



# Reba® test

Holistisk behandling för kropp & själ  
(Psychosomatic Energetics)

Välkommen till:  
Annelie Andersson  
Mottagning: Konvaljegatan 4  
Tidsbeställning: 031 - 51 08 80

# FÖRORD

Hösten 2001 var Reimar och Ulrike Banis (ett tyskt läkarpar) på besök i Göteborg. De skulle bland annat hålla en informationsdag om Reba®-test för några personer. Jag följde med min kollega Peter Andréasson (homeopat) dit, då det var en klient till honom som bjudit med oss. Jag visste inget om vad reba®-test handlade om och hade inga förväntningar alls. (Snarare tänkte jag att det finns så mycket olika apparater och det är nog inget för mig...)

Men jag blev mycket imponerad och framför allt inspirerad när jag förstod vilka möjligheter det fanns med denna metod. Det slutade med att vi gick hem med en Reba®-apparat under armen!

Jag behandlade mig själv och min närmaste omgivning och konstaterade att det verkligen fungerade! Nu har jag cirka tre års erfarenhet och har inte blivit besviken. Mig veterligen är vi de enda i Sverige som erbjuder denna behandling.

---

Det är viktigt att förstå att med Reba®-test behandlar vi inte sjukdomsdiagnoser utan vi går djupare och behandlar den eventuella orsaken. En diagnos är på sitt sätt en begränsning i sig. Faktum är att makarna Banis får in rapporter om personer som blivit av med Parkinson, Alzheimers, fibromyalgi och liknande. Min erfarenhet är att trötthet samt känslomässiga symtom såsom depression, ångslan, panikångest, låg självkänsla, ilska, sorg m m "löses upp" relativt snabbt. Högt blodtryck och olika ryggsbesvär brukar också ge med sig ganska snabbt. Vid vissa fysiska besvär kan man behöva hjälpa till med olika naturpreparat (ex vis artrit och långvarig förstoppning). Vi kan testa vilka preparat som gör nytta (och hur mycket)!

Reba®-test är framför allt en stor möjlighet att göra sig mer fri från det förgångna, och som en effekt utav det erhåller vi en bättre fysisk, känslomässig och mental hälsa (d v s vi känner oss piggare, lugnare, starkare, bättre cirkulation, mer medveten om sig själv, påverkas inte så mycket av andra o s v)!

Mitt tips är att gå in i detta med öppet sinne, och helt enkelt se vad som händer.

---

*Annelie Andersson*  
(augusti 2004)

## Nyhet:

Nu kan jag även mäta / testa hundar & katter!

## Priser:

Första besöket: 500 kr

Återbesök: 300 kr

Medicin 30 ml: 150 kr / st (räcker ca 1 månad)

Medicin 50 ml: 200 kr / st (räcker ca 6-7 veckor)

MEDTAG DENNA VID ÅTERBESÖK!

# INNEHÅLL

1. Vad betyder dina siffror	sid 4	
2. Blockeringar och konflikter	sid 5	
3. Behandling - mediciner och dosering	sid 6	<b>Viktigt! Sidan 6-7 måste du läsa!</b>
3. Behandling - "psykoterapi i "droppform"	sid 7	
4. Behandlingsexempel	sid 8-11	
5. Vem utvecklade metoden?	sid 12	
6. Hur fungerar det?	sid 13	
7. Geofysisk stress	sid 14-15	
8. Förändring	sid 16-17	
9. Lite om näringens betydelse	sid 18	
10. Reningskur	sid 19	
11. Områden (chakran)	sid 20-26	

# 1 VAD BETYDER DINA SIFFROR?

## 1. Först testades ditt "allmäntillstånd"

Exempel:

VITAL
50%

KÄNSLO- MÄSSIG
30%

MENTAL
80%

(KAUSAL)
(25%)

Generellt för de vitala, emotionella och mentala värdena:

0 - 20%	extremt blockerad
20-40%	kraftigt blockerad
40-80%	delvis blockerad
80-100%	inga större blockeringar

I exemplet ovan ser vi att personen har 50% vitalitet; hennes fysiska ork räcker inte hela dagen. Hon skulle kunna vara mycket piggare! Emotionell 30% är hennes lägsta värde och därmed svagaste punkt - någonting "sänker" hennes humör eller emotionella styrka. Detta kan upplevas som att man lätt blir sårad, arg, orolig eller depressiv. Men det kan också ge sig till känna som fysisk trötthet eller i form av något fysiskt symtom. Mental 80% indikerar att hon är en mentalt stark person. En mentalt "låg" person klarar ofta inte av att jobba eller fokusera på vardagliga sysslor under längre tid. Långvarig värk, smärta och stora bekymmer sänker vår mentala styrka - d v s sjukdomen tar mycket utrymme i vårt vardagliga tänkande. (Det mentala värdet är det som brukar förbättras snabbast under behandlingen)

Det kausala värdet är inte av betydelse egentligen. Man kan säga att är hon mycket "öppen" för det under-metvetna, mediterar, är mycket intuitiv o s v får man ofta ett högt kausalt värde (50% är högt). 25% är ett vanligt värde och 0% indikerar en person som antagligen inte tror på någonting som han eller hon inte kan ta på. Har inte börjat utnyttja sin "kausala potential" - än?  
(Även detta värde kan förändras, men det är inget mål.)

## 2. Är du påverkad av geofysisk stress?

För mer information se sid 14-15. Om så är fallet är förmodligen alla dina värden mycket låga: 0-30%. Det är mycket viktigt att få fram denna information eftersom i stort sett ingen behandling (varken naturmedicin eller sjukvård) har effekt när en person är utsatt för geofysisk stress. Detta måste åtgärdas först och ger ofta en snabb förbättring.

Om både vital och emotionell är under 20% utan påverkan av geofysisk stress kan det vara nödvändigt att fylla på med något mer för att aktivera de kraftigt försvagade läkningskrafterna

## 3. Din mest "akuta" blockering;

Kroppen avslöjar den "blockering" den först vill ta itu med. Vi testar ex vis fram att det finns en störning i område nr 3. Du slår då upp område 3 i detta häfte, där du finner information och olika vanliga symtom. Dock - ju längre man burit på problemet desto större sannolikhet att det kan yttra sig var som helst i kroppen. Det är alltså inte säkert att du lider av något av de uppräknade symtomen.

## 4. Konflikten

Konflikten kan betraktas som en parasit som livnär sig på din "energi". Som vi ser i exemplet ovan saknas det energi i staplarna. Det är denna energi vi nu ska göra anspråk på. En konflikt håller sig för det mesta i det fördolda d v s personen är omedveten om den, men med hjälp av Reba®-test kan vi föra fram den i rampljuset och mäta dess storlek och inverkan på individen!

Till område 3 hör konflikt 8-11. Vi testar fram att det ex vis är nr 8 som är orsaken till besvären. När vi mäter dess storlek får vi ex vis fram: vital 20%, emotionell 40%, mental 0% och kausal 30%. Detta betyder att konflikt 8 stjäl 20% av hennes fysiska ork, mest drar den ner humöret - 40%, hon är helt omedveten om konflikten (mental 0%) vilket är ganska vanligt eftersom konfliktens natur är att vara omedveten. Kausal 30% ger oss en fingervisning hur lång behandlingstiden beräknas bli. Generellt: 0-20%: 3-6 veckor; 20-40%: 4-10 veckor; 40-60%: 8-14 veckor; 60-80%: 12-20 veckor.

I detta exempel alltså ca 2 månader. Ju högre kausalt värde under denna punkt - desto större inflytande har konflikten i ditt vardagliga liv. Obearbetade händelser i barndomen har ofta ett högre kausalt värde och därmed längre behandlingstid.

## 5. Förväntat behandlingsresultat

Slutligen testar jag hur mycket dina ursprungliga värden går upp med hjälp av den behandling jag testat fram. Här kan vi även testa mediciner, naturmedel etc.

Dessa punkter upprepas vid återbesök tills alla konflikter är upptäckta och "upplösta" (och värdena är 100%)!

## 2 BLOCKERINGAR & KONFLIKTER

Det är många funktioner i kroppen som *inte* påverkas av vår direkta viljekraft (= det autonoma nervsystemet); t ex sömn, matsmältning, ämnesomsättning, blodtryck . Det är uppenbart att förutom vår *direkta* viljekraft finns det andra "krafter/viljor" i kroppen som avgör vad som pågår i vår organism.

Det autonoma nervsystemet står i förbindelse med varje enskild cell i kroppen och "styr" de inre organen.

Dolda emotionella problem/minnen/erfarenheter (din *indirekta* eller omedvetna viljekraft) förändrar det autonoma nervsystemets funktion vilket leder till blockeringar - cirkulationen kan inte flöda fritt. Detta medför en undernäring av kroppscellerna, resulterande i fysiska eller psykiska besvär av olika slag och en tendens att lätt bli sjuk och trött.

Det finns vissa centrala områden inom det autonoma nervsystemet (så kallade chakra). De mest betydelsefulla är belägna i:

- 1 bäckenet
- 2 buken
- 3 magen
- 4 hjärtat
- 5 halsen
- 6 hypofysen
- 7 hjärnan

Om alla "centra" är i god funktion och harmoniserar med varandra kan individen bibehålla en god fysisk, känslomässig och mental hälsa. Det är dock vanligt att vi bär på så kallade blockeringar. En del samlar allt inom 1-2 områden, andra sprider ut det i flera.

Konflikter, kallar Ulrike och Reimar Banis de minnen som orsakar blockeringar i kroppen.

