

# Denise Linn

“Nyckeln till min framgång  
är att vara tacksam och  
älska det som är”

Cissi Williams pratar med Denise Linn, författare och en av de stora världsledarna inom själslig utveckling.

*Inspire: Vad öppnade dig för din själsliga medvetenhet?*

**Denise:** Vändpunkten kom när jag var 17 år och bodde på landet i USA. Jag åkte en dag på min lilla motorcykel när jag, utan att jag märkte det, blev förföljd av en man, som hade dödat flera människor. På en ödslig del av vägen körde han på mig så att jag slungades om sidan av vägen. När jag låg där såg jag hur han vände bilen och jag trodde att han skulle komma tillbaka för att hjälpa mig. Istället vevade han ner rutan och sköt mig. Han körde därifrån och efter ett tag var det någon som hittade mig och tog mig till sjukhuset. Under ett kort ögonblick trodde

läkarna att jag hade dött och under den perioden hade jag vad många nu skulle beskriva som en närdöden-upplevelse. Jag lämnade min kropp och jag kom till en plats som var så otroligt vacker, så fridfull och samtidigt bekant. Det kändes som om allt som hade hänt mig under mitt liv var en dröm och att den här platsen var den riktiga verkligheten. Jag kände mig hemma, som om det här var mitt riktiga hem. Där fanns en flod som bestod av ljus och jag visste att jag skulle behöva ta mig över den floden om jag helt och fullt skulle komma hem till den här



underbara platsen. Halvvägs över floden kändes det som om någon hade slängt ett rep omkring mig och jag började dras tillbaka igen. En röst sa till mig: Det är inte din tid än. Det finns fortfarande saker som du behöver göra.

Min kropp var väldigt skadad. Jag hade förlorat min mjälte, en njure och en adrenalinkörtel. Jag har fortfarande ett hål i min ryggrad efter kulan och läkarna opererade in ett 15 cm långt plaströr istället för min aorta (stora kroppspulsådern). Jag förlorade en del av min lunga och en del av min magsäck.

Läkarna sa att det bara fanns en liten chans till överlevnad. Men jag läkte väldigt snabbt. Jag tror att min korta vistelse på den vackra platsen med floden av ljus var tillräckligt för att aktivera ett cellminne, som kom ihåg var jag egentligen kom ifrån, och det stimulerade den inre läkningskraften vi alla har inom oss. Efter den här händelsen började jag se färger omkring andra människor och jag började höra ljud som ingen annan jag kände kunde höra. Det var först långt senare som jag upptäckte att många andra kan se auras och höra ljud från universum.

Detta påbörjade min själsliga resa. Innan den här händelsen hade jag bestämt mig för att bli vetenskapsman, men efter det här ville jag utforska hur jag skulle kunna hitta tillbaka till den där

underbara platsen igen. Min tanke var att precis som man kan höra alla radiostationer som finns om man bara ställer in signalen rätt, så kunde jag lära att ställa in min inre signal så att jag skulle få uppleva den där vackra dimensionen igen, den som kändes som mitt riktiga hem.

Det finns ett sätt att ta reda på om man är nära den här platsen och det är synkronicitet. Synkronicitet är t.ex. när man tänker på någon och så ringer den personen. Eller när du behöver någonting och som genom ett mirakel så kommer det in i ditt liv. Dessa små mirakel är för mig tecken på att vi är nära den här dimensionen, den plats många av oss kallar för paradiset.

*Inspire: Har du funnit att när du känner dig närmare din inre gudomliga källa så verkar synkronicitet inträffa oftare i ditt liv, och när du rör dig bort från den här gudomliga källan så upplever du synkronicitet mindre ofta?*

**Denise:** Absolut. Det är som en vägvisare. När du har dessa ögonblick av synkronicitet är det ett tecken på att du är på rätt väg. Och om du får dessa tecken av synkronicitet även när din livssituation är allt annat än positiv, så pekar det på att du är på rätt väg. Universum viskar alltid till oss, och ju mer vi kan lyssna desto bättre blir vi på att läsa dessa tecken.

## “När du har dessa ögonblick av synkronicitet är det ett tecken på att du är på rätt väg”

*Inspire: När du ser tecknen, hur vet du då att du kommer att tolka dem på ett sätt som är rätt för dig?*

**Denise:** Det finns en enkel fråga som alla kan använda sig av och det är: Om jag visste vad det här betydde, vad skulle det vara då? När man ställer den frågan så kommer oftast svaret inifrån en själv.

