 'indre stemme' siger." Evner vi at være stille og 'lytte til sjælen', når den kalder, genkender vi alle Sandheden. Vi er den. Vi er den højeste autoritet i vort liv. Alene at være i stand til at lytte opmærksomt, bringer dig tættere på det, som er. Alt er åbenbaret.

**"Disse tidligere hemmelige lyd frekvenser eller elektromagnetiske vibrationer er højst sandsynlig de oprindelige, der er forbundet med skabelsens oprindelse og ødelæggelse. De var højst sandsynlig de frekvenser Gud brugte til at skabe Kosmos på 6 dage, så vel de nødvendige toner for at rive Jerikos store mure ned på 6 dage."**

*Fra bogen "Healing Codes for the Biological Apocalypse"*

**Tilbage til virkeligheden…**

Dette kapitel åbenbarer den væsentligste årsag til den stærkt stigende stress og udbrændthed i Danmark – i hele verden. Det kan virke som at tage munden fuld. Sandheden har ruget i flere år i mit indre og været en stressende og lærerig proces, der på magisk vis har styrket livskraften og livsglæden. Dørene åbnes.

Forståelsen af de "nye" stress typer kommer gennem et smut tilbage til oprindelsen for at søge det grundlæggende. Når man citerer verdens mest læste bog og største lærer, kan det gøres på flere måder. Her er det udtryk for at se nogle ting i et større bevidsthedsmæssigt perspektiv, og dermed vække den iboende visdom. Det åbner op til de 90% potentiale, der vil slippes fri.

***"Vi genkender alle sandheden, når vi hører den"***

Verdens største lærer



**'I begyndelsen var ordet (lyd)…**

…og der blev sagt: Lad der blive lys, og der blev lys.'

Lyd og lys er vibrationer i forskellige frekvenser. Din hjerne fungerer som en stor dekoder, der omsætter frekvenserne til lyd og lys. Luk øjnene og se dig selv siddende midt i den brasilianske regnskov omgivet af 100 syngende og samba dansende aber. Når vi og vor hjerner svinger i samklang med livet, 'toner' der sig den smukkeste melodi frem. Vort indre orkester – vore celler – svinger i harmonisk og sympatisk resonans. Cellerne lever mesterligt op til den store ansvarsmodels 6 bud. De genopretter konstant kroppens homøostase – den sunde dynamiske balance, der holder os i live. Tænk på såret der heler af 'sig selv' – koordinationen af symfonien er unik. De fleste ubalancer genopretter sig selv indenfor 14 dage, når vi giver dem ro og hvile. Det har vi som regel ikke 'tid' til, og dermed undertrykker vi naturens mirakel i os selv.

**Om at svinge med nogen eller være på bølgelængde**

Alt er svingninger. Alt er lyd. Tænk på stemmegaflen eller dit eget hjerteslag. Liv vibrerer. Vi svinger godt med nogle mennesker og er på en helt speciel bølgelængde, og andre kortsluttes vi af. Resonansen er forskellig. Orkestret begynder at spille falskt, når det præsenteres for urene toner. De er unaturlige og bringer orkestret i dissonans – ud af balance. ***Det indre øre styrer balancen og ligevægten***. Mange mennesker kender til virus på balancenerven. Tænk på nogen, der synger eller spiller falskt, eller måske blot har en uharmonisk stemme? Hvordan er det med den blide fuglekvidder, eller badeværelsesgulvet der hakkes op? Lytter vi til den musik, vi elsker, begynder vore hormoner (følelser) at danse og juble af lidenskabelig glæde. Alt er bølger, rytmer og vibrationer i forskellige frekvenser.

**Lyd stresser – hvad med den støj, du ikke hører?**

Støj er en kendt og accepteret stress faktor. Der forskes konstant i at nedbringe støjniveauerne i arbejdsmiljøet samt i boligområder med trafikstøj. Min. 500 danskere dør som direkte følge af trafikstøj om året. Står du bag en F16, der starter, dør du af lyd trykket. Står du ved siden af kirkeklokker, der ringer, får du indre blødninger i øret. Lydbølger i de rette frekvenser får bygninger til at styrte sammen. Hvad med naboens gøende hund eller karamelposerne i biografen, kan de stresse os?

**90% af støjen hører vi ikke**. Det menneskelige øre opfanger frekvenser fra ca. 20-20.000 Hz – den konstante støj er:

1. **Ydre støj som øret opfanger. F.eks. fra trafikken, stemmer, radiatorer, døre, maskiner, teknologi, banken og trampen, musik, dytten, græsslåmaskiner, etc.**

2. **Indre støj som støjende tanker og følelser. Vort sind laver megen støj, og støjen er som et giftstof eller virus for vor organisme. Tænk f.eks. på frygt, bekymring, etc.**

3. **Subtil støj på andre frekvenser, det ydre øre ikke kan opfange. Derimod lytter cellerne i nerve-, hormon- og immunsystemet samt hele organismen med.**

De **90%** er den subtile støj, vi er bedøvet af. Vi kender ikke lyden eller støjen og har svært ved at begribe den – den ligger udenfor vor '10 procents videns zone'. ***De fleste mennesker er påvirket af de "nye" stress typer*** i mere eller mindre grad. De forstyrrer og kortslutter kroppens energisystem og hjernens neurologiske funktioner (jvf. pkt. 3). Det skaber en ond og nedadgående spiral, der giver uro, forvirrer og stresser vort sind. Mere om de "nye" stress typer og ildehørte sandheder senere.

