

Vibrant Life – för god livskvalitet



Reiki Nytt

September, 2016

Innehåll

Mauds reflexioner

Grupp Reiki i Göteborg & Växjö

Höstens kursschema

Hej alla Reiki-vänner!

Rör och berör, tänker jag är ett bra tema för dagens lilla fundering medan det allt överskuggande intresset i media sedan ett par år tillbaka är mat och dieter. Matlagningsprogram på radio och framför allt i TV, recept och lockande matreportage i tidningar och veckopress, matfoton på Facebook och Instagram. Många nya böcker med olika dieter har varit bästsäljare. Hälsa dyker upp i många av dessa sammanhang. Följ min diet och bli lycklig, slank eller frisk. Lockropen är mångfacetterade och ofta motsägelsefulla. Handen på hjärtat – visst läser vi litet till mans och funderar på att prova. Vad vill vi uppnå med att ändra diet? Ofta vill vi bara må bättre än nu och tror att ny diet kanske hjälper.

Så kom nya rön. Kanske avgör våra mikrober om vi mår bra eller inte. Bakterier i munhåla, mage och tarm tycks påverka i stort sett allt från matsmältning till mental hälsa och tankeförmåga. Nya böcker med nya recept som är bra för våra mikrober! Eller är det våra gener som styr? Det är verkligen lätt att gå vilse i all information som dyker upp och presenteras för oss. Vad är sant? Det är inte lätt att veta.

Människan är, liksom de flesta levande varelser, en mycket komplex organism. Lyfta ur sitt komplexa sammanhang kan en del vetenskapliga resultat bli riktigt underliga och till och med vilseledande. När det känns riktigt snurrigt kan det vara bra att gå tillbaka till sig själv och använda sin egen livserfarenhet och sitt sunda förnuft. Människan är i grund och botten en social varelse som mår bra av att vara uppskattad, sedd och att umgås. Stimulerande miljöer är närande. Beröring är livsviktig. Detta är gamla sanningar. Att drivas bort från sitt sociala sammanhang eller att frysas ut ur den sociala gemenskapen var en gång i tiden jämförbart med dödsstraff. Jag tror att det är viktigt att vi drar de positiva slutsatserna av denna motsats. Kanske är det viktigare än någonsin idag när fler och fler använder sig av så kallade sociala medier på nätet för att umgås. Att ha många vänner på nätet eller att få många ”tummen upp” på något man skrivit är säkert uppskattat men går det att jämföra med en stimulerande diskussion, ett varmt leende, en vänlig ögonkontakt eller en uppskattande kram? Alla kan vi bidra med att beröra våra medmänniskor med en vänlig kommentar eller komplimang. Det kostar inget och ger intressant nog såväl mottagaren som givaren positiva effekter.

Självklart är VAD vi äter viktigt också i detta sammanhang men kanske är det lika viktigt HUR vi äter. Äter vi kärleksfullt tillagad mat i lugn och ro? Tillsammans med andra? Njuter vi av vad vi äter? När vi äter blir vi berörda inombords. Varje tugga som sväljs ner stimulerar och ”smeker” matsmältningskanalen utöver smaksensationen. Vissa hävdar att detta kan vara en bidragande faktor till att man äter för mycket – ofta i brist på annan positiv beröring. Dessa aspekter forskas inte så mycket på men är igen gamla sanningar som man kan påminna sig om och som kanske ibland är lika viktigt som vad vi äter. Stimulerande socialt umgänge anses idag kunna förhindra eller försena demens t.ex.

Det är inte alltid man har möjlighet att göra allt det som man vet vore bra. Då kan man alltid åtminstone visa sig själv uppskattning och respekt. Det är i grunden där allt börjar. Det går tillbaka till vår förmåga att älska, uppskatta och respektera oss själva. Trivs vi med oss själva i vardagen brukar vi vara trivsamma att umgås med. Du är perfekt precis som du är! Våga visa det både för dig själv och andra. Reiki är ett underbart kärleksfullt sätt att bli berörd, hitta sitt rätta jag och själv röra andra.

Vibrant Life – för god livskvalitet



Grupp©Reiki träffar - på Första Långgatan 12 i Göteborg

I höst erbjuder jag litet fler tillfällen till grupp-Reiki i Göteborg. Anledningen är att vi har haft fullbokat vid alla tillfällen i våras med resultat att alla som velat vara med inte kunnat erbjudas plats. Vi fortsätter att träffas för våra ljuvliga grupp-Reiki träffar på måndagar, ojämna veckor d v s två gånger i månaden nu i höst! Kvällarna blir snabbt fullbokade så anmäl dig i god tid om du vill vara med. Vår träffpunkt är som vanligt 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 i lokalen trycker du på knappen "HandLaget" vid porttelefonen.

Trappuppgången A är till vänster inne i portvalvet direkt efter brevlådorna. Det finns behandlingsbänk i lokalen så du behöver inte ta med något extra att ligga på. **DU MÅSTE ANMÄLA DIG I FÖRVÄG FÖR ATT SÄKERT FÖRVISSA DIG OM EN PLATS!** Skicka helst e-post, sms eller ring så bekräftar jag om det finns plats! Som sagt så har vi begränsat antal deltagare vid varje tillfälle så först till kvarn kommer att gälla. Den som bokar sig för alla höstens tillfällen kommer att få förtur.

Vi kommer att träffas måndagarna den

- 12 september (vecka 37)
- 26 september (vecka 39)
- 10 oktober (vecka 41)
- 24 oktober (vecka 43)
- 7 november (vecka 45)
- 21 november (vecka 47)
- 5 december (vecka 49)
- 19 december (vecka 51)

och håller på mellan kl. 18.30 – 21 ca.

Grupp-Reiki möjliggör en stund med total avkoppling i trivsamt samvaro. Vi stöder oss själva och varandra 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 125: -/gång. Vill du vara med alla åtta gångerna kostar det SEK 800: - för hela hösten.

Jag hoppas kunna återkomma med information om Grupp©Reiki träffar i Växjö.

Seminarietillfällen i höst i Göteborg

Nu har Vibrant Life enbart bankgiro 5092-0297. (Plusgirot har upphört!)

Grundkurs i Reiki:

1-2 oktober
5-6 november

Fortsättningskurs i Reiki:

15-16 oktober
3-4 december

Reiki 3A:

9-11 december (anmälan senast 7 november)

😊 **Lev förändringen du vill se!** 😊

Sprid ditt ljus och din livsglädje – det reflekteras!

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