*Inspire: Hur har du lyckats manifesteras så mycket i ditt eget liv? Vad är din hemlighet?*

**Denise:** Nyckeln är tacksamhet. Jag är absolut övertygad om att jag har lyckats överleva allt det jag har varit med om p.g.a. att jag fått en gåva i form av tacksamhet. Jag vaknar tacksam. Jag går och lägger

mig tacksam. Hemligheten till tacksamhetens kraft och styrka är att älska det som är. Om du inte är glad över där du är just nu i ditt liv, så är risken stor att du inte kommer att vara glad heller i framtiden. Om du är arg och upprörd över ditt liv nu, så finns risken att du kommer vara arg och upprörd även i framtiden.

## “Nyckeln är tacksamhet”

Men om du kan hitta det som är fantastiskt med det som är nu, om du kan hitta det du har att vara tacksam över nu, så kommer det att ge energi och bränsle till dig så att du kan ta med dig den energin in i framtiden. På så sätt kan du skapa en framtid som du är tacksam för. Jag är övertygad om att allt det fantastiska som jag har fått i mitt liv är där för att jag är tacksam. Jag är förmodligen tacksam omkring 800 gånger per dag. Innan jag ens har borstat min tänder så har jag hunnit tänka på hur tacksam jag är över att vi har rinnande vatten, att jag kan spola på toaletten, att jag kan röra mig, att jag har mina ben, och så vidare. Att vara tacksam är en kvalitet vi behöver träna upp. Vi är programmerade till att hela tiden klaga och vara offer, men om vi istället kan programmera om oss till att vara tacksamma, så gör det livet lättare. Det finns alltid någonting vi kan vara tacksamma för. Och det du fokuserar på växer i ditt liv. Om du fokuserar på allt du har som du är tacksam över så kommer det att växa i ditt liv, men om du fokuserar på hat och ilska så kommer det att växa i ditt liv.

*Inspire: Hur lyckas du med att balansera ett familjeliv med ditt arbete?*

**Denise:** Jag är övertygad om att den största anledningen till varför vi är här är våra relationer. Det bästa man kan göra är att hela tiden gå in i sig själv och fråga sitt hjärta: vad är viktigt för min själ just nu? Jag har två vänner som är döende i cancer. Igår kväll sa en av dem till mig: Denise, gå ut och titta på stjärnorna ikväll. Jag har inte många dagar kvar när jag kan njuta av lukten från rosor, krama om min man och mina barn, eller beundra stjärnorna på himlen. Denise, lova mig att du tar dig tid att göra allt det nu. När någon står inför möjligheten att inte finnas kvar här längre, så bleknar allting annat bort. Jag har aldrig varit med någon som är döende som säger: Åh, jag önskar jag hade uppnått ännu bättre

resultat på mitt jobb. Jag har aldrig hört det. Istället har jag hört: jag önskar jag hade tillbringat mer tid med mina barn, jag önskar jag hade berättat för de jag älskar vad jag känner för dem, jag önskar att jag hade gett mer av min kärlek.

Jag tror inte att vi är här på jorden för att bli kända, eller imponera på våra vänner, eller dela med oss av vår visdom, eller ens att vara briljanta och enastående. Jag tror istället att livet handlar om att dela med oss av våra gåvor varje dag med våra vänner och vår familj. Det kan vara så att du är menad att dela med dig av dina gåvor till många människor, men jag tror att den djupare sanningen är att dela

“Jag tror istället att livet handlar om att dela med oss av våra gåvor varje dag med våra vänner och vår familj”

med sig av dina gåvor med den som finns framför dig just nu. Ibland kan dela med sig av sin gåva vara något så enkelt som när slaktaren ger dig några kycklingvingar med ett brett leende. Ibland är de största helgonen de som aldrig syns på en scen eller är allmänt kända. Det handlar istället om att vara närvarande med den som finns framför dig just nu, och på så sätt hjälpa den personen att röra sig mer mot en inre balans och öka sin förmåga till att se det vackra i det vardagliga.

*Inspire: Vad är soul-coaching och hur skiljer det sig från terapi?*

**Denise:** Soul-coaching är inte terapi alls. Inom terapin identifierar man först vad som är ett problem genom att analysera det förflutna. Soul-coaching fokuserar mer på framtiden. Det är också annorlunda i jämförelse med coaching, som istället motiverar och inspirerar dig, vilket är fantastiskt, men ibland är det du säger att du vill ha inte vad din själ vill. Säg till exempel att du säger att du vill tjäna mer pengar på ditt jobb. Då kommer en coach att motivera och inspirera dig till att tjäna mer pengar, men en Soul-coach skulle istället ta dig på en inre resa så att du hittar svaren till vad din själ vill. När du väl vet det, då kan Soul-coachen motivera och inspirera dig.

