HÆV DIN VIBRATION SLIP DRAMA OG ANGST

GRATIS GUIDE TIL EKSTRA SENSITIVE SJÆLE

Sådan bliver du mere DIG og mindre drænet og overvældet

SOUL-HEALING

ANNA GULDBORG LAMBERT

HEJ OG VELKOMMEN

Det glæder mig, at du har fundet vej til denne guide.

Hvis du, som jeg, har en ekstra sensitiv natur, og kender til at føle dig drænet, ængstelig og overvældet, så er du kommet til det rette sted.

Før i tiden levede jeg med mange tunge følelser, angst og bekymring. Jeg var meget påvirket af den ydre verden og ikke så opmærksom på min indre verden.

Da jeg begyndte at forstå, at jeg selv havde indflydelse på min egen indre tilstand, begyndte mit liv at ændre sig radikalt.

Jeg kunne slippe meget angst og ved at vende mit fokus indad i stedet for udad begyndte min ydre verden på mirakuløs vis også at ændre sig.

På de næste sider har jeg samlet mine 5 bedste råd og redskaber til dig, som ønsker at hæve din vibration og opnå større indre ro og harmoni.

Jeg håber, du vil få glæde af dem!

Kærlig hilsen **Anna**

VIBRATION

ALT vibrerer.

Tunge og negative energier vibrerer langsommere end lette og positive energier.

Vi vibrerer også, og den vibration vi svinger i, vil automatisk påvirke os og vores omgivelser.

Jo højere en vibration, jo lettere føles vi.

Vi tiltrækker også automatisk den vibration, vi selv befinder os i.

Vores vibration kan svinge alt efter, hvor vi befinder os fysisk, hvad vi tænker, hvad vi føler og hvem vi er sammen med.

Vi kan falde i vibration, hvis vi fx bliver påvirket af tunge tanker eller negative følelser.

Soul-Healing © 2021 – www.annaguldborg.dk

SENSITIVE SJÆLE

Jeg har arbejdet med healing af sensitive sjæle i mange år og det er min erfaring, at der er en sammenhæng mellem at være ekstra sensitiv og have en *medfødt* høj vibrerende energi.

Det er min erfaring, at mange sensitive sjæle er her på jorden for at sprede eller udstråle deres høje vibration til jorden.

Desværre er jordens kollektive vibration meget tung og den kollektive bevidsthed er præget af meget drama og angst.

Eftersom vi, som ekstra sensitive personer er særligt åbne, og derfor meget modtagelige for ydre energi-påvirkning, kommer vi tit til at bruge vores dyrebare energi på *ikke at miste os selv* i bl.a. samvær med andre.

Derfor er det vigtigt, at vi er opmærksomme på denne problematik og at vi forstår, at det er *muligt* bevidst at ændre på denne energi-dynamik, så vi ikke bliver ofre for ydre omstændigheder, men skabere af vores egen virkelighed.

HER FÅR DU 5 RÅD OG REDSKABER

1. **SKAB ET DRAMA- OG ANGSTFRIT MILJØ**

Første trin er så vidt muligt at undgå nyhederne både i tv og radio.

99% af alle nyheder indeholder en form for negativitet, frygt og drama. Disse tunge energier vibrerer i en lav vibration.

Personligt mærkede jeg et kæmpe løft i min vibration, da jeg stoppede med at se og lytte til nyhederne.

Det hjælper ikke nogen noget hele tiden at blive bombarderet med negativitet, angst og drama energi. Hvis der er noget vigtigt, skal du nok få det at vide.

Vær kræsen på de sociale medier og vælg folk fra, hvis de fokuserer meget på frygt og drama.

Du kan ”Snooze” folk uden, at de får det at vide.

2. **UNDGÅ AT DØMME OG UDSKAMME DIG SELV OG ANDRE**

Hver gang vi peger fingre, dømmer og udskammer os selv eller andre, bærer vi brænde til vores *indre* drama-bål, og det vil automatisk trække vores vibration ned og påvirke os negativt.

Jeg ved godt, det kan være svært, især hvis vi er fanget i en negativ spiral. Men træn dig selv i at blive bevidst om, hvor din energi går hen.

Hæv dig så vidt muligt op over dramaet og fokuser på noget andet.

3. **BRUG TAKNEMMELIGHED OG FLYT DIT FOKUS**

Det som du giver din opmærksomhed og energi til vil automatisk vokse. Så forsøg at bruge dit fokus på det du gerne vil ha mere af, i stedet for det du frygter.

Det er nemmere sagt end gjort. Derfor er her et par fif til, hvordan du kan flytte dit fokus på en sund og naturlig måde.

TAKNEMMELIGHED

Mind dig selv om og glæd dig over de *dejlige* ting, du allerede har i dit liv. Det kan være stort og småt – det har ingen betydning.

Når du bevidst fokuserer på og sætter pris på det, der allerede er, er du automatisk med til at skabe en højere vibration og en positiv stemning i din krop og i dit sind.