### Vad är en konflikt?

Vi kan säga att vi bär på var sin ryggsäck, i vilken vi packat ned minnen, rädslor, trauman och erfarenheter från vår livstid. Denna packning påverkar vårt sätt att tänka, känna och agera. Packningen kan bli tung och ha ett destruktivt inflytande på hur vi lever vårt liv - någonting begränsar oss. Innehållet i ryggsäcken blir då till så kallade konflikter.

### En konflikt kan uppstå:

- Efter att man upplevt ett trauma - en outhärdlig känsla som man inte vill möta igen. Följden kan bli att man inte utsätter sig för vissa saker för att undvika att bli sårad, sviken, missförstådd eller något annat. (Man skjuter ifrån sig den obehagliga känslan då man saknar kraft att bearbeta eller "möta" den.)
- Efter hur vi programmerats att uppfatta oss själva och livet; gör inte bort dig, lita inte på någon, att du aldrig kan lyckas, jag är inte värd att bli omtyckt o s v.
- Av våra erfarenheter och omedvetna iakttagelser. De allra flesta av oss är påverkade av hur vi växte upp. Vi kanske inte ser det själva men vi tar i viss mån efter våra föräldrars beteenden. Är vi uppvuxna med att inte visa känslor eller att alltid vara "duktig", eller att det aldrig får vara tyst, att aldrig säga nej m m så påverkar detta oss givetvis på olika sätt i vuxen ålder.

Om en konflikt är liten är den ofta ganska "färsk" eller så har vi bearbetat och blivit medvetna om den så att den minskat sitt inflytande på oss.

En stor konflikt beror ofta på att vi burit på den länge ( d v s ofta från barndomen) eller att det varit en traumatisk upplevelse som skakat oss.

En stor konflikt har stort inflytande i vårt vardagliga liv.

Ju större och äldre konflikt desto mer påverkar den olika kroppsdelar och desto mer sannolikt utvecklar vi så kallade kroniska sjukdomar (tillsammans med vår konstitution och kost o s v).

En konflikt gör att du inte lever livet såsom du innerst inne önskar: den begränsar dig.

Denna metod syftar till att öppna "ryggsäcken", ta fram en konflikt i taget och "lösa upp" dem. Det är lätt att tro att konflikter är fiender som ska utrotas, men egentligen är en konflikt en del av organismen som ej ännu blivit integrerad - eftersom vi upplevt det som obehagligt har vi separerat oss ifrån det.

*Vi kan välja att betrakta konflikter som möjligheter att utvecklas, och att göra sig mer fri från det förgångna!*

När alla konflikter är behandlade återförs den tidigare förlorade energin.

### 3 BEHANDLING – mediciner och dosering

#### Mediciner

Medicinerna är i flytande form och förvaras i dyrt violett glas för att öka hållbarheten. De innehåller olika homeopatiska blandningar.

#### CHAVITA 1-7

Om du har en blockering i område 1 ska du ha chavita 1, blockering i område 4 kräver chavita 4 o s v. Chavita har en mer fysisk inverkan på organismen.

#### EMVITA 1-28

Emvita behandlar din aktuella konflikt, d v s har en mer känslomässig inverkan. Har du konflikt 14 får du Emvita 14 o s v. Emvita ska alltid tas tillsammans med tillhörande Chavita. (Däremot kan man ibland endast inta Chavita.)

#### GEOVITA

Geovita är en vitaliserande medicin som den ska ha som är eller har varit utsatt för geofysisk stress. Detta för att snabbare få ut "stressen" ur kroppen och det ger ofta en snabb förbättring på alla värden (förutsatt att man flyttar sängen om det är där påverkan ligger).

Ibland kan man få utslag av geofysisk stress p g a att personen sover med huvudet precis bredvid en klockradio eller är extremt utsatt för elektromagnetisk "smog" som mobiltelefon och liknande.

Geovita används ibland vid utmattning och utbrändhet.

#### Dosering:

Det vanligast förekommande är att man får en flaska Chavita och en flaska Emvita. I sällsynta fall behandlas flera konflikter samtidigt.

Den slutliga doseringen bör vara mellan 8-12 droppar av varje flaska två gånger om dagen. (Barn 4-6 droppar)

Det har ingen betydelse när på dagen du tar dropparna, men det är ju oftast enklast att ta dem morgon och kväll. Undvik helst att inta dem direkt efter måltid eller direkt efter att du borstat tänderna. Detta eftersom "upptaget" sker i munnen och inte i magen.

Häll upp *lite* vatten i ett glas och blanda i dropparna (från bägge flaskorna) och drick upp det. Det går också bra att droppa på en sked.

#### Vid reaktioner:

Minska antalet droppar. Tag exempelvis 3-4 droppar av varje flaska och öka sedan efter hand. "Hjälper" inte detta får du börja med 1 droppe av varje flaska och sedan öka efter hand.

#### Vid kraftiga reaktioner eller för mycket känsliga personer:

Tag 1-2 droppar och blanda ut i ett stort glas vatten eller droppa 2-3 droppar av varje flaska i en kanna vatten (ca 1 liter). Drick upp detta under dagen, en klunk då och då. Öka efter hand.

Du kan också prova att bara ta Chavita-medicinen en tid. Upplever du att drömmarna är för jobbiga - ta inga droppar på kvällen.

#### Allergisk mot "dropparna"?

Du *kan inte* vara allergisk mot dropparna eftersom de egentligen inte innehåller någon fysisk substans att reagera på (utom alkohol och vatten).

Om du upplever att du inte "tål" dem är det för att dropparna har fått dig att reagera. I de allra flesta fall går behandlingen lugnt tillväga utan några större reaktioner - men en "konflikt" kan göra "motstånd" mot att försvinna, du kan bli rädd för att släppa den för att den så länge funnits i ditt liv. Konflikten (eller sjukdomen) har blivit en trygghet, en så kallad sjukdomsidentitet. Ibland kretsar mycket i en persons liv just kring personens sjukdom och en rädsla för att släppa taget kring sjukdomen kan därför göra sig hörd. Men kom ihåg att det är "det sjuka" som gör motstånd. Vad har du att förlora - egentligen?! I dessa fall är det kanske särskilt viktigt att stärka sig med "friska ord" se sidan 24.

Känns det dock alldeles galet gör jag gärna en extra test för att se att det är rätt medicin du fått.

*"Vi ansvarar inte bara för vad vi gör,  
utan också för vad vi underlåter att göra."*

### 3 BEHANDLING – ”psykoterapi i droppform”

Med denna testmetod får vi oftast fram en konflikt i taget – den som kroppen vill börja ”arbeta” med. Vi har ofta flera konflikter som är olika kraftiga och påverkar oss på olika sätt. När den första är färdigbehandlad, visar sig nästa o s v. Vi kan jämföra med att skala en lök. Vi tar bort ett skal i taget.

#### ”It takes patience if you are a patient”

Patienten känner ofta av behandlingsframgången med en viss försening. En del upplever stor skillnad efter första behandlingen. Andra känner inte av det ”stora lyftet” förrän den sista är klar. Det är viktigt att tänka på att en konflikt har ofta varit med oss länge och påverkat oss både fysiskt, känslomässigt och mentalt. Det är inte konstigt om det tar tid att få konflikten att lösas upp. Ha tålamod. Är du osäker gör vi en kontrollmätning och ser om det ”händer något eller inte”.

#### Inga mirakelmediciner

Medicinerna är inga mirakelmediciner som tjänar som substitut för livsstilsförändringar. Men det är när vi får mera energi och kraft som vi ofta gör de där förändringarna som vi länge kanske önskat men inte orkat. I stället för att vara inne i en ond cirkel försöker vi komma in i en uppåtgående spiral...

#### Personlig utveckling

Eftersom medicinerna kan liknas vid en sorts psykoterapi i ”droppform” sker det givetvis en förändring – hos en del mycket tydligt hos andra knappt märkbart.

Vitsen är att när konflikten börjar ”smälta” bort och integreras med organismen så växer vi och blir visare av erfarenheten. Medicinerna kan därmed vara som en katalysator eller assistera för att frigöra sig från begränsningar och ”öka” den personliga utvecklingen.

#### Kan något blockera behandlingen?

Ja, det kan hända och har hänt. Om en person exempelvis har mycket parasiter i kroppen, väldigt mycket ansamlad slagg i tarmarna eller infektioner i tänderna kan detta ligga och bromsa behandlingen. Även en kraftig kalciumbrist har ”bromsat” behandlingen en gång.

Kemiska mediciner kan också bromsa men här brukar vi mäta även dem för att se när vi till slut kan avsluta den typen av medicinering förhoppningsvis. Målet är ju att bli helt fri från mediciner.

#### Reaktioner:

*”Om du inte bestiger berget  
får du ingen utsikt över dalen”*

Vanligt förekommande är att man drömmer mycket i början. En del upplever mycket tydligt vad de drömmer och får aha-upplevelser, andra drömmer ”huller om buller” och en del drömmer inget alls.

Trötthet kan komma till och från. Detta beror på att kroppen behöver energi för att ”läka” och avgifta berörda organ. Trötthet är den vanligaste reaktionen för dem som lever eller levt ett stressande och hektiskt liv. Kroppen ”vägrar” stressa längre och drar ner tempot – och personen som är van att gå på högvarv känner sig därför trött.

Utrensningsreaktioner är naturliga eftersom allt det man tryckt in vill nu komma ut. Det kan vara att man går på toaletten oftare, hostar upp slem, svettningar, illaluktande urin etc. Man kan också få emotionell utrensning i form av ilska utbrott över småsaker, känna sig grinig och lättirriterad och liknande trevliga saker. Minska då antalet droppar.

