

Ju högre energinivå vi har, desto roligare och lättare blir allting

Sanna Ehdin är föreläsare och författare till tolv böcker, som sålt i totalt 800 000 exemplar. Sedan 1991 har hon ägnat sig åt självläkning och systemhälsa, vilket innebär att se till helheten och sambandet mellan kropp, tankar, känslor, själen och hälsan. Hon har inspirerat mer än 100 000 människor vid över 450 föreläsningar om självläkning, kost, helhetshälsa och livsstilsändringar. Hon är lite grann som Sveriges egen hälsoguru. Inspire ställde några frågor till Sanna om hur vi kan skapa mer livshälsa i våra liv.

Inspire: Vad inspirerade dig till att lära dig mer om hur man stimulerar den inre läkningskraften?

Sanna: Jag har alltid intresserat mig för individen bakom läkningskrafterna och undrat över vilka våra drivkrafter är och varför en del människor klarar prövningar när andra ger upp. Vad det är som gör att folk läker mot alla odds. Under min uppväxt såg jag flera duka under för olika sjukdomar medan andra besegrade eller övervann sina, som t.ex. epilepsi. Det senare fascinerade mig, men då gjorde jag ingenting med det. Men, när jag var i 30-årsåldern och hade

hållit på med frontforskning inom biomedicin i över tio år, och i samband med mitt eget personliga uppvaknande som inträffade då, föll det sig naturligt att intresset för självläkande vaknade upp igen. På den tiden läste jag vid det prestigefyllda *Scripps Research Institute* i södra Kalifornien och tog där en s.k. *postdoc* (en doktorandtitel, Inspires anm.) Jag studerade psykoneuroimmunologi, som just handlar om hur tankar, känslor, kroppen och själen hänger

Sanna Ehdin



“Min uppfattning är att den nuvarande västerländska medicinen är baserad på fel grund”

samman och påverkar varandra. Jag gillar komplexa sammanhang och det var mycket spännande studier!

Inspire: Vad är den stora skillnaden mellan den västerländska skolmedicinen och den österländska traditionella medicinen?

Sanna: Inom den västerländska söker man ett symtom och ett botemedel och glömmer bort att se till orsaker, själva personen och helhetssituationen. Man tar heller inte hänsyn till energiaspekter, utan jobbar främst med det materiella genom kemi (mediciner) och kirurgi.

Min uppfattning är att den nuvarande västerländska medicinen är baserad på fel grund. Den utgår från en sorts krigskoncept där det handlar om att kriga mot “infektionen”, när det egentligen handlar om att stärka det friska och vårda sin hälsa så att man inte är mottaglig och därmed slipper bli sjuk till att börja med.

Inspire: Hur kan vi utöka vår inre livsenergi?

Sanna: Det handlar om två saker: Att fylla på med ny energi och släppa på (rensa) gammal energi, det senare inkluderar att ta bort blockeringar. Båda delarna kan man till största del göra på egen hand genom att hålla en sund och balanserad livsstil, men det är bra att få behandlingar och massage med jämna mellanrum.

Följande saker är bra att göra själv:

- Rörelse och muskelträning - motionera varje dag.
- Ha roligt och skratta!
- Djup och lugn andning genom näsan.
- Vila, avslappning och meditation.
- God sömn, helst ska man somna en till två timmar före midnatt.
- Praktisera energitekniker som qi gong, yoga etc.
- Äta näringstät mat som ger fullvärdigt protein, bra, naturliga fetter/oljor och lite långsamma kolhydrater.
- Dricka ett glas friskt vatten i timmen så du hydrerar kroppen.
- Ha en positiv och optimistisk inställning.
- Upprepa positiva och stödjande affirmationer.

“Ju högre energinivå, eller livsenergi, vi har, desto bättre orkar och presterar vi”

Inspire: Och vad dränerar oss mest på energi?

Sanna: Negativa tankar, bestraffande beteenden och människor i ens omgivning som suger energi (som t.ex. narcissister och obehandlade addicts).

Inspire: Hur kan vår energinivå påverka vår hälsa och hur kan våra tankar bli biologiska?

Sanna: Ju högre energinivå, eller livsenergi, vi har, desto bättre orkar och presterar vi. Allt blir roligare, lättare och fungerar smidigare. Glädje, skratt, rörelse och musik får fart på vårt system och höjer energin. En promenad eller cykeltur till arbetet är ett

enkelt recept för att höja systemenergin och bevara energinivån fortsatt hög. Så känner du dig trög och trött, sätt då fart och rör på dig! Du blir inte piggare av att ligga kvar i sängen, du blir piggare av att gå upp och röra på dig och sträcka ut kroppen.

En låg energinivå gör att man inte orkar eller räcker till, och det bidrar till en lägre självkänsla och till nedstämdhet. Många brottas i dag med att ha för låg energi, och därför fungerar de inte så väl som de skulle kunna. Energibrist gör att man går på underkapacitet. Man kan jämföra det med att vada i vatten eller blöt sand, det blir tungt och trögt och man kan bara röra sig långsamt framåt.

Men satsar man på att tillföra energi och att höja nivån kan man vända det mesta till positiva processer. Genom att fokusera på att tillföra energi och hålla din energinivå hög får du en välfungerande självläkning, god integritet och hög självkänsla. Det kan alla göra oavsett hur de mår och var de befinner sig i livet. Just så enkelt är det.

Vår biologi är inte huggen i sten från födseln utan den påverkas av hur vi lever. Influenser från omgivningen, såsom näring, stress, tankar och



“Vår biologi är inte huggen i sten från födseln utan den påverkas av hur vi lever”



emotioner, kan modifiera gener utan att ändra blåkopian (den ursprungliga, nedärvda koden). Detta kallas för epigenetik och är ett av de hetaste nya forskningsområdena.

