



I am pure

LOVE

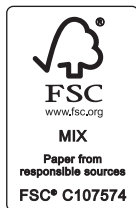
Elisabeth Dammyr

Fantasi & Fakta, fantasifakta.se
Norrköping 2019

© Elisabeth Dammyr
Foto: Christine Holm Foto
Omslag: Lena Polhammar
Sättning: Aina Larsson, Sättaren

Eget Förlag Sverige AB
Tryckt i Litauen

ISBN: 978-91-88489-13-5



Förord

Allas livsresa ser olika ut. Vi är unika individer, lika men ändå olika. Att leva ett balanserat liv där man mår bra och uppnår välbefinnande är en stor uppgift som kräver ett stort personligt ansvar.

Vilka verktyg finns för att leva ett gott och harmoniskt liv? Hur ska jag göra med mitt liv för att nå harmoni och välbefinnande, och för att hantera livet på bästa sätt även under dess tyngre perioder? Det finns inte bara ett svar, eftersom det finns många olika saker var och en kan göra för att tillgodose våra individuella behov. Vi har yttre och inre behov som ser olika ut.

Våra förutsättningar och möjligheter är beroende av en massa faktorer, som till exempel arv, miljö, vänner, intressen, ekonomi, religion, utbildning, yrke, funktionsnedsättning och så vidare.

Dock finns det en sak som förenar oss, nämligen tiden och vad vi gör med den tid vi har i detta liv, här och nu. Vi behöver alla tid för reflektion och eftertanke för att kunna lära känna oss själva djupare, komma i kontakt med vårt

inre, bygga upp en god självkänsla, se det egna personliga värdet och förstå att kärleken till oss själva är nummer ett. Kärleken börjar alltid med dig själv, den ligger till grund för att du överhuvudtaget ska kunna möta andra människor och se det goda i dem.

Det finns en sak till som förenar oss: vi alla består av egot och jaget. Det gäller att vara uppmärksam på att odla sitt jag, och den äkta, sanna kärleken till sig själv. Egot är bra i situationer när vi är i verklig fara och behöver trygghet. Tyvärr kan dock egot ta överhanden och användas på fel sätt, särskilt i försvarssituationer som styrs av egots agenda, till exempel när det handlar om rädsla. Rädslan är ett skydd i farliga situationer, men om rädslan uppkommer på grund av saknat mod, då är egot ett hinder. Därför är det viktigt att lära känna sig själv och bygga upp sitt mod för att våga anta utmaningar och gå utanför den egna bekvämlighetszonen i situationer där modet behöver lyftas fram istället för rädslan. Detta är något som du behöver uppmärksamma dig själv på. Ge akt på vilka känslor som styr dig. Om det är äkta syften som grundar sig i kärlek – både till dig själv och andra – då är det rätt.

Allas liv bjuder på både glädje och sorg. Livet kan liknas vid en berg-och-dalbana, det är så det är konstruerat, och det gäller för alla. Livets väg är alltså krokig. Ibland kör vi i diket och då kan det ta lite tid att komma upp på vägen igen. Men när vi känner oss själva på djupet så skapas en bra grund för att kunna hantera personliga sorger av olika slag. Därför är det viktigt att lägga tid på att medvetet arbeta med

sig själv och sina goda, positiva känslor och egenskaper för att bygga upp sin inre styrka – något som texterna i denna bok kommer att hjälpa dig med.

Texterna får dig att reflektera över var du befinner dig på din livsresa, och vad du behöver göra för att bygga vidare på det som är du.

Detta är en positiv bok med glädje, värme och en massa kärlek som förhoppningsvis ger dig många goda insikter för att du ska utvecklas och komma vidare på din livsresa.

Livet är här och nu, ta vara på det. Det är en gåva.

Om texterna

Varje text är utformad efter några av våra mänskliga positiva egenskaper och känslor. Syftet med texterna är att få dig att reflektera över dig själv för att du ska kunna utveckla ditt goda jag och ditt inre jag, och påminnas om dina positiva egenskaper. Texterna hjälper dig att blir mer medveten om dig själv så att du aktivt tar eget ansvar för ditt liv, för din kropp och själs bästa och för din hållbara utveckling som människa.