Förstförsämring – betyder att man kan känna av gamla symtom. Exempelvis: om man har haft många magkatarrer kan man känna att det håller på i det området – en känsla av början till magkatarr eller att det ”arbetar där”. Vid eksem kan de upplevas värre till en början för att blossa upp och försvinna. Upplever du att reaktionerna blir för kraftiga minskar du på antalet droppar. Kraftiga reaktioner är vanligast bland dem som tagit mycket mediciner vilka tryckt in symtomen (som fr a kortison, penicillin och antibiotika).

Vanligt är också att man börjar se saker på ett annat sätt. Läger märke till beteenden som drar energi. Avslutar ”trasiga” relationer, börjar fundera kring hur man egentligen vill ha det och hur man ska uppnå det o s v.

Det händer ingenting – är också en möjlig behandlingsreaktion. Men detta innebär dock inte att det inte händer någonting i kroppen, utan snarare att det går mycket milt tillväga vilket man kan vara tacksam för. Reaktioner är väldigt individuellt. En del upplever det tydligt medan det för andra går mer lugnt och subtilt tillväga. Det finns alltså inget rätt och fel.

## 4 BEHANDLINGSEXEMPEL från vår praktik och från Dr Banis i Tyskland

### Galen av svartsjuka

Relativt nygift kvinna i femtioårsåldern var utan anledning mycket misstänksam mot sin man. Hon kollade hans fickor, förhörde honom och väntade bara på att hitta beviset på hans otrohet. Kvinnan var extremt svartsjuk. När hennes man tog en kopp kaffe med en kvinnlig arbetskollega på ett café får frun ett sammanbrott och kräver skilsmässa.

Du har gjort mig till offentligt åtlöje!

Under reba®-testet visar det sig att kvinnans vitala värde är 10% (extremt lågt) vilket förklarar varför hon känner sig mer död än levande. Hon har en blockering i område 7 och konflikt nr 25: misstro, att ha en misstänksam attityd till allt och alla (se sid 26). Hon lämnar mottagningen med chavita 7 och emvita 25. Efter några veckor känner hon sig pånyttfödd. Hon har lyckats återfå förtroendet till sin man. Deras tidigare gräl är nu helt ointressanta för henne och äktenskapet är räddat.

### Övervikt på grund av återhållen ilska

Louise, 50 år, led av övervikt och som följd av det även högt blodtryck, ryggvärk och svullna anklar. Vid testning visade hennes värden 90% vitalitet/ 30% emotionell/ 100% mental / 40% kausal. D v s hon är full av energi men känslomässigt svag och det är det som orsakar hennes besvär. Hon har konflikt nr 9: återhållen ilska, anstränger sig för att kontrollera sitt humör, (se vidare sid 22). Konflikten stal 30% av hennes vitalitet/ 40% från hennes humör/ hon är lite medveten om den 10%/ 60% kausal - 3 månaders behandling ca. Louise svalde ilska och kompenserade genom att äta. I stället för att höja rösten och protestera var hon tyst och tröstat. Louise fick chavita 3 och emvita 9.

Efter 6 veckor hade hon gått ner 5 kg utan ansträngning. Hon hade lyckats börja sätta gränser på jobbet och krävt sin semester som hon så länge blivit lovad.

### Gammalt barndomstrauma orsak till eksem

40-årig kvinna, massös, sökte för eksem på händerna som hon besvärats av i flera år. Hennes värden visade sig vara: 80% vitalitet/ 90% emotionell styrka/ 100% mental styrka/ 50% kausal!!! Oerhört höga värden för att vara första besöket. Hennes konflikt var nr 14 och var ganska stor. Ulrike Banis sa till henne: uppenbarligen har du problem med temat "att känna sig inlåst"?! Kvinnan började gråta när hon fick höra detta och berättade att när hon var liten blev hon inlåst i källaren p g a att hon var så livlig och full av energi. Hon hade inte insett att detta var ett problem som påverkade henne idag eftersom hon hade så mycket energi att kompensera med.

Eksemen försvann inom 4 veckor med chavita 4 och emvita 14.

### På väg att bli utbränd

En ung kvinna hade haft en hektisk sommarsemester och kände sig helt slut. Hon kände igen symtomen av "utbrändhet" och ville stoppa processen innan det gick för långt. Hennes testvärden visade: 25% vitalitet/ 25% emotionell/ 50% mental - d v s en kraftig fysisk och känslomässig utmattning. Hon hade konflikt 5: överaktivitet - kan inte varva ner. (en mycket vanlig konflikt) (se sid 21) .Konflikten krävde en 2 månaders behandling. Jag testade även mineraler, geovita och vitaminer med tanke på att hon hade så låga värden, men inget av det gav någon större effekt. Därför fick hon bara chavita 2 och emvita 5. Redan efter några dagar kände hon en förbättring. Hon fick mer och mer energi och upplevde sig "vara tillbaka". Eftersom det bara var detta hon ville få hjälp med ansåg hon sig färdigbehandlad och gjorde inget om-test eller återbesök.



## 4 BEHANDLINGSEXEMPEL fortsättning

### För att öka välbefinnandet

Man kom för att bli behandlad i syfte att allmänt öka sitt välbefinnande. Han hade inga vare sig fysiska eller känslomässiga symtom som besvärade honom. Hans värden visade sig vara 50% vitalitet/ 40% emotionell energi/ 70% mental styrka. Här är ett exempel på en person som har mellanläga värden (fr a emotionellt) men som ändå känner sig bra och balanserad.

Konflikt 14 var "aktuell" med värden: 40% vitalitet/50% emotionell / 0% mental / 40% kausal. Det vill säga konflikt 14 ( att känna sig inlåst, att leva under hårt tryck ) stal 40% av hans fysiska ork, 50% av hans humör, han är helt omedveten om konflikten och den sitter ganska djupt. Vi har att göra med en medelstor konflikt som lyckats hålla sig i det fördolda.

Eftersom denna person är mycket känslig för alla sorters preparat började han på 2 droppar och ökade till max 5 droppar. Under behandlingen märkte han (och hans närmaste omgivning) att det sker en tydlig emotionell utrensning - han blir lätt irriterad och på dåligt humör. Han märkte att rädslan för att bli inlåst på offentliga toaletter minskade betydligt. Under behandlingens gång besväras han då och då av en obehaglig klump i halsen.

Vid omtestet är hans värden: 90% vitalitet/ 80% emotionell/ 90% mental! Han känner sig pigg, stark och stabil. Nästa konflikt visar sig vara nr 17 ( att "svälja" sina känslor eller sviter från ett chocktillstånd) och har sitt fäste i just halsen. Denna konflikt är mindre 20%/ 20%/ 0%/ 20%. Även denna gång börjar han med 2 droppar och ökar till max 5-6 droppar. Humöret påverkas åter igen under behandlingen men efter en och en halv månad vid omtest är hans värden 100% vitalitet/ 100% emotionell/ 100% mental och han är mycket nöjd med hur han mår och betraktas som färdigbehandlad.

### Depression på grund av återhållen ilska?

Ung kvinna med depression sökte hjälp och Reba®-apparaten lämpade sig mycket väl i hennes fall eftersom hon inte "kunde" eller orkade prata. Hon visste bara att hon mädde jättedåligt, inte varför. Hennes värden var: vital 30%/ emotionell 25% och mental 40%. Värdena bekräftar hennes beskrivning av sitt hälsotillstånd; emotionella värdet är mycket lågt (depression), men även vitala värdet är mycket lågt (ingen ork) och detta gör att hennes mentala värde också var lågt (orkar inte jobba eller liknande).

Hon bar på en mycket stor konflikt i område 3 - många som lider av depression (och allergi) har en störning i just detta område som ofta handlar om att personen inte kunnat eller vågat uttrycka ilska utan istället omedvetet vänt ilskan inåt. Konflikten var nr 11 (känna sig frustrerad och sviken), en mycket vanligt förekommande konflikt (s 22). Under behandlingen drömde hon inget speciellt, vilket är lite ovanligt. Däremot fick hon flera "aggressiva utbrott" det vill säga emotionell utrensning.

När hon kom på återbesök såg hon helt annorlunda ut i ansiktet - skrattade och pratade. Hennes värden hade fördubblats (60%/ 50%/ 80%). En ny ganska stor konflikt visade sig i område 1. Hon fullföljde inte hela behandlingen då hon påbörjade en ny utbildning och själv började syssla med olika typer av friskvård och depressionen som hon sökte för hade ju släppt!

### Kronisk hosta

Karin, en tonårstjej, led av kronisk hosta som startade när hennes far dog för fem år sedan. Hon led även av muskelvärk i benen, trötthet, irritation och yrsel. Hennes värden var 70% vitalitet/ 60% emotionell och 80% mental. Hon hade konflikt 22 (rastlöshet, ständiga tankar, oförmåga att koppla av) (se sid 25) som stal 40% vital- och 40 % emotionell energi från henne. Hon var 0% medveten om den vilket förklarar varför hon inte själv kände av rastlösheten som fanns inom henne.

Efter 8 veckor med chavita 6 och emvita 22 var hostan borta.

## 4 BEHANDLINGSEXEMPEL fortsättning

### Svår migrän som "självbestraffning"

1975 dog Gittes fästman i en bilolycka och sedan dess lider Gitte av svår migrän. Konflikt 28 (se sidan 26) var hennes stora "problem" och Ulrike Banis tolkade detta som att Gitte hade fått svåra skuld känslor efter bilolyckan – att hon överlevde men inte han. Omedvetet straffade hon sig själv med att "i alla fall leva med smärta" i detta fall svår migrän. Hon hade fastnat i ett destruktivt tankemönster.