***"Sandheden er alt for enkel for os; vi bryder os ikke om dem der afslører vore illusioner."***
Ralph Waldo Emerson

**Lægedokumenterede lydhealings cd'ere er fremme**
Lydhealing og lyd har været kendt og brugt længere, end vi ved. I et stort og dominerende land har man i flere år ført heksejagt på en kendt lydhealer, der helbreder kræft og andre alvorlige ubalancer med lyd. Det virker imponerende godt og genopretter den dynamiske balance, der er fundamentet for sundhed. Vi er lyd. Fremtidens medicin er lyd. Fremtiden er nu. Lyden af naturen, der vågner om morgenen er ren healing for sjælen.



**Helbredelse af kræft med lyd**
Nostradamus har forudsagt healing af cancer gennem klare toner. Edgar Cayse har set lyd som vigtigste behandling. Hopi indianernes profeti fortæller om lydhealing. Den store tyske filosof Rudolf Steiner har sagt, at klare toner vil blive anvendt til healing. Rudolf Steiner skoler skaber harmoniske og kreative mennesker. Lyd er en væsentlig del af udviklingen.

***Danmarks førende bioakustiker:***
*"Lyd forstærker kroppens egen evne til at helbrede. Vi har hver vores samling af toner og frekvenser – helt ind i vort inderste væsen består vi af en lyd, en biologisk symfoni på celleplanet. Med bioakustik finder man de personlige frekvenser, for at opnå helbredelse. For det er kroppens egne, oprindelige svingninger, der skal tilføres igen, så kroppen bringes i harmoni med sit eget mønster, sin egen naturlige rytme."*

**Kan subtil støj forårsage ubalance og gribe ind i psyken?**
Når lyd genopretter balancen på subtilt plan i organismen, er det indlysende, at subtil støj kan bringe uorden i systemet.

**Bioakustiker videre om cellernes svingninger:**
"Lydbehandling er baseret på viden om, at kroppen udsender og skaber lydfelter. Vi skal helt ned på celleniveau. Omkring atomkernen bevæger elektronerne sig, og denne bevægelse skaber vibrationer. Al bevægelse skaber lyd – tænk blot på stemmegaflen. Når den kommer i svingninger, så opstår der lyd. På samme måde foregår det i vore egne celler. Pga. alle disse små bevægelser, vibrerer alt i os, hver lille celle. Hele vores krop og vort energisystem som helhed er levende og vibrerende. Og her skaber lyd en direkte kontakt til det levende og vibrerende i mennesket og harmoniserer vibrationen i de ubalancerede områder. Lyd kan bringe liv til 'døde' eller inaktive områder og forvandle dem til levende og pulserende ressourcer igen. Hukommelsen ligger nemlig i kroppen, i cellerne."

***"Det er kroppens indre intelligens, der er den egentlige healer, eftersom den afspejler naturens og universets uendelige visdom."***
Deepak Chopra, læge og endokrinolog

**'Den stille krig på den menneskelige psyke'**
De følgende sider er for dem, der ikke stiller sig tilfreds med middelmådige forklaringer på, hvorfor stress stiger. Den subtile støj på nogle meget unaturlige og uheldige frekvenser er årsagen til den epidemiske stress, udbrændthed og ubalance i samfundet. Den røde tråd er lige efter 'bogen', og i realiteten så tydelig nu, at der efterhånden skal god fantasi til at se, at det ikke forholder sig sådan.

***"Vi undrede os over, hvor krigen kom fra, og hvad der gør den så modbydelig. Og nu ved vi det, den er inden i os selv."***
Albert Camus

I 1986 fremkom dokumentet "Tavse våben til en stille krig" (Silent Weapons for a Quiet War) i USA ved en 'tilfældighed'.
Det beskriver de teknikker og politikker, der er blevet implementeret siden minimum 1950'erne. Det fortæller, at den 'stille krig' blev deklareret af den internationale elite på et møde i 1954. 'Tilfældet' vil at Bilderberg Gruppen mødtes første gang i 1954 i Holland. Bilderberg består af eliten indenfor global politik, bank, medier, forretning, militær, efterretningsvæsen, etc. Nuværende og tidligere danske ministre, politikere, nationalbankdirektør, fremtrædende erhvervsfolk er med til de 'tophemmelige' årlige møder i denne anderledes private 'tænketank' for, hvordan magt kan centraliseres (globalisering) og frihed hæmmes.

Dette er nærmest en kopi af George Orwells "1984", hvor hovedbudskabet er parolerne: "Krig er fred – frihed er slaveri – uvidenhed er styrke". Sandheden er ilde hørt. Den får folk til at gøre 'utrolige' ting eller ekstraordinære ting, afhængig af den virkelighed, de ønsker at skabe. Dokumentet kan være svært at forstå, hvis man er i verden ud fra at bidrage og skabe noget bedre til gavn for alt og alle. Intentionen med dokumentet er at oplyse og bevidstgøre dig, hvormed du selv kan danne dig din sande og større mening med 'galskaben'.

***"Krig er kun en fortsættelse af politik med andre midler."***
Karl von Clausewitz



**Det sammenfatter den stille krig på den menneskelige psyke:**
"Erfaringen har bevist, at den mest enkle metode til at sikre et tavst våben og opnå kontrol over offentligheden, er at holde dem udisciplinerede og uvidende om grundlæggende system principper på den ene side, mens man på den anden side holder dem forvirrede, desorganiserede og distraherede med sager af ingen virkelig betydning.