*Inspire: Vilka är nyckelingredienserna i den här processen?*

**Denise:** Först och främst så skapar Soul-coachen ”a sacred space” (ett heligt utrymme), vilket stärker sessionen. Sedan tar Soul-coachen klienten genom en avslappnande Soul-journey (själsresa). Klienten går in i sig själv till en plats som är så stilla att klienten kan höra viskningarna från sin själ. Soul-coachen ”håller” detta utrymme och börjar ställa frågor, så att klienten kan finna svaren i sin själ.

En del vill också göra en 28-dagars lång inre och yttre rening, som är baserad på medicinshjulet. Då gör man en vecka med mental utrensning, en vecka med känslomässig utrensning, en vecka med fysiskt renande och en vecka med själsligt renande. Detta kan skapa mirakel. Man kan inte se ljuset om fönstrena är smutsiga så det här är ett sätt att tvätta rent sina inre fönster.

*Inspire: Om någon skulle vilja göra det här reningsprogrammet, hur skulle de gå till väga?*

**Denise:** Vem som helst kan göra det med hjälp av min bok, eller online. Och om de vill jobba mera djupgående med en Soul-coach kan de också göra det via internet.

*Inspire: Hur kan man skapa ett 'sacred space' i sitt hem?*

**Denise:** Intuitiv Feng-shui är en trestegsprocess. Först gör man ”Cluttering Clearing” (stökstädande), som är; om du inte använder det, och du inte älskar det – då är det förmodligen stök. Clutter clearing går ut på att ta bort allting som sänker vår energi, allting som inte gör oss glada. Du kan gå in i vilket rum som helst i ditt hus och göra en liten mini-meditation och fråga dig själv: sänker det här min energi eller ökar det min energi? Och allt som sänker din energi gör du dig av med, ger bort, eller åtminstone förvarar någon annanstans ett tag. Om du bara har tänkt göra Clutter Clearing i ett rum, så gör sovrummet, för vi tillbringar den största delen av vår tid där. Vi är mera känsliga för energier när vi sover. Och Clutter Clearing i sovrummet inkluderar även utrymmet under din säng!

Det andra steget är städning. Helt vanlig städning. Tvätta fönstrena, skura golven. Det tredje steget är Space Clearing (rena utrymmet). I det kan du använda många olika tekniker. En del kanske tänder

rökelse, eller använder en liten bjällra. Andra kanske står i mitten av rummet och ber böner. Det finns många sätt som man kan göra Space Clearing på, och det är bara ett sätt att bjuda in den gudomliga och själsliga energin in i ditt hem.

*Inspire: Vad jobbar du med just nu?*

**Denise:** Jag har precis startat en ny utbildning som kallas för The Gateway Dreamers. Alla shamanska traditioner har använt sig av drömmar som ett sätt att göra utomkroppsliga resor och ljusdrömmar.

*Inspire: Hur kan man drömma sitt liv till att manifesteras?*

**Denise:** Det handlar om att veta vad man verkligen vill ha i sitt liv och sedan använda drömtillståndet till att kalla in dessa energier i sitt liv. När en ide först dyker upp är den nästan alltid på det astrala planet och den är osynlig innan den blir synlig. I drömtillståndet kan man börja forma en verklighet omkring sin ide. För en del människor är den största anledningen till att de inte kan manifesteras att de djupt inom sig helt enkelt inte tror på att det de önskar sig kan hända. Men om man i sitt drömtillstånd ser sig själv ha det liv man vill ha och det känns verkligt för det undermedvetna sinnet, då blir det då lättare för det undermedvetna att tro att det faktiskt kan hända. Det beror på att det undermedvetna inte kan se skillnad på det som händer och det du föreställer dig. Och eftersom det nu har hänt i drömmen och det kändes verkligt så kan man på så sätt omprogrammera det undermedvetna till att tro att det är möjligt. Och det finns ingen ’attachment’ (Inspires notering: känslomässigt band – som ofta består av oro över vad som skulle hända om man INTE fick detta) och då är det lättare för livet att manifesteras i ditt liv. På så sätt så kan du drömma ditt liv till att bli manifesterat.

*Inspire: Vad säger din egen själ om det som sker i världen idag?*

Jag tycker det är en fantastisk tid att leva i. Jag vet att en del säger att det finns

“På så sätt så kan du drömma ditt liv till att bli manifesterat”

så mycket mörker, men ju mer mörker, desto mer ljus. Och det finns så otroligt mycket ljus omkring oss just nu. Och många av oss behöver inte längre tänka på att bara överleva. Vi har faktiskt tid till att utforska vårt inre, och så har vi internet! Det är helt fantastiskt. Bara genom att slå på några tangenter så kan man hitta vilken visdom som helst på bara några sekunder.