När hon började ta chavita 7 och emvita 28 var det som att öppna på locket till den tidigare så igenbommade "svarta lådan". All sorg, skräck och smärta som hon tidigare inte velat möta bubblade nu upp till ytan. Hon gav upp efter tre månader på grund av jobbiga drömmar. Hennes migrän var dock inte lika smärtsam och kom inte lika ofta längre så hon kände sig mycket bättre, men hon ville inte riktigt släppa taget helt..?

Obs! Med mer erfarenhet rekommenderar nu makarna Banis att betydligt minska på dosen droppar (se behandling sid 6) när jobbiga reaktioner uppstår eller vid mycket stora konflikter.

### Magbesvär på grund av geofysisk stress

Kvinna sökte vård för sina svåra magproblem som blev allt värre – men erhöll inte någon hjälp. Hon led även av oregelbunden menstruation, hade ofta halsfluss, tappade lätt rösten, värk i vänster knä m m.

Vid första besöket var hennes värden mycket låga: 30% vital/ 20% emotionell/ 20% mental/ 15% kausal. När det mentala värdet är så lågt som 20% har man ofta inte kraft eller koncentration nog för att arbeta – och för tillfället hade hon inte heller något arbete. Förklaringen till hennes låga värden var att hon hade en geofysisk stresspunkt som påverkade magen där hon hade sin säng (se sid 14-15). Fann även en störning i område 5. Hon fick med sig en flaska geovita och en chavita 5 samt order att flytta sängen. Följande natt började hon drömma igen (det vanliga är att man får mardrömmar eller att man är grinig när man vaknar då man ligger över en geofysisk stresspunkt – men hon hade istället "förlorat" sina drömmar).

Vid återbesök en månad senare hade hennes värden fördubblats (och hennes kausala värde hade gått upp från 15 till 40%! ). Men det hade hänt mycket under månaden som gått: hon hade drömt väldigt kraftigt , nästan svårt att skilja drömmarna från verklighet ibland. Hon insåg att det var en tydlig bearbetning som skedde under natten. Magen blev nästan sämre första veckan . Sedan blev den bra och all oro över magproblemen släppte. En morgon vaknar hon med kraftig halsbränna som går över efter några dagar. En annan morgon har hon så ont i vänster knä att hon knappt kan gå, men detta försvinner under dagen.

Vid återbesöket visar det sig att hon har en stor konflikt i område 1. Denna konflikt stjälar 60% av hennes vitalitet/ 60% av hennes humör/ hon är 20% medveten om den och den sitter djupt i det undermedvetna (60%) - 3 månaders behandling. Denna omgång går mer lugnt tillväga. Hon känner att det går stadigt uppåt. Denna kvinna växte mycket under behandlingen i avseende på personlig utveckling – kanske för att hon är väldigt uppmärksam eller bara för att hon hade en stark vilja till förändring? Under behandlingen känner hon sig piggare och piggare. Den forna eftermiddagströttheten är borta och hon är pigg när hon går och lägger sig men har ändå inga problem att somna. Denna ökade vitalitet för med sig att hon lagar mat i stället för att värma snabbmat, hon börjar gå ut och promenera o s v. Omgivningen lägger märke till att hon förändras och kommenterar att "du är så glad – du är som förr".

Efter tre månader är magen helt bra och hon genomförde även en tarmreningskur, hon anser sig vara mer medveten och lyssnar mer till sig själv. Även menstruationen är regelbunden. Hon känner sig allmänt bra och anser sig färdigbehandlad och tycker det gått långt över förväntan. Jag önskade dock mäta henne bara för att jag var nyfiken på hur hennes värden gått upp. Hon gick med på detta och värdena hade gått upp till 90% vitalitet/ 80% emotionell/ 90% mental! Eftersom hon hade så låga värden från början är det inte konstigt att hon känner av en så tydlig positiv förändring. Jag fann även ytterligare en konflikt som mest påverkar henne emotionellt. Hon är dock mycket medveten om denna konflikt (50%) och tycker att hon mår så bra så att hon kan hantera den utan någon vidare behandling.

## 4 BEHANDLINGSEXEMPEL fortsättning

### Utbränd kvinna som bar på en ”fullpackad ryggsäck”

Denna kvinna var en av de första vi mötte och hon led framför allt av en enorm trötthet. Hon var desperat då hon var så trött att hon inte ens kunde sova eller vila – orkade inte någonting, inte ens saker som hon egentligen tyckte var roligt. Hon hade sökt hjälp hos sjukvården, indisk läkare, healing m m men inte lyckats få bukt med denna svåra trötthet.

Hon hade för övrigt inga större fysiska besvär (förutom trög mage) utan mer emotionella med depression och ångest. Hon har haft en tuff barndom och därtill en jobbig uppväxt. Hennes vitala och emotionella värden kom knappt upp i 10% vid första testet, men hennes kausala värde var mycket högt 50%! En ”nackdel” med att ha högt kausalt värde när man är låg för övrigt är att du också blir mycket sårbar. I detta fall är det mycket tydligt att en svår uppväxt satte oerhört djupa spår.

Hon hade en blockering i område 4 och konflikt nr 14 (se sid 23). Hon fick alltså chavita 4 och emvita 14. Dagen efter ringer hon och säger att hon vaknade till en ny värld. Hon kände att hon helt plötsligt orkade. Tröttheten kommer dock tillbaka. Efter en månad är hennes värden 25% vitalitet/ 20% emotionell och 40% mental – fortfarande mycket låga. Vi får nu fram en jättekonflikt i samma område (nr 4). Konflikt nr 12 – mental överansträngning, allt är tröttande – stjal 60% av hennes fysiska ork, 70% av hennes humör och sitter till 80% i det undermedvetna!! Alltså en fyra månaders behandlingsperiod.

Under denna period drömmer hon otroligt mycket och tydligt. Både symboliska drömmar och bearbetande drömmar. Hennes trötthetsperioder blir kortare och kortare medan hennes ”pigga” perioder blir längre och längre. Kroppen avgiftar sig via huden (klåda och svettningar). Hon genomgår nästan en personlighetsförändring – från att ha varit ganska tyst och lätt hamnat utanför är nu hon den i skolan som pratar i klassrummet och på rasterna, hon är den som lämnar in arbetsuppgifterna i tid osv.

Efter 3,5 månader är hennes värden 60% vitalitet/ 60% emotionell/ 70% mental och 60% kausal!

Detta var den stora stenen som låg i ryggsäcken, men det fanns också en större mängd småstenar (nämligen ca 10 konflikter). Denna kvinna har dock varit mycket målmedveten och fast besluten att göra sig av med allt det gamla som hindrar henne från att leva ett bra liv. Att det tar cirka två år bryr hon sig inte om eftersom hon inser att det tar tid med tanke på vad hon varit med om.

### Min egen erfarenhet!

Jag träffade Ulrike och Reimar Banis (se sid 12) i Göteborg, utan någon som helst aning om vad Reba®-test var för något. Jag hade låga vitala och emotionella värden (40% och 30%) trots att jag kände mig ganska bra. De fann två jättestora konflikter i område 4 som krävde cirka 3 månaders behandling styck (jag kunde behandla dem samtidigt). Jag kände inte igen vad konflikterna handlade om, vilket inte var så konstigt då jag var 0-10% medveten om dem plus att de satt så djupt (långt tillbaka i tiden). Jag var väldigt förvånad över område fyra, jag trodde område fem var mitt stora problem.

-Hur är det med ryggen då? sa Ulrike.

Jag får alltid ont i ryggen (motsvarande område 4) när jag masserat länge, eller suttit länge. Inget jag gjorde fick bort det.

- Det är dina stora konflikter som sitter där – ungefär som två parasiter, sa Ulrike.

När jag började ta dropparna försvann detta ryggbesvär inom två veckor och har inte kommit tillbaks sedan dess (tre år sedan). Jag drömde mycket och intressant. Nu förstod jag vad mina konflikter handlade om och hur det hade påverkat mig.

Jag hade 7 konflikter totalt! Mina värden brukar nu ligga på 90-100% och jag är så tacksam att jag fått tillgång till denna behandling – dels för mitt fysiska välbefinnande men framför allt att bli känslomässigt stärkt. Vilken skillnad!

Att vara frisk handlar om så mycket mer än att bara vara fri från sjukdom. Jag hade inga sjukdomar men hade 7 konflikter som dränerade mig på välmående! Det fysiska besvär jag hade som verkligen besvärade mig försvann inte förrän jag behandlade den sista konflikten...! Skam den som ger sig.

Nu inser jag mer och mer att hur jag mår beror på mig och hur jag väljer att hantera olika situationer. Mitt välmående kommer inifrån och jag är inte längre ett offer för yttre omständigheter. Detta visste jag innan – mentalt – men jag hade inte styrkan eller kraften att omsätta det i mitt praktiska liv.

# 5 VEM UTVECKLADE METODEN, OCH VARFÖR?

Reimar och Ulrike Banis driver sedan många år privat läkarpraktik i Tyskland (numera i Österrike). De är båda specialiserade i allmänmedicin och har även lång erfarenhet av så kallad holistisk behandling (bl a akupunktur, homeopati, yoga, näringslära m m). De har tillsammans utvecklat denna metod som kombinerar österlandets kunskaper om kroppens finare energibanor med västerländsk modern vetenskap.