**Dette bliver opnået gennem:**

1. **afbryde deres sind; sabotere deres mentale aktiviteter; tilvejebringe et lav-kvalitet program af offentlig uddannelse i matematik, system design og økonomi, og modvirke teknisk kreativitet.**

2. **lægge beslag på deres følelser, forøge deres selv tilfredsstillelse og deres nydelse af følelsesmæssige og fysiske aktiviteter gennem:**

a. **ubønhørlige følelsesmæssige krænkelser og angreb (mental og følelsesmæssig voldtægt) via en konstant spærreild af sex, vold og krige i medierne – særligt TV og aviser.**
b. **at give dem hvad de begærer – i overmål – 'junk food til tanken' – og fratage dem det de virkelig behøver.**
c. **omskrive historien og loven og undertvinge offentligheden den afvigende model af verden, således at være i stand til at forandre deres tænkning fra personlige behov til i høj grad opdigtede ydre prioriteter.**

Dette forhindrer deres interesse i og opdagelsen af de tavse våben for social automatiserings teknologi. Den generelle forskrift er, at der er profit i forvirring; jo mere forvirring desto mere profit. Derfor er den bedste indfaldsvinkel at skabe problemer og derefter tilbyde løsninger."

Dokumentet fortsættes på næste side.

**Om den 'stille krig' beskriver dokumentet:**
"Den affyrer situationer, i stedet for kugler; drevet frem af data behandling, i stedet for gram af krudt; fra en computer, i stedet for fra et gevær; betjent af en computer programmør, i stedet for af en skarpskytte; under ordrer fra en bank stormand, i stedet for en militær general. Den skaber ingen tydelige lyde, forårsager ingen iøjnefaldende fysiske (håndgribelige) skader, og den blander sig ikke åbenbart med nogens daglige sociale liv.

***Alligevel*** laver den en umiskendelig 'støj', forårsager umiskendelig fysisk og mental skade, og blander sig umiskendeligt med vores daglige sociale liv, det vil sige umiskendelig for en trænet iagttager, een som ved hvad han/hun skal kigge efter. ***Offentligheden kan ikke begribe våbenet, og kan derfor ikke tro at de bliver angrebet og kuet (undertrykt) af et våben.***

Offentligheden føler måske uvilkårligt at noget er galt, men på grund af det tavse våbens tekniske natur, kan de ikke udtrykke deres følelse på en rationel måde, eller håndtere problemet med forstand (intelligens). Derfor ved de ikke hvordan de skal råbe om hjælp, de ved ikke hvordan de skal forbinde sig med andre for at forsvare sig selv imod den.

Når et tavst våben bliver anlagt gradvist, indretter/tilpasser offentligheden sig til dets tilstedeværelse og lærer at tolerere dens uretsmæssige indtrængen (overgreb på) i deres liv indtil presset (psykologiske og økonomiske) bliver så stort at de bryder sammen. ***Derfor er det tavse våben en slags biologisk krigsførelse***. Det angriber vitaliteten, valgmuligheder og mobiliteten hos individer i et samfund gennem at vide, forstå, manipulere og angribe deres kilder til naturlig og social energi, og deres fysiske, mentale og deres følelsesmæssige styrker og svagheder."

***"Fordi krige begynder i menneskers sind, er det i menneskers sind, forsvaret for fred skal opbygges."***
Unesco



**Lyt til lyden du ikke kan skrue ned for…**
Dette dokument er en lidt anden 'virkelighed', end de fleste går rundt og forestiller sig. Det var en lettelse at blive beriget og få bekræftet en indre 'viden'. Vi nærmer os 'den hundrede abe'.

Lyd regnes for den væsentligste stress faktor af alle, og den subtile støj (jvf. side 78) er sandsynligvis den værste af alle, fordi vi ikke hører den direkte. En lydbølgemåler lader dig høre de tavse våbens umiskendelige støj.

**Se videoklip og lyt på www.lydstresser.dk**

**Er du parat til at lade sløret falde?**
De tavse våben er vore 'kære' in-formationssamfunds kommunikationssystemer: mobiltelefoner, mobilsendemaster (2G, 3G, Tetra, etc.), trådløst Internet og 'hot spots', trådløse DECT telefoner, forskelligt overvågningsudstyr, mikrobølgeovne, etc.

***Alt er vibrationer i forskellige frekvenser, og alle lydbølger deler samme rum – inden i og udenfor vore kroppe***. Mobiltelefoner og trådløse DECT telefoner er eskaleret vildt siden 1997 - er blevet hver mands eje. Mobilsendemaster skyder op alle vegne og terroriserer befolkningen dag og nat. Vi lukkes ned – nedtrykkes og bliver deprimeret – lykkepille zombie generationen er en realitet og i hastig vækst.

***"Fader, tilgiv dem – de ved ikke, hvad de gør."***
Verdens største lærer

**Lad kærligheden gennemstråle alt**
Kærligheds frekvensen svinger hurtigere end alt andet. Den er den stærkeste energi af alle. Skab din virkelighed ud fra den, og du er med til at skabe den nye verden. Vi skal alle vågne op og bære et større ansvar. Vi skal forstå, at vi er i samme båd og er nødt til at svinge i optimal resonans for at løfte os selv og hinanden op på et højere bevidsthedsniveau. Du er uundværlig.

**Hvad ved videnskaben eller rettere ikke?**
Det klogeste for os alle er at erkende, at vi ikke ved ret meget videnskabeligt – det er en illusion om viden.