Varje människa strävar efter att hitta balansen i tillvaron och uppnå ett välmående. Att arbeta med sig själv är ett oupphörligt arbete som pågår hela livet. Vi behöver alla uppdatera oss själva med jämna mellanrum och därför kan denna bok användas hela livet. Ha boken framme så att dess verktyg alltid finns tillgängliga. Du kan använda boken på

hur du vill arbeta med texterna och hur mycket tid du vill lägga på reflektion som leder till bättre självkänedom och en starkare självkänsla.

Reflektionsprocessen

– Gå från ord till handling

Efter att du har läst varje text kan du ställa frågor till dig själv eller den du arbetar tillsammans med i din reflektionsprocess.

Du kan börja med:

– Är jag tillräckligt ...? (Fyll i den känsla eller egenskap det gäller kring den text du precis läst. Till exempel: Är jag tillräckligt vacker?)

Om du känner att du behöver arbeta mer med just den känslan eller egenskapen, ställ dig då följande frågor:

- ♥ Hur ska jag uppnå en god känsla av att vara tillräckligt ...? (Fyll i den känsla eller egenskap det gäller.)
- ♥ Vad behöver jag göra först för att känna tillfredsställelse kring den känsla eller egenskap jag valt att arbeta med?
- ♥ Skriv ner det som du bestämmer dig för – antingen här i boken eller i en separat reflektionsbok – så att du kan gå tillbaka och läsa i efterhand för att påminna dig själv om vad du tänkt och känt.

Det är svårt att sätta någon tidsram, eftersom det tar olika tid för olika personer att bli starkare känslomässigt och mentalt. Helt färdig, klar eller perfekt blir ingen av oss någonsin. Vi förfinar och justerar oss själva hela livet. Det är ett oupphörligt arbete att arbeta med sig själv. Det fina är att det alltid finns något att lära sig om sig själv och något att utvecklas inom.

Börja med att acceptera där du befinner dig just nu och skapa sedan goda vanor som gör att du tränar på att förbättra de känslor och egenskaper du önskar uppnå.

Belöna dig själv när du känner att du gjort framsteg. Det är inte hur lång tid som gått som avgör, det är vad du gör med tiden som är det viktiga. Att du tar steg – även om det är myrsteg – är alltid bra. Det är inte storleken på stegen som bestämmer resultatet. Huvudsaken är att du gör något som du bestämt dig för och att du gör arbetet som krävs för att förbättras och utvecklas som person för att du ännu tydligare ska hitta det äkta, sanna värdet av det som är du.

I
Jag är vacker



Jag är vacker på insidan och utsidan. Jag ger min inre blomma och mitt inre barn näring så att det frö som är jag får växa sig starkt till den fina blomma jag är menad att vara. Det gör jag i syfte att jag ska kunna sprida glädje och kärlek till mig själv och mina medmänniskor. Det är jag som definierar innebörden av ordet vacker, och jag är vacker. Jag har tolkningsrätt på vad vacker innebär för mig. Jag är vacker för att jag älskar mig själv och för att jag väljer att vara god, sann, och äkta mot mig själv och mina medmänniskor. Jag är vacker.

2

Jag är unik



Jag är unik. Det finns bara en av mig och det är jag. Jag har mina livsuppgifter och de är unika i sitt slag. Jag jämför mig inte med andra. Jag låter inte andra bestämma vad jag ska göra. Jag gör mina val utifrån kärleken till mig själv och andra. Jag är unik och går min unika väg som jag väljer åt mig själv. Jag gör mina unika val som passar mig, och jag väljer med kärlek som grundläggande fundament. Jag är unik, det finns bara en av mig och det är jag. Jag är unik.

3
Jag är klok



Jag är klok. Att vara klok innebär att lära sig saker, få livserfarenheter, inhämta kunskap genom studier, arbeten och relationer med andra människor. Att tillägna sig livserfarenheter från arbets- och privatlivet som tillsammans skapar visdom och klokskap. Kunskap och erfarenheter ger insikter om livet. Jag har ett ansvar för hur jag använder min kunskap. Livet är en skola och jag är här för att utveckla min själ så att min själ kan växa och utvecklas i kärlekens namn. Jag använder min kunskap för att också vårda min kropp på bästa sätt. Jag använder min klokhets för att gynna min personliga utveckling i rätt riktning. Jag är klok och öppen för att ta in ännu mer god kunskap för att öka min visdom och klokskap. Jag står med öppna armar och hungrar efter ny kunskap. Jag är klok.

fantasi & **FAKTA**

fantasifakta.se