Husk fx også at stoppe op og læg mærke til de smukke og positive ting, du kommer forbi på din vej. Det kan være et smil, en baby, et dyr, smuk natur og dejlig musik. ALT er med til at forstærke og højne din energi og vibration.

BRUG DIT FOKUS BEVIDST

Når du opdager, at dine tanker går i en tung retning og måske kører i ring, så forsøg at **flytte** dit **fokus** til noget andet.

Kom ned i din krop.
Brug din kreativitet.
Lyt til noget opløftende musik.
Skab kontakt til et kæledyr.
Ophold dig i naturen.

Alt sammen ting som hæver din vibration.

Hvis du har meget angst, negative forventninger og begrænsende overbevisninger kan dette punkt være meget udfordrende derfor…

4. **TAG DIG AF DIT EGET INDRE DRAMA**

Vi kan til tider være meget plaget af vores *indre* drama. Det kan vise sig på forskellige måder og især som fysiske, mentale og emotionelle ubalancer.

Ofte ligger der en skjult - ”ikke mødt” følelse til grund for vores tyngde og negative humør.
Derfor er det super vigtigt, at du tillader dine følelser at komme op, så de ikke får lov til at dominere og sabotere fra skyggerne.

Hvis vi konsekvent undgår at kigge på det, som gør ondt, svarer det til altid at gå rundt med en sten i skoen.

Vi kan ignorere det og udholde det til en vis grænse, men på et tidspunkt vil stenen slide hul på vores fod, og vi vil blive tvunget til at tage os af det, fordi vi ikke kan gå længere.

Vores indre system fungerer lidt på samme måde.

En depression eller vedvarende angst kan dulmes med medicin eller andre symptombehandlinger eller overspringshandlinger til en vis grænse.

Men på et tidspunkt vil vores krop sige fra.

Det gir sig selv, at det selvfølgelig vil være optimalt at få hjælp, længe inden du bliver ”tvunget” til det.

Det forudsætter, at du løbende er opmærksom på og tager vare på dig selv og dit eget indre drama.

Brug tid med dig selv og brug fx en dagbog, en god ven eller en dygtig behandler, som er god til at lytte, og øv dig i at få sat ord på alt det, der rører sig, det du frygter eller bekymrer dig om.

Det vigtigste er, at dine følelser får luft og kommer op i lyset, så de ikke bliver undertrykt og modarbejder dig i stedet.

5. **LYT TIL DIN INTUITION – DU ER DIN BEDSTE EKSPERT**

Hvis du har fulgt de ovenstående trin, vil du have et rigtigt godt udgangspunkt for automatisk at blive bedre til at mærke og høre din intuition.

Det kan måske lyde lidt *dramatisk,* men jeg vil mene, at du er den *eneste* ekspert, du kan stole 100% på, og det kan du gøre via din intuition.

Der er ”eksperter” alle vegne, og jeg vil ikke underkende nogen, men det kan være meget forvirrende, når SÅ mange ”eksperter” udtaler sig hele tiden, og hvem skal man tro på…?

Derfor lyt til din egen fornemmelse, både når du hører andres udtalelser, og når du skal tage beslutninger.

Det gælder ALT her i livet!

Du er din egen vigtigste ekspert!

PROCESSEN

Når du følger de 5 råd og praktiserer dem over en periode, vil du opdage, at din vibration ændrer sig, og at du får mere indre ro, plads og frihed til at være dig selv.

Vær opmærksom på, at du kan opleve at sætte gang i processer, som kræver støtte.

Det skal også siges, at der kan ligge dybe individuelle blokeringer i vores energisystem, som har en direkte forbindelse til vores sensitivitet.

Disse blokeringer kan påvirke os så dybt eller ubevidst, at der er brug for ekstra hjælp til at spotte dem.

Du er meget velkommen til at kontakte mig, da jeg er ekspert i disse blokeringer og processer.

Jeg tilbyder sessioner og forløb. Du kan kontakte mig via hjemmesiden: www.annaguldborg.dk

OM ANNA

Jeg hedder Anna Guldborg Lambert, og jeg står bag Soul-Healing, som jeg skabte i 2009.

Min professionelle baggrund består af uddannelser som psykoterapeut, regressionsterapeut, voksenunderviser og Soul Realignment practitioner.

Jeg har en livslang erfaring med at arbejde med traumer og blokeringer. Det har altid faldet mig naturligt at se sammenhænge mellem folks smerte og deres historie - deres traumer.

Det er min passion og mit livsformål at identificere og heale roden til tidlige traumer, og derved skabe større ro, frihed og flow.

Jeg har udviklet min egen metode til at udføre effektfuld og dybtgående behandling.

Jeg ønsker med dette materiale at give mine erfaringer og min viden videre, så alle kan få adgang til mere harmoni og frihed i deres liv.

Med Kærlig Hilsen

Anna