***'I virkeligheden findes der ingen sådan ting som materie, alt er sammensat af svingninger.'***
Professor Max Planck, opfinder af kvanteteorien

Siden 1950'erne er elektrosmog – elektromagnetisk forurening – forøget min. 1.000.000 gange. Disse frekvenser skaber kaos i nerve-, hormon- og immunsystemet. Pioneren for forskning i elektromagnetiske felter er amerikanske doktor Robert Becker. Han er to gange nomineret til Nobel prisen og har skrevet den stærkt anbefalelsesværdige bog "The Body Electric" og skriver:
"Jeg har ingen tvivl i mit sind om, at nu om dage, er det største forurenende element i jordens miljø, udbredelsen af elektromagnetiske felter. Jeg anser dette for at være langt større, på en global skala, end den globale opvarmning, og forøgelsen af kemiske stoffer i miljøet."

Vor organisme har brug for århundreder for at tilpasse sig denne kraftige eksponering. Det er ikke naturlige frekvenser. Disse skadelige frekvenser griber dybt ind i menneskers liv.

***"Var de pulserende højfrekvenser et levnedsmiddel, ville det aldrig være blevet tilladt, fordi der hersker for stor usikkerhed om virkningerne."***
Professor Gerald Hyland, The Lancet

For at understrege den groteske situation forbydes 80% af alle vitaminer, mineraler og kosttilskud pr. august 2005 – hold fast, fordi de har en gavnlig effekt, og de skal lægges ind under sygdomsindustrien. Befolkningens frie valg og underskriftsindsamlinger bliver atter begrænset og 'under holdt'. Uanset hvor paranoidt 'dokumentet' lyder, er hensigten ikke til at misforstå.

***"Jeg bryder mig ikke om nogen, som ikke er klogere i dag end i går."***
Abraham Lincoln



**DNA er nøglen til at forstå 'Den Nye Arv'**
EU's REFLEX PROJEKT der blev afsluttet ultimo 2003 og først med lidet medieomtale publiceret ultimo 2004, gjorde det stik modsatte af det forventede – ***det reflekterede virkeligheden!***

Elektromagnetisk mobilstråling (subtile lydbølger der pulserer) får vore DNA strenge til at knække, ændrer DNA og skader celler hos mennesker og dyr. Bruddene fører til cellemutationer, der 'kan' forårsage kræft. Kræft er en epidemisk folkesygdom.

Pudsigt nok blev denne næsten 3-årige lange undersøgelse gennemført af 12 forskergrupper – vi har 12 DNA strenge. Vore 12 DNA strenge kopierer til fuldkommenhed hver enkelt celle. Kan du 'hacke' dig ind i dem, er du i gang med 'fagre nye verden', eller som den verdenskendte trendforsker John Naisbitt har udtalt i et interview:

*"Kortlæggelsen af DNA giver mulighed for at kontrollere evolutionen. Hitler havde idéen med racehygiejne gennem genmanipulation men manglede teknologien. Den eksisterer nu, og næste teknologiske dims bliver højst sandsynlig Biomikrochippen, som skal implanteres i panden eller på bagsiden af hånden på folk. Denne mikrochip vil betyde total kontrol og overvågning af mennesker. Den vil markedsføres med det argument, at børn kan spores og meget mere. Der kan sendes til mikrochippen også, hvilket kan påvirke tanker, følelser, humør, seksuel stimulation, etc."* Med ovenstående og dokumentet virker det som om, at det 3. Rige ikke døde med 2. Verdenskrig – men endnu mere omfattende er i gang med at 'genopstå' som det 4. Rige.
Hvem ved, om det trådløse samfund i virkeligheden har udviklet til det trådløse helvede med uoverskuelige konsekvenser?

**"Det største biologiske eksperiment på mennesker nogensinde!",** sådan beskriver professor og neurokirurg Leif Salford fra Lund Universitet det. Hans forskerteam har reproduceret et 30 år gammelt studie, der viser, at blod-hjerne-barrieren åbner sig pga. strålingen og forårsager skade i hjernen. Hvad har cigaretter og mobiltelefoner tilfælles? De åbner begge blod-hjerne-barrieren samt manipulerer hjernen og centralnervesystemet. Begge produkter skaber afhængighed samtidig med, at de bedøver os.

**Hvad siger lægen og 1.000 andre læger?**
"Direktøren i WHO, Verdens Sundheds Organisation, oplyste, at hun selv var plaget. Gro Harlem Brundtland, en tidligere norsk statsminister, forklarede åbenlyst i interviews, at hun fik symptomer fra mobiltelefoner, der blev tændt nogle meter væk, og at hun ikke kunne holde sin bærbare PC ud. I Finland, Nokias hjemland, beklagede en doktor fra strålingsbeskyttelses organet i et TV-program, at Gro Harlem Brundtland havde 'misforstået' årsagerne til hendes symptomer. Måske skal det være sagt, at Gro Harlem Brundtland selv er læge." Udsagnet stammer fra endnu en anbefalelsesværdig bog "The Invisible Disease – The Dangers of Environmental Illnesses caused by Electromagnetic Fields and Chemical Emissions". Bogen fortæller et andet sted: ***"Efter et stykke tid var alt glemt…Han havde reporteret, hvad han havde set. Der havde været en sammensværgelse af tavshed".***

138 børnelæger og børnespecialister har med Bamberger Appellen fra 21. juli 2004 råbt tydeligt vagt i gevær. De observerer de 'mystiske' symptomer, minimum 1.000 kolleger med Freiburg Appellen fra 2002 præsenteres for af deres patienter. En stor del af disse læger er miljø- og arbejdsmiljømedicinere, og de opfordrer med appellen alle 'ansvarlige' om at stoppe op og tænke sig rigtig godt om. 'Mobilmaster er alene en tikkende bombe under den danske folkesundhed'. Der foreligger mere end 50 studier, der konkluderer, at eksponering for stråling fra mobilmaster fremmer hjernecancer, brystcancer, aborter og andre alvorlige sundhedsskader.