## Anledningen till att de kände ett behov av att utveckla en ny behandlingsmetod och ett nytt "mätinstrument" var:

- Att de ofta upplevde att behandlingsresultaten inte var tillfredsställande på längre sikt. Patienten blev bättre till en början, men symtomen kom ofta tillbaka efter en tid, eller i form av något annat besvär.
- Det fanns en grupp "problempatienter" där olika behandlingar knappt gav något resultat alls.
- De blev allt mer övertygade om att bakom de flesta fysiska problem ligger ett själsligt / känslomässigt problem. Numera är det allmän kunskap att kropp och själ påverkar varandra, men sjukvårdens teknologiska instrument är oerhört trubbiga då de ej tar hänsyn till hela individen och finner därmed inte heller "roten" och framför allt ingen bra behandling. Det finns därmed ett stort antal människor som sjukvården ej kan hjälpa.
- De sökte och testade en avsevärd mängd apparater men fann ej helt vad de sökte.

## De ville få fram en effektiv mät- och behandlingsmetod där de kunde finna:

- ◆ "var" personen saknar energi (hennes svaga punkt)
- ◆ Vad som orsakar hennes problem på ett djupare plan
- ◆ Och framför allt att kunna behandla hennes problem och även att kunna följa och "kontrollera" behandlingsresultaten.

Reimar Banis och Dieter Jossner (specialist inom laserteknologi och biofysik) utvecklade Reba® apparaten - med vars hjälp vi kan mäta vad som pågår i kroppen och själen på ett djupare plan.

Med en kombination av intuition och hårt mentalt arbete samt otaliga tester började Reimar och Ulrike pusslandet av att finna och namnge "konflikter" samt att behandla dem med en kombination av homeopatiska läkemedel. Detta arbete började 1993 och resulterade i Psychosomatic medicine (medicin för kropp och själ) 1997.

Metoden inkluderar det subtila energifält (auran) och det är därför möjligt att kika in i individens "svarta låda" - att få en förståelse för hur själen attackerar sig själv. I vanliga fall kan vi få fram liknande information under djup hypnos eller efter många terapisessioner. Vi är socialt tränade till att inte tala om våra problem eller vårt undermedvetna.

Metoden används sedan 1998 av läkare, psykoterapeuter och framför allt naturmedicinare i Europa, USA och Kanada. Hittills är vi de enda i Sverige som erbjuder denna behandling.

## 6 HUR FUNGERAR DET?!

Att förklara hur apparater fungerar är inte riktigt mitt område och jag tycker det är svårt att översätta från läkarna Banis' material – så alla begrepp kanske inte är helt hundra procentigt uttryckt. Ni får ha överseende...

Apparaten sänder en (polyfrekvent) "ton" till patienten (via en sladd som fästs runt handleden). Denna "ton" är neutral och påverkar inte individen men han/hon reagerar på "tonen" (enligt hennes individuella svaghet) - och det är denna reaktion vi är ute efter för att få vårt testresultat.

Vi börjar alltid testa på "låg" frekvens (0%) och ökar efter hand. Ju starkare/friskare personen är desto högre/starkare frekvens tål hon. Ju svagare hon är desto tidigare blir hon stressad.

Apparatens skala baseras på 0 - 100 % där 0 är "sämst" och 100 motsvarar det "bästa" värdet. Apparatens skalor matchar perfekt med frekvenserna av EEG (x1000).

VITAL:            deltavågor som motsvarar:  
djup sömn

EMOTIONELL:            thetavågor som motsvarar:  
drömmar, fantasier

MENTAL:            alphavågor som motsvarar:  
vakenhet i vårt vardagliga liv

KAUSAL:            betavågor som motsvarar:  
samband med det djupt  
undermedvetna – där våra  
grundläggande värderingar om  
omvärlden och oss själva finns. Beta-  
vågor produceras när man är pressad.

Det är så subtila energier vi handskas med, och en apparat kan inte få fram testresultatet "på egen hand". Apparaten "triggar" kroppen - ger den information att reagera på; men reaktionen måste jag som testare få fram och iaktta via ex vis muskeltest, eller som jag lärt mig: att sträcka ut patientens armar och vid reaktion blir ena armen kortare (mer spänd) än den andra.

Det är nödvändigt att testaren är lugn, pigg och fokuserad – annars är det lätt att mäta fel. Den som blir testad däremot behöver inte tänka så mycket. Det underlättar om testpersonen är tyst och bara ligger och slappnar av (försök inte hjälpa till).

Apparaten är egentligen en enkel konstruktion, det är provflaskorna och medicinerna som är det "komplicerade" och som det tagit många års forskning för att utveckla.

Det är med hjälp av dessa vi kan få fram vilka områden i kroppen som är blockerade, vilken/ vilka konflikter som ligger bakom och hur mycket de påverkar oss och hur behandlingen förväntas bli!!!

Vi "mäter" människans subtila energifält på ett sätt som inte tidigare varit möjligt! Vi får alltså inte fram om njurarna är "dåliga" eller andra fysiska (begränsade) förklaringar, utan vi är ute efter den grundorsak till att personen inte mår bra.

# 7 ”GEOFYSISK STRESS”

En *geofysisk stress zon* betyder:  
sjukdomsframkallande faktor/inverkan ifrån jorden.

De vanligaste symtomen när man under längre tid utsatts för detta är:

- \* Dåligt allmäntillstånd, kraftig trötthet
- \* Alla sorters sömnproblem och störningar under natten (mardrömmar, sömngångning, värk och smärta m m)
- \* Värk i huvud, käkar, ögon.
  
- \* Cancer (samtliga undersökta cancerfall har visat utslag för geofysisk stress!!!)
- \* Elöverkänslighet
- \* Tandvårdsskador
  
- \* Barnlöshet, återkommande missfall
- \* Migrän, led- och muskelvärk
- \* Mag- o tarmbesvär
  
- \* Koncentrationssvårigheter
- \* Alzheimer ´s
- \* Depression  
m m

Test om du är påverkad av geofysisk stress

Detta syns ej på röntgen eller i något blodprov. Vi kan testa med hjälp av Reba®-apparaten eller så kan man beställa en ”mätning” av sin bostad av Institutet för Bygg-biofysik.

Behandling

Man måste undvika stress-zonen. Det allra vanligaste är att flytta sängen en bit, det näst vanligaste är att man sitter på en stress-zon på arbetsplatsen. Geovita är en medicin som hjälper kroppen att återhämta sig snabbare (oftast inom 1-6 veckor).

Stör kroppens ordning / organisation

En EEG-apparat (electro-encephalo-gram) används för att mäta den elektriska hjärnaktiviteten.

Om människan utsätts för långvarig elektrisk aktivitet från en utomstående källa (ex vis klockradio, mobil, dator) eller påverkan från geofysisk stresszon (d v s påverkan från jordens magnetiska fält), stör dessa yttre ”elektriska vågor” människans egen elektriska hjärnaktivitet. Detta får en avsevärd betydelse för kroppen och dess organ. Man kan säga att ”fel” information sprids i kroppen, det blir ingen ordning och till slut uppstår sjukdomssymtom.

Geofysiska fältmönster är på samma sätt som magnetism och dragningskraft naturfenomen som kan registreras men inte fysikaliskt förklaras (än).

Med geofysiska fältmönster avses:

- Vattenförande stråk
  
- Sprickzoner och andra anomalier (avvikelse från omgivningen). Där det finns mycket ”trasiga formationer i berggrunden, tunnelbyggen, kulvertanläggningar och andra kraftiga avvikelser, där kan också registreras fältmönstereffekter.
  
- Curryzoner. Såvitt man känner till manifesterar sig curryzoner över hela jordytan. Eftersom stråken löper i två riktningar bildas ett mönster, ett något rombiskt rutnät med en maskvidd om cirka 4,2 meter. Där zonkorsningar inträffar är påverkan kraftigt förhöjd. När dessa currykorspunkter sammanfaller med nedan beskrivna hartmannakorspunkter - benämns zonen supercurrykryss eller supercurryzon. Träd uppvisar i currykryss virvelbindningar i veden, svulster, vridningar och andra missbildningar. Boken anses inte förekomma i krysspunkter, medan ekar vanligen växer där. Undvik alltså att ta skydd under ek vid åskväder -sök upp bok.
  
- Även • Hartmannzonerna beskriver ett globalt rutnät, men mer rektangulärt.
  
- Obs! Det är ofta när två eller fler av dessa fältmönster sammanfaller som det har en negativ effekt.

# 7 ”GEOFYSISK STRESS”

## Historik

Många av jordens kulturer i gången tid uppvisar definitivt en kunskap om de geofysiska fältmönstren – troligen långt utöver vad vi idag kan förstå. Exempel:

Pyramiderna i Giza ligger strikt ordnade i curry- och hartmannasystem och med sammanfallande korspunkter på gravsarkofagerna. I gamla kyrkor i hela Europa brukar altaret utgöra centrum i de strikta mönsterformationer som fälten där beskriver. Vid alla gamla kultplatser är det tydligt att de är ordnade efter dessa mönster. Svenska bosättningar på medeltiden är byggda med ett minimum av zoner att bli utsatt för i husen. Liksom soldattorp på 1600-talet där curryzonerna faller i väggarna och vatten- eller sprickzoner finns inte heller inom dessa bostäder.

Från 1700-talet finner vi inte längre denna bestämda orientering av bosättningar.

I början på 1900-talet fanns det dock fortfarande läkare i Tyskland som alltid sa till sina cancerpatienter att flytta sängplats efter de behandlats. Annars skulle cancern med stor sannolikhet komma tillbaka.

Freiherr von Pohl i Tyskland undersökte fältmönstren i en liten stad på 1930-talet. Han markerade alla cancerpunkter och jämförde sen med cancerstatistiken hos stadens läkare. Freiherr von Pohl hade alla rätt!

## Blixtnedslag

En gård i Halland hade haft tre kraftiga blixtnedslag; en gran i en dunge, i ett annat måttligt högt träd samt rätt ned i marken i en bergbacke utan växtlighet. Vid kontroll hade blixten slagit ned exakt i supercurrykryss på alla tre platserna.

