

Reiki Nytt

augusti 2014

Innehåll

Mauds reflexioner

Grupp Reiki i Göteborg & Växjö

Höstens kursschema

Kära Reiki-vän!

Detta Reiki-brev har blivit litet försenat på grund av en del praktiska problem. Ofta tar man saker och ting för givet och allt flyter på men ibland hänger det upp sig av en eller annan anledning. Varför det blir på det ena eller andra sättet vet man oftast inte förrän långt senare. Så är det ju också med livet som helhet. När det strular till sig verkar allt meningslöst och dumt men långt eller litet senare kan man se att allt detta ledde till något bra – inte sant? Det gamla kära uttrycket ”Det vill gärna bli bra!” är ett utmärkt mantra att ta till vid dessa tillfällen. Det hjälper till att hålla tilliten vid liv. När tillit råder mår vi ofta bra och kan andas lugnt. Ofta går det att lösa praktiska problem på ett eller annat sätt. I höst kommer vi till exempel att få begränsa antalet personer vid grupp-Reiki tillfällena till 10 personer, vilket innebär att man måste anmäla sig i förväg. Vill man ta chansen och komma spontant kan det innebära att man får gå hem utan att få plats. Löser vi lokalfrågan på ett bättre sätt senare under hösten kommer jag att meddela detta förstas. Lokalförslag är varmt välkomna! ☺ Läs mer under Grupp-Reiki rubriken nedan!

Under årens lopp har vi ofta hört och kanske t o m själva sagt att vi som vuxna själva bär ansvaret för det mesta som händer i våra liv. Det sägs att människor till skillnad från djur och växter har en fri vilja som vi kan använda i varje situation. Om vi väljer rätt eller fel är en helt annan sak. Kan vi välja fel? Knappast – eller? Jag tror att de flesta alltid väljer det som de tror är bäst i just det ögonblicket. Det kan innebära att man är feg, rädd, modig, förnuftig eller dumdräsig men man väljer ändå det bästa man förmår just då. Dessbättre innebär de flesta val att man kan ändra sig vid ett senare tillfälle men ibland var det en unik chans som försvann. Då brukar det vara bäst att se framåt och leta nya möjligheter och lösningar. Det hjälper sällan – om ens någonsin – att ångra och älta sina dåliga val.

Ofta har vi inte tillgång till all information för att fatta välgrundade beslut. Ibland blir vi t o m vilseförda av felaktig information, reklam eller indoktrinering. Nyligen såg jag ett program om fetma på TV. Där visades hur i stort sett hela världens fetmaepidemi går att hänföra till USAs politiska beslut att satsa stort på odling av majs inom jordbruket på 1970-talet. Överskottet på majs kom att användas för tillverkning av majssirap. Majssirap kan industriellt ”förädlas” så att halten fruktos kan bli drygt 90 % från att ha låg fruktoshalt från början. Oftast kallas den då fruktossirap (HFCS High Fructose Corn Syrup). När denna ”förädlade” produkt säljs och används inom livsmedelsindustrin får de tillgång till ett sötningsmedel som är billigare men för människan betydligt värre än vanligt bet- och rörsocker. Fruktosen tas nämligen om hand av levern och omvandlas till fett. Dessutom påverkas hormonet Leptin som har en mycket viktig roll för att bland annat reglera när man känner mättnad. Med obalans i leptin-nivåerna i kroppen är det mycket som kan gå fel. Att ständigt känna sig hungrig är inte lätt om man samtidigt vill hålla vikten under kontroll. En forskare uttryckte det som att obalans i leptin-nivåerna kan jämföras med att ”hjärnan kapas så att det inte går att fatta vettiga beslut”. Detta är sannolikt en av de största anledningarna till dagens fetma och diabetes 2 situation. Att barn påverkas extra av sockerintag vet vi ju redan.

Fruktossirap används idag som sötningsmedel i de flesta ”lågkalori”, - d v s låg fetthalt – produkter, som rekommenderas av livsmedelsverk och nutritionister, samt i läsk, godis, glass, snabbmat och industriellt tillverkade livsmedel. Dessutom förekommer det under olika namn – framförallt olika former av glukos, glukossirap etc. Det krävs ett rejält mått av medvetenhet och envishet för att välja bort dessa produkter. Självfallet gäller min gamla käpphäst att man bör reducera sitt sockerintag över huvudtaget. Att själv så ofta som möjligt laga sin egen mat av rena råvaror, helst ekologiskt, lokalproducerat naturligtvis, ger dig bättre kontroll över vad du stoppar i dig. Om du äter på restaurang eller använder dig av halvfabrikat kan du alltid Reika din mat! Välj om möjligt att äta i lugn och ro och njut av det du äter. ☺

Varma Reiki-hälsningar



Grupp☺Reiki - på Första Långgatan 12 i Göteborg

Höstens grupp Reiki-träffar i Göteborg kommer att äga rum på måndagar, ojämna veckor i slutet av månaden! Vi fortsätter att mötas på Första Långgatan 12. Det är lätt att ta sig dit med spårvagn till Järntorget och sedan ett par minuters promenad. Kommer du med bil finns det bra parkering snett över gatan i ett P-garage på Första Långgatan. För att komma in måste du ringa på knappen "HandLaget" vid porttelefonen. Trappuppgången är till vänster inne i portvalvet. Det finns behandlingsbänkar i lokalen så du behöver inte ta med något extra att ligga på. **NYTT FÖR I HÖST ÄR ATT DU MÅSTE ANMÄLA DIG I FÖRVÄG FÖR ATT FÖRVISSA DIG OM EN PLATS! Skicka helst en epost eller ring! Vi har enbart ett rum att tillgå där vi får in två behandlingsbänkar och först till kvarn kommer att gälla! Den som betalar för alla höstens tillfällen kommer att få förtur.**

Måndagen den 25 augusti **OBS! NU PÅ MÅNDAG OBS!!**
 22 september
 20 oktober
 17 november
 15 december

Vi håller på mellan kl. 18.30 – 21 ca.

Grupp-Reiki erbjuder en stund med total avkoppling i trivsamt samvaro. Vi stöder oss själva och varann på ett naturligt och glädjefullt sätt över en enkel fika och så en hjärtlig omgång Reiki tillsammans. Dessa tillfällen ger livsglädje och energi utöver det mesta man kan få en "vanlig" vardagskväll. Delad glädje du vet! Din insats är SEK 100: -/gång. Vill du komma alla fem gångerna kostar det SEK 350: - för hela hösten.

Grupp☺Reiki träffar i Växjö – kontakta Maria Danielsson 0734-412430

Följande tillfällen är inplanerade i Växjö med start kl. 18.00:

Onsdag 24 september

Onsdag 22 oktober

Onsdag 26 november

Tisdag 16 december

Ta chansen du också!

Seminarietillfällen i höst

Grundkurs i Reiki:

Göteborg:

6-7 september

8-9 november

Fortsättningskurs i Reiki:

Göteborg:

27-28 september

22-23 november

**Fram tills vi hörs/ses igen
– unna dig Reiki regelbundet, skratta och le mycket
- det är både nyttigt, smittsamt och gratis!**

 **Just nu är allt bra!** 

Du är förändringen du vill se!