***"Der er allerede ved brug af almindelige mobiltelefoner rejst alvorlig mistanke om så kraftige påvirkninger af brugerne, at hjernefunktionen bliver forstyrret med risiko for hjernekræft hos børn og tidlig nedsættelse af åndsevnerne hos voksne."***

Læge Carsten Vagn-Hansen

**WHO har til stor forundring fjernet Forsigtighedsprincippet**, der netop var skabt for at beskytte befolkninger mod stråling.



**Hvilke symptomer giver de "nye" stress typer?**
Gennem vort DNA påvirker de hele organismens mest vitale dele: nerve-, hormon- og immunsystem. De vigtigste dele af hjernens 'styresystem' påvirkes af elektroforureningens hurtigt pulserende og indtrængende støj. Det giver en række psykiske problemer og lidelser. F.eks. har mange børn og ældre kroniske hovedpiner og migræner. Elektroforureningen fra højteknologien som f.eks. mobiltelefoni, trådløse DECT telefoner, trådløse 'hotspots', computere, etc., er den væsentligste årsag til eksplosionen i antallet af stressede, udbrændte og syge.

***"Det er kun et spørgsmål om tid og den individuelle tilstand,om og hvornår vi bliver syge heraf"***
Dr Lebrecht von Klitzing, medicinfysiker

**Sammenhæng mellem udbrændthed og mobiltelefoni**
Dette fandt den franske masteforsker professor Santini ud af i 2001. Hans sensationelle fund er aldrig blevet publiceret, og han fik mundkurv på og et direktiv om at lave noget andet.

**De tre A'er: Apati – Astma – Alzheimer**
Det danske samfund virker apatisk. Tomheden ses i øjnene, manglende initiativ og opgivenhed. I Sydney steg antallet af astma tilfælde med 25%, da byen fik trådløst bredbånd.
Alzheimer og demens er stigende uden nogen årsag.

**Er vi mere eller mindre hjerneskadede allerede?**
Evnen til at tænke sammenhængende tanker, generel tænke- og skelneevne forstyrres. Flere mennesker føler sig 'koblet af', som om deres hjerner ikke rigtigt fungerer mere. Dette gør det ikke ligefrem nemmere at forstå disse meget 'subtile angreb' på vores psyke og organisme. Parkinson, autisme, uforklarlig aggression, svimmelhed, uro, brystsmerter, tidlig aldring, søvnbesvær, søvnløshed, kronisk træthedssyndrom (ME), kort lunte, irritabilitet, depression, hyperaktivitet, kvalme, appetitløshed, fordøjelsesbesvær, hukommelses- og indlæringsproblemer, hjertekar problemer, forhøjet blodtryk, hudproblemer,

syns- og høreforstyrrelse, tinnitus, svækket immunsystem, allergier og hyppige infektioner er nogle af symptomerne.
Kroppens kræfthæmmende stof Melatonin hæmmes af den stigende elektroforurening, hvormed en kraftig stigning i kræfttilfælde formodentlig er en følge deraf.

**'Hearing is believing' – hvad spiller radioen?**
Din hjerne fungerer som en 'radio' dekoder, og de mange milliarder DNA i cellerne er involveret i afkodningsprocessen. Øret er en frekvens dekoder. Russiske videnskabsmænd har alle dage været langt fremme, og de ser DNA som et biologisk Internet. Kan Internettet 'hackes', og er det sårbart for virus?

**"...sygdom og andre ubalancer viser sig som lyd mønstre med stressede eller manglende toner..."**

Se lydmønsteret på din medie afspiller på computeren, når du afspiller musik. Prøv f.eks. Bach i forhold til Heavy Metal.

Den unaturlige subtile lyd – de urene toner fra den trådløse højteknologi forårsager hjernestress, der forplanter sig gennem nerve-, hormon- og immunsystemet, og griber derved dybt ind i de biologiske processer på alle niveauer. ***Din organisme hører lyden konstant***. Denne støj er steget uhyggeligt de sidste 15 år sammen med det generelle støjniveau. De fleste mennesker bliver dårlige alene ved at lytte til støjen, når den afkodes. Lyd stresser, det VED vi alle.

**Den røde tråd kan høres med en lydbølgemåler**
Alt er LYD. Alt er vibration. Alt kan heales med lyd, og lyden kan bringe alt ud af balance. Alt hænger sammen. Vi er det samme.

