

Reiki Nytt

December 2013

Innehåll

Mauds reflexioner

Julklapptips

Vårens grupp-Reiki träffar

Vårens kursschema

Kära Reiki-vän!

Tidigt på min så kallat andliga resa, eller i arbetet med personliga utveckling, hörde jag talas om attitydens betydelse i livet. Det är inte hur jag har det utan hur jag tar det som räknas. Jag bestämmer själv min egen attityd till livet. Detta påminde jag om häromdagen när jag fick ett mail med en hänvisning till YouTube med frågan ”Vilken attityd har du idag?” Är min attityd positiv eller negativ? Hur kan jag behålla en positiv attityd? YouTube klippet föreslog ett antal regler till hjälp: (<http://www.flickspire.com/m/LittleInc/AttitudelsEverything?lsid=c8b60797d9b3ef4c5326ca07ceed8e13>)

1. Vänta med att oroa dig! Grundtanken är att det mesta som vi oroar oss för faktiskt inte kommer att ske. Oron tar bara energi från nuet. Öva dig i tillit i stället. Det vill gärna bli bra!
2. Var tacksam. Uttryck gärna vad du har att vara tacksam för varje dag. Varje kväll kan du påminna dig om och skriva upp 3 saker från dagen som ger anledning till tacksamhet.
3. Värdera din hälsa – gör det påtagligt genom att sova tillräckligt mycket, äta bra, näringsriktig, gärna ekologisk, mat utan tillsatser och gifter och tag dig tid att motionera och röra på dig, om möjligt ute i naturen i dagsljus.
4. Pigga upp dig genom att göra en god gärning!
5. Lär dig säga nej! Vi har alla begränsad tid till vårt förfogande. (Säg JA till det Du vill!)
6. Förstå betydelsen av disciplin.
7. Omge dig med positiva människor.

Dessa regler är verkligen bra punkter att hålla sig till. Jag har skrivit mycket om dem alla under årens lopp. Det intressanta är att man verkar behöva bli påmind om dem igen och igen. Dessbättre har ju vi som har Reiki ett hjälpmedel som överträffar det mesta. En metod som hjälper oss att hitta oss själva i hjärtat och att våga vara äkta och uttrycka vår egen hjärtliga mening. Att acceptera sig själv är ett första steg till att stå upp för sig själv och respektera sig själv. Att ge sig själv Reiki varje dag kräver disciplin! Jag brukar säga att vi inte skall slå på oss och få dåligt samvete om vi glömmer eller hoppar över någon dag. Det är sant, men visst är du och jag värda den stunden! Ju mer jag respekterar mig själv desto lättare är det att värdera min hälsa och unna mig den tid det tar att ge mig Reiki, motionera, välja bra mat och lägga mig i tid på kvällen. Det mesta tycks bottna i vår egen förmåga till kärlek och respekt till oss själva. När jag är trygg i mig själv vågar jag säga nej till saker som inte är viktiga för mig just nu. Det kanske är annorlunda en annan gång.

Ju mer äkta och respektfullt jag kan uttrycka mig själv desto mer harmoni sänder jag ut. Balans och harmoni är ofta samma sak och det upplevs positivt. Att arbeta med sig själv och sin egen vidareutveckling är det mest lönsamma man kan göra i ett mänskligt perspektiv. Bara för idag – fokusera på möjligheter och ha en positiv attityd till dig själv och andra – det är smittsamt!

Jag önskar Dig en riktigt **God Jul och ett fantastiskt 2014!** Varma Reiki-hälsningar



Årets julklapp!

Fler och fler börjar inse att vår mobila teknologi påverkar oss människor på ett mindre bra sätt. Mobiltelefonen är numera ett fullt accepterat kommunikationssätt som ingen tror kommer att försvinna. Inte desto mindre vet vi idag att vårt mänskliga energifält påverkas påtagligt av mobiltelefonerna strålning. Vill du ge dig själv eller någon du bryr dig mycket om en julklapp som verkligen gör gott kan du köpa en liten utrustning till telefonen (BalansApp) som gör telefonen till en välgörare i stället. Läs gärna mer på www.edutheraPy.se under produkter/BalansApp eller kontakta mig direkt. Maud

Grupp☺Reiki - på Första Långgatan 12 i Göteborg

Vårens grupp Reiki-träffar i Göteborg kommer att äga rum på måndagar, ojämna veckor i början av månaden! Vi fortsätter att mötas på Första Långgatan 12. Ibland kan det bli litet trångt men det löser sig alltid på ett bra sätt! 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 i portvalvet. Det finns behandlingsbänkar i lokalen så du behöver inte ta med något extra att ligga på. Våren erbjuder följande möjligheter att dela Reiki tillsammans:

Måndagen den	13 januari
	10 februari
	10 mars
	7 april
	5 maj
	2 juni

Vi håller på mellan kl. 18.30 – 21 ca.

Grupp-Reiki erbjuder en stund med total avkoppling i trivsam 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" kväll. Delad glädje du vet! Ta gärna med dina Reiki-vänner. Du behöver inte anmäla i förväg. Din insats är SEK 100: -/gång. Vill du komma alla sex gångerna kostar det SEK 450: - för hela våren.

VÄLKOMMEN!

Seminarietillfällen i vår:

Grundkurs i Reiki:

Göteborg: 1-2 februari
5-6 april

Fortsättningskurs i Reiki:

Göteborg: 1-2 mars
10-11 maj

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

**☺ Just nu är allt bra! ☺
Du är förändringen du vill se!**