## Djur

Hundar skyr de geofysiska fältens koncentrationer liksom övriga husdjur – utom katten då förstås. Kattdjuren söker sin viloplats på fältens koncentrationer liksom reptiler, getingar m fl. Kor betar ej grästuvor som växer på vissa ”punkter” / zoner.

## Är zonerna stabila?

Nej. Naturen kan ibland förändra mönstren genom jordbävning, ras, vårflod och liknande. Men framför allt är det människans inverkan som förändrar mönstren; asfaltera, fälla träd, stora byggen etc är ganska stora ingrepp

och kan förändra fältmönstren så zonerna ”flyttar sig”.

## Mätmetoder:

De beskrivna geofysiska fältmönstren kan alla kartläggas med hjälp av slagruta eller motsvarande hjälpmedel, som t ex vinkeltrådar (”pekare”). Den fysikaliskt korrekta förklaringen till hur metodiken kan fungera är ännu inte klarlagd. Metoden (slagruta) är dock vetenskapligt bevisad som mätmetod.

Viktigt! ”Strålningen” har lika stark effekt oberoende om du är i källaren eller på sjunde våningen.

I boken under rubriken nedan kan du läsa flera skrämmande exempel på människor som varit utsatta för geofysisk stress på sin arbetsplats eller sin sovplats. Samtliga undersökta fall av cancer visar att de varit utsatta för geofysisk stress.



*Katten är en av de få  
djurarter som verkligen  
trivs på geofysiska  
stresszoner.*

Vill du veta mer?!

Kan du läsa: [Kan hälsan påverkas av naturens fält?](#)

Av Dick Sjöberg, Institutet för bygg-biofysik (kraftlinjen 4, 181 62 Lidingö).

## 8 FÖRÄNDRING...

"I natt smidde jag tusen planer,  
men i morse gjorde jag som vanligt"

Individer som väljer att göra Reba®-test har olika "avsikt"; en del vill bara bli av med en specifik åkomma medan andra även vill känna en mer genomgripande förändring med sig själva. Hur du än känner kan det vara värt att i alla fall läsa igenom dessa två sidor.

Under varje konflikt på sidan 18-24 står det en mening i kursiv stil. Om du exempelvis har konflikt nr 3, rekommenderas du att läsa den mening i kursiv stil som står under nummer 3 – gärna ofta. Detta kan få konflikter att lättare "släppa".

Människan har en tendens att bli "slav" under sina vanor och detta gäller även tankemönster. Omedvetet upprepar vi ofta olika "viljor" till oss själva: jag kan inte..., det går inte..., jag är så dålig på..., om jag bara..., bara inte..., det är generna... och så vidare.

"Föreställ dig att dina tankar är som vattendroppar. En tanke eller en droppe betyder inte särskilt mycket. Men när du upprepar en tanke om och om igen, framträder längre fram en sjö som slutligen blir ett stort hav. Vilket hav skapar du åt dig själv? Ett som är förgiftat eller ett som är uppfriskande?"

Det kanske kan kännas lite pinsamt eller ovant men läs ändå meningarna på nästa sida för dig själv (eller de kursiva meningarna på sidan 18-24).

Dessa "meningar" handlar mycket om att jag själv har kraft att skapa det liv jag vill ha. Detta är en insikt som de flesta av oss inte har fått lära oss. Snarare får vi idag lära oss att klandra andra eller att vara offer. Men detta alstrar inget riktigt välbefinnande på lång sikt. Offrets roll kan dock vara mycket lockande för i den rollen förväntas jag inte ta ansvar för mina handlingar.

En del kan tycka att det låter "hårt" när man pratar om ansvar men så är det inte alls. Meningen är att vi ska upptäcka att våra möjligheter inte är beroende av någon annan. Detta är mycket spännande för då kan jag i vardagen se att jag kan välja att agera annorlunda än jag gjort tidigare.

Med hjälp av denna insikt, tillsammans med "dropparnas" verkan ökar oddsen för att bryta gamla mönster. Och genom att ta "dropparna" och säga din aktuella mening har du valt att ta ett stort steg framåt!

Om du stänger av vattnet varje gång du borstar tänderna sparar

du vid varje tillfälle upp till 15 liter vatten – nästan ett badkar i veckan.

Om hälften av Stockholms hushåll skulle stänga av TV:n med strömbrytaren i stället för med fjärrkontroll skulle vi spara ungefär sex miljoner kilowattimmar på ett år. Det är lika mycket el som 2000 hushåll använder under samma tid.

= små förändringar gör skillnad!!

### Att säga "nej"!

Många av oss har svårt att säga "nej" till vissa personer eller i vissa situationer. Påminn dig då om följande:

1. Tänk på att du har rätt att säga nej. Personen som du säger nej till är din like även om de använder hot eller försöker väcka skuld känslor. Detta gäller även om det är din gamla mamma, chefen eller bästa vännen.
2. Var uppmärksam på ditt verbala och kroppsliga språk. Ett ursäktande tonfall eller en undvikande blick kan lätt ge ett intryck av att du kan övertalas. Undvik också att utnyttja ett sarkastiskt eller fientligt tonfall: var neutral.
3. Träna dig i att säga nej utan för många ursäkter.
4. Blir du ändå pressad så upprepa ditt nej lugnt och sansat. Hetsa inte upp dig och börja definitivt inte att be om ursäkt.
5. Ett nej betyder inte att du ska slå dövörat till för motpartens argument. Om invändningarna är relevanta så överväg en kompromiss.
6. Om du inte känner dig helt beredd att säga nej eller är osäker, så säg att du vill ha lite tid att tänka på saken. Då kan du förbereda dig mentalt på situationen. Om du ska säga nej till chefen så varför inte öva situationen med en vän?
7. Tänk på att ett nej är ett avslag på en förfrågan – inte ett avisande av personen. Ett nej bör aldrig leda till ovänskap.
8. Se upp så du inte går till den andra ytterligheten. Det ska fortfarande finnas plats för hjälpsamhet och generositet i ditt liv – och ibland är det rätt att säga ja också till saker och ting du helst inte vill göra. Men du ska svara ja för att du själv väljer så – inte för att du känner dig pressad.



# 8 FÖRÄNDRING...

## Vänd blicken inåt

De flesta av oss vill vara ständigt sysselsatta så vi slipper möta oss själva såna vi verkligen är. Våga vara med dig själv. Naturen är en gynnsam "atmosfär".

Lever du så som du helst vill? Vilka sidor av ditt liv och din vardag vill du förändra eller utveckla? Har du drömmar som du inte realiserar idag? Vilka förändringar vill du prioritera och hur ska du gå till väga?

På ett föredrag fick vi åhörare tips om att se vårt liv som film - d v s vem spelar huvudrollen, vem regisserar, vem producerar, vem skriver manus, vem recenserar och hur tas recensionerna emot?!

## Förnya ditt sätt att tänka och förnya din kropp

Alla har vi en föreställning om vad vi tror vi är. Denna föreställning är ofta begränsande och hindrar att se oss själva sådana vi verkligen är - obegränsade!

Följande meningar eller så kallade affirmationer är tagna ur Lousie Hay´s häfte Läk din kropp. Pröva att läsa dem högt eller lågt för dig själv.

Jag är frisk och fylld av energi

Jag väljer att se mitt eget värde. Jag älskar och accepterar mig själv

Jag släpper ledigt och obesvärat allt det jag inte längre behöver i livet. Jag är fri

Jag är den skapande kraften i min värld. Ingen annan har makt över mig

Det finns tid och plats för allt jag vill göra

Jag väljer att vara en vinnare i livet

Jag älskar min kropp

Livet är förändring och jag anpassar mig lätt till det nya  
Jag är villig att ändra mig

Jag "står upp" och talar för mig själv utan svårighet

Det är tryggt för mig att styra mitt eget liv.

Allt händer i rätt tid, på rätt plats och i rätt ordning.

Jag tillåter mitt sinne att slappna av och vara lugnt och klart

Jag tillåter livet att fritt strömma genom mig

Jag lever helt i nuet. Varje ögonblick är nytt.

Jag är evig.

Boktips!

Du kan hela ditt liv; Louise Hay

Öppna ditt fönster; Johan Wretman

Den inre läkaren; K O Schmidt

# 9 NÄRINGENS BETYDELSE FÖR HÄLSAN

Många både överdriver eller underskattar näringens betydelse för hälsan. Men dock är det så att det är vissa saker som kan vara bra att veta. De vanligaste "bristerna" är:

- \*Spårmineraler (eftersom det är brist i marken)
- \*Kalcium och magnesium (då kaffe, cigaretter, stress och husmanskost tär på förråden)
- \*Essentiella fettsyror

## Mineraler och spårmineraler

1938 kom kongressen i USA ut med en rapport som visar att jorden är urlakad på mineraler, vilket innebär att vi inte får i oss dem via födan. Orsaken till detta är det "hårda och effektiva" jordbruket som inte återför tillräckligt med näring till jorden efter skörd. Man tillför 4-5 mineraler och tar ut 60... (och det har inte blivit bättre)

Mineraler medverkar i nästan alla av kroppens olika processer; vitaminer, enzymer, hormoner, proteiner och mycket annat är beroende av mineraler för att kunna göra nytta i kroppen.

*Kalcimbrist resulterar i ca 147 olika sjukdomar varav benskörhet ligger på tionde plats bland dödsorsakerna hos vuxna i USA. 85% av all ledinflammation orsakas av benskörhet i led och ben.*

Mineraler i metallisk form finns i många kosttillskott (ex dolomit, karbonat m m). Det är billigt men svårupptagligt för kroppen (5-15%)

Kelaterade mineraler medför att upptaget ökar till omkring 50%.