***"Der kommer en tid, hvor tavshed er forræderi."***
Martin Luther King

I begyndelsen var lyden...og der blev sagt: **"Lyt indad"**
Din organisme bryder sig ikke om lyden. Energien krakelerer.
Se videoklip og lyt til lyden på **www.lydstresser.dk**



***"Vil du at finde Universets hemmeligheder, tænk i Energi, Frekvens og Vibration."***
Dr. Nikola Tesla

**Vandets intelligens bærer visdommen**
Vi består af 70% vand. Jorden er dækket af 70% vand. De fleste holder på vandet i 70 år. Livet fordamper på tre dage uden vand. Det er en fantastisk informationsbærer. Det ser vi med homøopatisk medicin, hvor det er vandets hukommelse af det aktive stof, der er tilbage. Alligevel har det en uovertruffen effekt. Kroppens 70% vand husker det, du 'glemmer'. Vand er symbol på følelser. Når vand koger, begynder den gl. dags kedel at fløjte. Når vand fryser, stivner følelserne. De frosne vandkrystaller åbenbarer den dybere visdom – hvordan vi tænker, taler, og hvad vi bliver påvirket af udefra. Selv andres tanker og tale samt de højteknologiske opfindelser påvirker os. Det er indholdet i informationerne – energien følger tanken, intentionen og ordet...

**Genial opdagelse skaber større forståelse**
Den japanske videnskabsmand Dr. Masaru Emoto har gjort det, der bringer ham op i den 'geniale klasse' med Einstein, Max Planck, Nikola Tesla og andre 'drenge'. Han har med billeder visualiseret, hvordan 'det intelligente vand' i os påvirkes i positiv eller negativ retning. Det skaber den manglende forståelsesbrik, der får videnskaben til at være en del af den virkelige helhed. Læs hans bog "De skjulte budskaber i vand" - de er klare toner.

**Den geniale kvinde Sanna Ehdin, fil.dr. i immunologi skriver:**
*"Forskning har kunnet bekræfte, at resonansen danner grundlaget for musikkens helbredende indflydelse. Resonansens akustiske principper gælder ikke kun for musikken, men også for kroppen. Resonans opstår, når en lydkilde afgiver lydbløger af energi til omgivelserne. De ting, der har samme vibrationsfrekvens som lydkilden, bliver sat i bevægelse – og der opstår resonans. Når lyden kommer ind i kroppen, opstår der resonans på atom- og molekyleniveau. Lydbølgerne forplanter sig nemt inden i os takket være kroppens høje vandindhold."* Sir Winston Churchill fortsætter:

**"Man skal ikke fornægte en ting, fordi man ikke kan forklare den."**

**Al empirisk viden starter med erfaringen**
Flere tusinde timer, samtaler, sider og refleksioner har været en del af en rejse til ny bevidsthed. Sandheden taler sit eget umiskendelige sprog – uhyggeligt og fascinerende på samme tid.
***"Det er blevet beregnet, at omkostninger ved sygdom stiger med 3 mill. Euro pr. dag.*** Denne sum er tre gange større end de nationale udgifter til skoler og uddannelse. Sygdomsbomben er en katastrofe." *(fra bogen "The Invisible Disease"*)

**Den røde tråd er klar for erkendelsen**
Den menneskelige erkendelse har alle dage været begrænset af vore 'programmer' og overbevisninger. De "nye" stress typer er den væsentligste årsag til stigende stress og udbrændthed. De kan ikke længere ignoreres – med mindre der er en anden dagsorden eller total mangel på sund fornuft og samvittighed.

***"At vide en ting og holde fast ved den, når man er sikker - at indrømme det, når man ikke er - det er visdom."***
Konfutse

**Vi har selv skabt dette elektromagnetiske hav**
Det er vores ansvar, at det er kommet så vidt. Vi er kommet væk fra vejen og os selv. Fortsætter vi ud af dette blindspor, får vi mere af det, vi har i dag. Vi bliver mere stressede, udbrændte, deprimerede, angste, får kræft og andre alvorlige degenerative sygdomme. Lykkepille generationen og zombie samfundet bliver dominerende - fagre nye verden "1984".

**Der er en lykkelig vej ud af 'suppedasen'**
Vi skal stoppe 'spillet' og genfinde den sande vej til et sundere liv. Vi skal tænke i helheder. Vi skal svinge i resonans – konsekvens af handling. (jvf. den store ansvarsmodel side 9)

Lad vibrationerne skabe overflod af sund fornuft og kærlighed – 'noget' denne verden har brug for NU – tak!

Se filmen "The Insider" med undertitlen 'Sandheden skal frem – uanset omkostningerne' og tænk i de "strålende nye" stress typer.



## 25. Find stilheden hvis du kan?

Det er umuligt at finde sig selv i konstant støj og uro. Stilheden kommer, når vi er i dyb ro med os selv. Når vi har fundet stilheden i roen, kan vi tage den med hvor som helst.

***"Der er stemmer vi hører i ensomhed, men de bliver svage og uhørlige, når vi træder ud i verden."***
Ralph Waldo Emerson

Vi har ikke 'tid' til at være stille. Vi er ofte ikke i Nuet, og dermed opstår stilheden kun i forbipasserende øjeblikke. Vi har brug for ægte pauser, hvor vi kan praktisere stilhed. Vi skal lære at være stille med os selv og nyde dette stillerum. Selv om natten er vi sjældent stille. Vore hjernebølger slapper ikke af som følge af et bombardement af frekvenser og svingninger fra mange kilder.

Stilheden er hos mange mennesker bragt til ophør. Kommer vi ikke ind i det rum, hvor stilheden bor – er resultatet en konstant nedadgående stress- og sygdomsspiral.

**Vær stille – vær dig selv**
Det kræver træning og tilvænning at være stille. Mange er bange for at være stille med sig selv. Tålmodighed er en dyd, og du kan være mere dig selv. Der er ingen grund til at frygte dig selv. Bare slap af, vær i ro og mærk stilheden i dig selv.