Epigenetiken studerar hur miljön påverkar cellernas beteende utan att förändra den genetiska koden. Epigenetiken visar alltså tydligt att cellerna påverkas och formas av omgivningen de lever i, och samma sak gäller för multidimensionella organismer som människan. Vi är inte offer för våra gener och miljön är mycket viktigare än vi trott.

Till exempel visar det sig att skräpmat kan orsaka epigen påverkan med ohälsa som ärvs i tre generationer som följd (utan att arvsmassan ändras i sig). Flera studier har visat att 95 procent av all bröstcancer inte beror på ärftliga gener utan på miljöframkallade epigena faktorer, som kost, livsstil, kemikalier i miljön etc. Bara fem procent av cancer- och hjärt-kärlpatienter har ärftliga orsaker till sin sjukdom. Detta enligt Harvardprofessorn Walter Willet, som leder en av de mest omfattande epidemiologiska studierna någonsin. Vi är alltså inte biokemiska robotar och vårt öde och eventuella sjukdomar är inte förutbestämt i generna. Miljön och våra tankar har mycket större inverkan på våra liv och vår hälsa än den ärvda koden. Vissa förutsättningar är givetvis genetiskt givna, som blå ögon eller rött hår, men vår individuella utveckling ligger till allra största del i våra egna händer.

Inspire: Hur kan man vända stress till harmoni?

Sanna: Genom att helt enkelt stressa av! Stress innebär ofta splittring, men det ligger fortfarande hos en själv och man kan ofta göra något åt det. Du minskar stress genom att fokusera på en sak i taget, delegera och välja bort. Här följer några bra råd för att uppnå det:

Förenkla: Var närvarande i nuet så mycket du kan. Det underlättas av att du förenklar ditt liv och städar upp i det förflutna. Det innebär att ta tag i oavslutade saker, förlåta, läka och släppa taget om händelser och personer som stjälar kraft. Att inte ge mer energi till det som får dig att må dåligt. Du kan inte ändra det som hänt, du kan bara ändra din egen inställning till det som skett. Skriv arga eller ledsna brev som du inte skickar, betala av skulder och knyt upp lösa trådar. Acceptera det som varit och släpp. Det är vägen att gå.

Kom loss: Skjut inte upp saker utan gör dem nu, få saker avklarade. Vänta inte utan gör det bara. Gör allt som tar mindre än två minuter med en gång, annars förvandlas de minuterna till timmar som man skjuter framför sig och det binder mycket energi.

Rensa ut: Gör av med bagaget, både i det materiella och känslolivet. Att rensa i förråden och garderoberna gör att det lättar på alla plan. Res med lätt packade väskor - travel light.

“Skjut inte upp saker utan gör dem nu, få saker avklarade”

Sätt gränser: Gränssättning är viktigt, eftersom människan slirar över andra människors gränser när hon blir trött och nött. Det är svårare att sortera och säga nej när man känner sig överväldigad av tillvarons krav eller inte får tillräckligt med tid för återhämtning. Vi översköjs av information hela tiden, ofta mer än önskvärt. Se därför till att sortera bort och förenkla. Att ibland stänga av kan vara en bra idé. Låt inte det yttre splittra dig. Ta dig tid varje dag att fokusera din energi inom dig själv. Det gör du genom att slappna av, göra andningsövningar, yoga, meditera eller liknande.

Sakta ner: Det är alltid rätt att sakta ner och förenkla när det blir för mycket. Ta en sak i sänder och fokusera på det du gör just nu. Ta djupa andetag och stanna tiden ett par minuter. Ta en timme i sänder när du har mycket omkring dig - det är att leva i nuet. Det kommer att gå bra.

Inspire: Vilka enkla tips och råd kan du dela med dig av som hjälper oss att höja vår inre livsenergi fysiskt, emotionellt, mentalt och själsligt?

Sanna: Kortfattat handlar det om tre saker:

- Tillför energi varje dag.
- Se till att hålla en hög energinivå vad som än händer.
- Rensa ut och välj bort det som stjälar energi.

Det som blir avgörande när det gäller att lyckas med att förändra energinivån är hängivenhet och intention. Det vi gör kan inte alltid vara “rätt” men det kan alltid göras med den bästa intentionen. Genom att ta små steg för att skapa god och hög energi, ger du dig också möjlighet att leva fullt ut.

Inspire: Vad gör du själv för att se till att du har så mycket livsenergi som möjligt tillgänglig?

Sanna: Jag har en positiv och hoppfull attityd, omger mig med stödjande och kärleksfulla människor, tar mig tid att tillföra det som mitt energisystem behöver och som gör min själ glad - varje dag - och arbetar med saker som gör mig glad och ger mitt liv mening!

Läs mer om Sanna Ehdin på www.ehdin.com

WEBBTV WORKSHOP MED SANNA EHDIN



FINN DIN ENERGIKOD

-och få ett rikt, lyckligt och självläkande liv!

Vill du lära dig mer om hur du ökar dina energinivåer, blir starkare och lyckligare? Vill du nå din fulla potential och åldras tidlöst? På ZenTV hittar du just nu en fantastisk inspirerande webbTV-föreläsning i sex delar med bästsäljande författaren och flitigt anlitade föreläsaren Dr. Sanna Ehdin.

Just nu 20% till alla Inspire-läsare.
Besök www.zentv.tv och använd denna kod vid betalning:
y3kZbg5N

zentv
the joy of a moment

We empower the world with instant access to the world's greatest workshops!