Kolloidala mineraler (vätska) medför i stort sett ett upptag på 100%. Kolloidala mineraler är helt ogiftiga till skillnad från många metalliska mineraler. De kan utnyttjas av de celler som behöver dem och utsöndras när så behövs.

## Kalcium och magnesium

Förutom brist på spårmineraler är kalcium- (och magnesium-) brist mycket vanligt. Njursten, tillbakadraget tandkött, ledinflammation, högt blodtryck, PMS, kramper, sömnstörningar, struma, muskelsmär, skakningar är några exempel på vad som kan vara tecken på en kraftig kalcium- och magnesium brist.

Det är skillnad på fett och fett...

- Det finns fetter som
- \*motverkar tumörtillväxt
  - \*renar artärerna
  - \* är nödvändiga för att tillverka insulin
  - \* motverkar fettlever
  - \* gör oss smalare m m

Jag syftar på de essentiella fettsyror omega 3 och 6 som finns i fr a kallpressad linfröolja (även lecithin, alger och fiskolja).

Det finns även fetter som har precis motsatt effekt - och det är fr a härdat fett (som det ofta finns i kakor, bröd och billig choklad.

Använd riktigt smör, Bregott och kallpressade oljor ty de är inte förstörda utan fortfarande "naturliga". (Skippa Lätt & lagom)

## Några bra näringstillskott:

CALMAG är det absolut bästa tillskottet att ta om du tror att du har kalcium- magnesium brist. Kroppen kan direkt utnyttja det på ett mycket effektivt sätt.

MEGA VITAL är ett flytande kosttillskott som innehåller vitaminer, mineraler, spårämnen, antioxidanta, aminosyror, bioflavonoider, greens, aloe vera, silica och mycket annat och det smakar gott! Är lättast att ta om man bara vill ha ett dagligt tillskott. Även bra för barn!

ALGER innehåller det mesta (även fettsyror omega 3 och 6!) och är ett billigt kosttillskott. De har även en viss utrensande effekt. Tillverkaren rekommenderar dock att man kompletterar med ett kalktillskott

## Vad passar dig?

Är du intresserad av något kan jag mäta dess effekt på dig vid nästa återbesök. Då kan du se om det gör någon nytta för dig och i så fall hur mycket! Ibland tror man att vissa tillskott alltid är bra, men så behöver det inte alls vara.

# 10 RENINGSKUR

Mot slutet av Reba®-behandlingen är det många som funderar på att göra en tarmreningskur. Detta rekommenderar jag starkt – av egen erfarenhet!

När vi ”gör oss av med” konflikter kan det bli en positiv bieffekt att man även vill rensa i annat; exempelvis rensa i källarförrådet, rensa ut kläder man inte trivs i eller göra sig av med presenter man inte gillar och så vidare. Vissa saker kan ligga och dra energi – saker som aldrig blir gjort.

En tarmreningskur är ett utmärkt sätt att bokstavligt göra sig av med gammal skit! Det är faktiskt oerhört vanligt att tarmen är inpackad med en livslång anhopning av gammal förhårdnad avföring...

Detta medför bl a att näringsupptaget försämras och vi behöver äta mer mat innan vi känner mättnad. De allra flesta äter mindre portioner under och efter en tarmreningskur just för att man blir mättare på mindre mängd mat.

## ROBERT GRAYS TARMRENINGSPROGRAM

- \* kräver inte fasta, lavemang eller speciell diet
- \* tar bara ett par minuter om dagen
- \* är inte laxerande. Kuren kan fortgå även på arbetet, semestern och dylikt.

Denna kur förbättrar tarmfunktionen, tarmfloran och avlägsnar årtals gamla avlagringar på tarmväggarna. Är man ganska trög i magen är det lämpligast att börja med Living Cleanse i 1-3 veckor för att få igång systemet. Har man däremot tendens till diarré eller lös mage lindrar ofta denna kur ganska snabbt.

Programmet består av pulver och tabletter. Du följer ett doseringsschema – börjar med lite och ökar efter hand.

Med denna kur kan man även få ut mask eller andra parasiter och framför allt se till att inte få tarmparasiter i framtiden.

Ett startpaket kostar 250 kr. Vill du veta mer finns det information att hämta.

## LIVING CLEANSE

Har en renande verkan på lever, tjocktarm och blod.

Kuren består av örtabletter och du tar 1/2 till 2 tabletter per kväll.

Rekommenderas fr a vid:

- \* trög mage, förstoppning, känslig och uppsvälld mage.
- \* trötthet, värk av olika slag, migrän
- \* hudproblem, cancer, hormonella besvär, för att rensa ut mediciner m m.

En burk räcker i cirka 2 månader kostar 320 kr.  
(Kan även köpas som 2-veckors eller 1 månads- kur.)

## ENKELT CANDIDA SJÄLVTEST

Många människor (i synnerhet kvinnor) lider av candida svamp utan att veta om det. Detta orsakar bl a sötsug, humörsvängningar, uppblåst mage, beläggning på tungan, trötthet, symtom som vid blåskatarr m m.

Fyll ett glas med vatten, det första du gör på morgonen innan du äter eller dricker någonting. Samla upp lite saliv i munnen och spotta ut saliven i glaset. Kontrollera vattnet varje kvart eller liknande i upp till en timmes tid. Om du har överväxt av candida (svampinfektion) kommer du att upptäcka trådar (som små ben) vilka skjuter ner i vattnet från saliven som flyter på vattenytan. Grumlig saliv kommer också att sjunka till botten av glaset. Om du inte upptäcker några ”trådar” och om saliven fortfarande flyter efter minst en timma så har du troligtvis ingen candidaöverväxt. Ju fortare trådarna och grumligheten uppstår och ju fler du ser desto större överväxt kan indikeras.

Candida svamp minskar successivt när man gör en tarmreningskur. Har man dock mycket candida behöver man hjälpa till med exempelvis citrisidal eller biocidin. Säg till om du vill att jag ska testa det på dig vid återbesök.

Inbegriper:

bäcken, höfter, knä, fötter, urinblåsa, ändtarm, testiklar, äggstockar.

Nedan följer exempel på besvär som är typiska för detta område. (se även under chakra 7)

Trötthet  
 Problem med höfter, knä eller ben  
 Ischias  
 Svag / inflammerad urinblåsa  
 Förstoppning, hemorrojder  
 Diarré  
 Prostatabesvär  
 Infertilitet, impotens  
 Menstruationsbesvär  
 Gynekologiska sjukdomar  
 Benskörhet  
 Mindervärdeskänslor  
 Osäkerhet, blyghet, rädsla  
 Ilska  
 Depression

Chakra 1 kallas för basområdet eftersom det är just basen till en individs tillgång av energi och vitalitet. Vi kan jämföra med rotsystemet på en växt – ju bättre jordmån och näring desto starkare planta och tvärtom.

Detta område symboliserar säkerhet, tillit, stabilitet och överlevnad – viktiga aspekter under vår tidiga barndom. Att känna sig älskad, trygg, bejakad och accepterad som barn underlättar utvecklingen av ett bra självförtroende.

En otrygg barndom eller trauma i barndomen (ex vis skilsmässor eller dödsfall) kan medföra blockering i detta område. Men även som vuxen kan händelser som hotar vår överlevnad, säkerhet och trygghet ”sätta sig” i basområdet. Obalansen kan uttryckas i känslor som har med brist att göra; rädsla att förlora. Ibland kan detta yttra sig såsom att överdrivet söka trygghet i materiella ting eller i förhållanden eller något annat utanför sig själv.

Äldre personer kan bli rädda inför tanken att bli sjuka och hjälplösa – vem ska ta hand om mig?!

Chakra 1:s ”konflikter” :*1 Brist på självförtroende.*

Att tro att man inte är tillräckligt bra eller duger. Att känna sig underlägsen gentemot andra. Undviker helst att visa sina problem och svårigheter och kan uppfattas som självständig, oberoende. Vanlig bland tonåringar.

Jag har all förmåga och talang jag behöver för att uppfylla det jag vill i livet.

*2 Brist på koncentration,*

tankspriddhet, längtan, oorganiserad, splittrad, glömska.

Jag är närvarande och fokuserar hela mig gentemot mina mål i livet

*3 Brist på styrka,*

känsla av att vara utlämnad och hjälplös, svag vilja. Att känna sig som offer för ex vis en sjukdom, person, situation m m. Kan ibland döljas bakom en tuff och stark yta.

Jag står stabilt och säkert och växer med varje uppgift jag tar mig för.

*4 För stark självkontroll.*

Agerar strängt och strikt mot sig själv och har svårt att lyssna och följa sina egentliga behov och känslor. Ex vis barn kan bete sig extremt bra för att mamma och pappa inte ska bråka. Destruktiv aggressivitet; sväljer ofta problem och svårigheter utan att visa några känslor. Ex vis att hålla igen sina egentliga åsikter och känslor på arbetsplatsen för att undvika konflikter.

Jag behandlar mig själv, min kropp och mina känslor, med all omtanke och kärlek jag har.