Pausebilledet er afskaffet i dag, og vi er nødt til selv at skabe en pauseknap – en måde at 'logge af' på. Meditation, yoga, de fem Tibetanere er effektive måder at skabe et pause rum, hvor livskraften samtidig styrkes.

Det nemmeste er at trække vejret. Alene det at fokusere på dit åndedræt og balancere ind- og udåndinger skaber en indre ro.
Træk vejret helt ned i maven gennem næsen og mærk ånden.

***"Der findes én fælles strøm, ét fælles åndedræt. Alle ting er i indbyrdes harmoni."***
Hippokrates

## 26. Naturen er alt, mennesket er intet!

Vi prøver at tæmme den. Vi tror, vi kan. Vi voldtager naturen på samme vis, vi voldtager naturen i os selv gennem medicin, kemikalier, giftstoffer, genmodificeret mad, MSG (smagsforstærkere), ASPARTAM, mikrobølgeovne, mobilstråler, etc. Tænk på flodbølger og kraftige storme på det sidste. Naturen er alt. Naturen er den store doktor sammen med havets brusen.

Dyrene er mere naturlige end vi mennesker. Vi udviser vor natur på en modbydelig måde, dyrene ikke ville være bekendt. Det er sundt med dyr, f.eks. katte og hunde. De kan afbalancere dig og reducere stress. Gå en tur med hunden. Vær kærlig ved dyrene.

***"Når jeg leger med min kat, hvem kan så sige mig, om det er katten, der leger med mig, eller jeg med den."***
Michel de Montaigne

Tæm 'vilddyret' og øv dig i at være stille i naturen og nyd de gaver, der ligger lige for. At lytte til fuglenes fortryllende samklang af harmoni og balance – det er en kærlig oplevelse. Bare at stå midt i naturen og lade sig glide væk i lyttende opmærksomhed, det er fantastisk afstressende.

Skab balance ved at opholde dig 30 min. i naturen om dagen – at gå, løbe eller cykle en tur virker som ren helbredende energi.

**Lev i balance med naturens visdom**
Græs og planter finder vej op gennem asfalt. Naturen overgiver sig ikke, selvom vi nærmest gør alt for at 'fælde' den. Vi har meget at lære fra naturen, der er træt af, at vi ikke vågner op.
Indianerne har formået at leve i intelligent samklang med naturen. De har givet tilbage til naturen, ikke udplyndret eller ødelagt den. Uden balance udrydder vi sikkert også den sidste indianer.

***"Sundhed er en balance mellem krop og sjæl, tanke og handling, fysisk og mental kraft. I kroppen ligger gemt en indbygget plan for helbredelsesprocessen."***
Caroline Myss, Doktor i energimedicin og intuition



## 27. Fra KEJSERENS syge klæder...

Der var en gang et kejserdømme i det gamle Europa. KEJSEREN holdt til i toppen af en pyramideformet bygning beskyttet af mange livvagter. Herfra kunne KEJSEREN overvåge og undertrykke alle, der ville klatre op i pyramiden.

De nåede aldrig længere end til et vist niveau, og derfor fik kun de udvalgte af KEJSEREN lov til at fortsætte. KONTROL systemer var alle vegne, endda var befolkningen i kejserdømmet alle blevet implanteret med en MIKROCHIP af sikkerhedsmæssige grunde, hed det sig. KEJSEREN og andre i toppen af andre 'pyramider' havde alle et sygeligt begær efter MAGT og KONTROL – de var bange for at miste deres position og status.

KEJSEREN havde to rådgivere – en venstre og en højre hånd. Den venstre sad på finanskassen og den højre på sygekassen. KEJSEREN var som 'knold og tot' med sine to hænder, der vævede vellignende klæder, der udstrålede, at det gik ufattelig godt i kejserdømmet. De to hænder havde travlt med at 'væve og vaske' for KEJSEREN, der på neurotisk vis krævede, at alt var tilrettelagt og kontrolleret til mindste detalje.
KEJSERENS to hænder var opfindsomme, når det gjaldt om at tjene penge ind til kejserdømmet, selvom det var bekostning af borgernes sundhed, frihed, råderum eller fred i kejserdømmet.
KEJSEREN var af den holdning, at hvis blot befolkningen fik brød og blev 'under holdt', var de beskæftiget.

En lille eftertænksom pige med henna rødt hår havde i længere tid grublet over 'noget', og da KEJSEREN en dag kom på charmebesøg i hendes børnehave, udbrød hun helt illumineret: ***"Se, KEJSEREN har jo slet ikke nogen bukser på."***
Det gik da op for KEJSEREN, at venstre og højre hånd havde narret KEJSEREN, men også at de to hænder var blevet narret. De var begge ude af balance, og den ene vidste ikke, hvad den anden lavede. Det omrejsende 'Cirkus B-to-B' havde netop forladt byen efter at have 'bildt befolkningen på bjerget en masse ind'. KEJSEREN blev klar over, at det hele var et skuespil om manipulation. KEJSEREN følte sig fanget i en selvskabt 'illusion om viden', og hvor den virkelige magt er i en pyramide.

Den lille naturlige, uskyldsrene pige havde i et lysglimt af visdom og balance i det nøgne nu 'set sandheden klart'. Den lille pige virkede som 'den hundrede abe', der fik bevidstheden til at blomstre alle vegne i befolkningen. Flere og flere vågnede op og indså, at de havde ladet sig narre af et stort 'NARRE TEATER', de troede beskyttede dem og ville det bedste for deres sundhed. De blev med et klar over, at de selv skaber deres egen virkelighed, og hvor den virkelige magt i en pyramide er. Fra den dag tændtes Lysene atter i befolkningens øjne, og kreativiteten vendte tilbage. En ny verden er skabt.

> ***"Den brutale sandhed er, at vi står nøgne over for fremtiden. Forladt af den hidtidige orden og overladt til os selv og hinanden. På eget ansvar. Ikke med sortsynet som perspektiv, for sortsynet er livets antitese og dermed ingen valgmulighed. Men snarere med en radikal ny indsigt om, at den gamle historie er nået til vejs ende. Og at den ny kun kan begynde dér, hvor mennesker viser sig i stand til igen at nå hinanden. For alene i det møde – ikke i magtens centre – vokser idéer og livskraft."***
>
> Ole Ravn Jørgensen

**…til kejserens sunde klæder**
Vi står i det nøgne nu. Stop tankestrømmen og sindets forvirring. Forbind dig gennem balance mellem højre og venstre hjernehalvdel med det, du er – nemlig dig selv, og et uendeligt skabende bevidsthedsfelt af kærlighed, muligheder og visdom.

**Vi skal fokusere på det, vi ønsker – og lade resten ligge!**
Sundsikring er den nye tids energi og visdom, der gør sygesikring til den gamle historie, der er nået til vejs ende. Det gælder om at være sund og rask hele livet. Sundsikring svinger i en smukkere resonans. Det uundgåelige paradigmeskifte er nu. Fra sygesikring til SUNDSIKRING.

> ***"Alle har 2 begrundelser for det, de gør,***
> ***én der lyder godt – og så den rigtige!"***
>
> Carl Gustav Jung



# 28. Inspiration til mere oplysning

"Behandling af stress, angst…" af David Servan-Schreiber
"Livets videnskab – ved lægevidenskabens grænser" D. Chopra
"Livets hormoner" af Arvin Larsen
"Lægevidenskabens krise" af Larry Dossey
"Det selvhelbredende mennesker" af S. Ehdin
"HQ – Det menneskelige helhedssyn" af Sanna og Martin Ehdin
"The stress of Life" af Hans Selye
"Er det værd at dø for?" af Robert S. Eliot
"Helbredsproblemer der kan lettes ved kostændring" af J. Deibjerg
"The Hidden Messages in Water" af Masaru Emoto
"De 5 Tibetanere" af Peter Kelder
"Den hundrede abe" af Ken Keyes Jr.
"Blændværk et verdensproblem" af Alice Bailey
"Hjernevask og hjerteblod" af John Holten-Andersen
"Fagre nye verden" af Aldous Huxley
"1984" af George Orwell
"Frihed i nuet" af Eckhart Tolle
"En ny jord" af Eckhart Tolle
"Den eneste frihed" af Krishnamurti
"Frygt og frigørelse" af Krishnamurti
"Infinite mind" af Valerie Hunt
"Science and Human Transformation" af William A. Tiller – kendt fra filmen "What the bleep do we (k)now?"
"I am that" af Sri Nasargatta Maharaj
"Den lille vilde" af Alexandre Jardin

**Bøger om årsagen til de "nye" stress typer**
"The Invisible Disease – The Dangers of Environmental Illnesses caused by EMF and Chemical Emissions" af Gunni Nordström
"The Body Electric" af Robert O. Becker
"Stress Durch Strom und Strahlung" Af Wolfgang Maes
"Organic Universe" af Giuliana Conforto
"Water, Electricity and health – protecting… electrostress…" af Alan Hall
"Your Healthy House" af Lynne McTaggart
"Elektrosmog – Störquellen erkennen" af Dominik F. Rollé
"Im Netz der Frequenzen" af Fosar & Bludorf
"Vernetzte Intelligenz" af Fosat & Bludorf

**Links til Internet**
www.lydstresser.dk - se video og lyt til de "nye" stress typer
www.sundsikring.dk
www.med-ex.at - MEDizinischer Expertenring
www.sundfornuft.dk - download bog om mikrochippen

## 29. Positiv energi er vejen frem

Stress bliver ved med at stige, indtil vi stopper med at fokusere på stress og sygdom – vi skal fokusere på sunde løsninger, der fremmer det sunde indre såvel som ydre miljø.

> ***"Stress på arbejdspladsen øger risikoen for hjertedød, men … risikoen er størst for mennesker, der ikke har nogen indflydelse på deres arbejde. De har en dobbelt så stor risiko i forhold til den gruppe, der bestemmer på arbejdspladsen."***
>
> Læge Carsten Vagn-Hansen

**Skab dit arbejde gennem at befri dit potentiale**
Vi skaber vor egen virkelighed. Er vi ikke tilfreds, kan vi skabe om. Skab indflydelse på dit arbejde. Hjælp din arbejdsplads til at drage bedst mulig nytte af alle dine unikke talenter. Alle bliver glade og tilfredse – der er skabt en vind-vind situation.

**"Når energien strømmer, begejstrer livet."** Julius 2004

## Husk at gi' det videre…

Kender du historien om den hundrede abe?

Når tilstrækkelig mange mennesker gi'r det videre, kan vi transformere stress og udbrændthed til vitalitet og overskud.

Du er unik og gør en forskel. Du er eksperten i dit liv. Du er den vigtigste person i dit liv.

www.julius.dk