# 11 ”OMRÅDEN”

## CHAKRA 2

### Inbegriper:

Njurar, binjurar, tarmar, svank och korsrygg

Nedan följer exempel på besvär som är typiska för detta område (se även under chakra 6)

Högt blodtryck  
Tarmbesvär  
Njurproblem  
Diabetes  
Ständiga infektioner  
Ont i svanken / korsryggen  
Nervositet, ångslan  
Irritabilitet  
Otålighet, frustration  
Rodnad / blekhet  
Avund, ilska / trots  
Rädsla, kamp

Tålmod, självförtroende och uthållighet är viktiga egenskaper för att kunna hantera stress på ett bra sätt. Binjurarna är kroppens ”stresskörtlar”. De producerar olika hormoner ( bl a könshormoner och adrenalin). Adrenalin produceras i stressituationer vilket medför bl a snabbare puls, högre blodtryck, ökad blodförsörjning till musklerna samt att levern frigör glykos som ska ge den energi som behövs för att klara ”stressmomentet”. Binjurarna har även inverkan på vatten- och mineralbalansen i kroppen. Vid stress är det mycket viktigt att fylla på mineral- och spårmineralförråden.

Kraftig eller långvarig stress är en vanlig orsak till ”obalans” i bukområdet.

Att bryta ner / hantera negativa känslor på ett sunt sätt är ofta svårt vid blockeringar i bukområdet. Ilska och rädsla tenderar att ligga och surna i magtrakten och ”bryts ner” mycket långsamt. Det är inte ovanligt att en del människor bär på ilska i årtal.

### 5 Överfunktion.

Att känna sig nervös och uppjagad, svårt att varva ner.

Jag är lugn och avslappnad,, jag vet att allting har sin tid.

### 6 Underfunktion.

Att tro att man tappat styrkan, önskan att agera kraftfullt men är rädd att styrkan inte finns. Ängslan. (rädsla) Jobbar ofta fast man är sjuk, vill göra sin plikt. Håller ut. (Vanligt vid colon irritabile)

Jag är trygg inombords, och jag vet att min kropp har en inre visdom.

### 7 Gillar inte att vara underlägsen

Känner sig sårbar och går lätt till ”försvar” eller trots. (kan gälla fysisk styrka, kunskap, utbildning, yrke m m) . Är ej tillfreds inombords men låtsas vara starkare än man egentligen är. Tror inte riktigt på sig själv men kan fantisera om att vara enastående.

Jag känner till mina starka och svaga sidor, och jag accepterar dem.

Chakra 2:s ”konflikter” :

# 11 "OMRÅDEN":

## CHAKRA 3

### Inbegriper:

Lever, gallblåsa, mjälte, mage, tunntarm, bukspottskörtel, motsvarande område på ryggen.

Nedan följer exempel på besvär som är typiska för detta område. (se även under chakra 5)

Magkatarr, magsår	Högt blodtryck
Leverproblem	Gallsten
Trötthet	Depression
Matintolerans, allergi	Ätstörningar
Alkoholism, passivitet	Offermentalitet
Skuld, sorg	Ilkska
Hänsynslöshet, högmod	

Matsmältningsorganen är centrala i detta område och temat är att kunna smälta och bearbeta "yttre ting" så att de kan tas upp av kroppen och vara till nytta för den. Även på ett annat plan gäller detta tema - att ta till sig något okänt och omvandla det till något eget, något utvecklande och välja bort det som inte gagnar vår utveckling. (Symboliskt representerar magområdet perioden mellan 14 och 21 års ålder - den tid i livet då vi studerar mest och "smälter" och bearbetar nya kunskaper.)

Matsmältningskanalen leder genom vårt allra innersta - vår inre värld står i ständig kontakt med yttrevärlden. För en sund "relation" behövs både mod, uthållighet och beslutsamhet, men även acceptans och en vilja att ta till sig något nytt och okänt. Att förverkliga sina drömmar utan tanke på personlig vinning.

Allergi och depression är vanligt förekommande idag och de har ofta sitt säte i detta område. Båda dessa besvär kan ha sin grund i att ilska / aggression som en person behövt uttrycka till något eller någon, inte kunnat eller vågat detta. Aggression har då omedvetet vänts inåt - mot ens egen person.

Vid obalans i detta område lider man ofta av trötthet och kan sakna mod eller uthållighet (eller övermod) för att förverkliga sina drömmar. Att våga skapa det liv man egentligen vill leva.

### Chakra 3:s konflikter:

8 Passiv

Vägar inte förändra sin situation (ex vis yrke, utbildning, familjeförhållanden) Vägar inte kasta sig ut i livet., men känner sig samtidigt lite "ledsen" för de möjligheter som inte togs tillvara. Vid obehagliga upplevelser flyr man hellre än konfronterar. Kan ofta känna sig ensam och isolerad.

Jag vet att jag är en del i ett större sammanhang. Jag känner och njuter av livet med alla mina sinnen.

### 9 Förträngda känslor

Mer aktiv i att pröva nya saker, men är mycket känslig om det inte går som de tänkt sig. Känner sig lätt arg och ursinnig, i stället för att göra ett nytt försök. Anstränger sig för att kontrollera humöret / känslorna. Kan ha svårt med tålmodet, vill uppnå sitt mål direkt - utan problem. Kan ha svårt att sätta gränser och säga ifrån. Sväljer ilska, rädd för att "explodera".

Jag lär mig att bara säga "ja" när jag menar "ja". Jag förblir inte arg utan jag skapar nya möjligheter utav mina misräkningar.

### 10 Är ej nöjd med vad man har.

Drivande instinkt som gör att man vill pröva allting. Vill leva ett bättre liv. Ibland kan detta leda till beroenden; mat, jobb, alkohol, sex, narkotika. En önskan efter andlig utveckling kan också bli en fix ett beroende - att bli mer och mer andlig - mer än andra. En person kan också få ett ständigt behov av undersökningar, diagnoser, och behandlingar - men ingen riktig bot.

Jag är tacksam för vad jag är och för vad jag har.

### 11 Frustration

Längtar efter en bättre livssituation. Kan ha en "hunger" för lyckliga känslor (försöker ofta ordna så att alla ska vara sams och glada; ex vis kan barn till föräldrar som bråkar ha denna konflikt eftersom de hungrar efter mer lyckliga känslor inom familjen.) Undviker konflikter. I allvarligare fall tappar personen balansen i att ge kropp och själ vad den behöver; hungern går inte att tillfredsställa - man överäter eller svälter sig.

Jag respekterar mina egna behov och gör saker som får mig att må bra.

# 11 ”OMRÅDEN”:

## CHAKRA 4

### Inbegriper:

Hjärta, thymus, lungor, hud, cirkulationssystemet, motsvarande område på ryggen.

Nedan följer exempel på besvär som är typiska för detta område.

Hudbesvär  
Astma  
Lungemfysem  
Tryck över bröstet  
Angina pectoris  
Panikattacker  
Sorg  
Artrit  
Immunbrister  
Autism  
Depression  
Fobier  
Ängslan  
Förakt

Att känna tillit till sig själv, till livet och till andra människor medför att man kan ge och ta och lätt känna kärlek och värme till andra. Men om man blivit sviken, djupt sårad, upplevt stor sorg eller någon annan smärtsam upplevelse kan det göra att man blir rädd att detta ska hända igen. Man vill inte utsätta sig för det varpå man ”stänger sig”. Vill inte släppa in någon smärta, men det kommer heller inte in någon värme.

Brist på tillit kan också medföra att man börjar väga andra människors ord på väg, varje uttalande värderas, ”menar dom verkligen vad de säger”, att försöka läsa mellan raderna. Lätt för att känna sig sårad, rädd för att bli övergiven och tappar till slut hoppet om att livet kan bli bättre.

Otillräcklig kärlek till oss själva medför att vi lätt fastnar i självkritik och skamkänslor som hindrar oss från att gå in helt och fullt i livet och nära relationer.

Chakra fyras ”konflikter” :

### 12 Mental överansträngning.

Att känna sig tyngd av alla sysslor och ”mästen”. Allt är tröttande. Orkar inte med mer ansvar. Kan ha svårt att bedöma vem som gör en ”gott” och inte.

Jag tror på att jag får ny kraft och styrka vid varje ny uppgift och syssla.

### 13 Sårad.

Efter att ha känt sig sviken, sårad eller missförstådd drar man sig tillbaka, inåt. Undviker att bli sårad igen. Undviker situationer som ”skrämmer”.

Jag lever mitt liv i tillit och med ett öppet sinne.

### 14 Att känna sig inläst / inget ”hopp”

Ser ingen utväg. Kan leda så långt att man känner sig hopplös. Att leva under hårt tryck (med mycket ansvar eller många sysslor) kan också ”skapa” denna konflikt. Det kan också vara ett ”minne” i kroppen av ett trauma där man verkligen blivit inläst.

Jag betraktar de svårigheter och hinder jag möter som drivkrafter för min personliga utveckling, och jag håller mina ögon och mitt hjärta öppet för nya vägar.

### 15 Brustet hjärta.

Smärta och sorg som satt sig på hjärtat, ängslan blockerar livsglädjen. Rädsla för att bli övergiven, brist på tilltro.

Jag klarar att hantera både ängslan och sorg. Jag vet att det är en del av livet, men de kan inte hindra mig från att leva och gå vidare.

### 16 Ängslan / panikattacker

Känsla av att aldrig kunna komma över gamla rädslor. Panikattacker och dödsrädsla kan komma över en person när någon ”krossar” hans / hennes hjärta eller missbrukar hans / hennes tillit. Efter detta kan vägor av jobbiga känslor slå över personen vid helt andra tillfällen och han / hon får svårt att lita på någon igen eller att hitta tillbaka till livsglädjen.

Jag lyssnar till mitt hjärta, jag lyssnar till den klara och ljusa rösten av kärlek.

# 11 "OMRÅDEN":

## CHAKRA 5

### Inbegriper:

Nacke, axlar, armar, händer, sköldkörtel, bisköldkörtel, hals, mun..

Nedan följer exempel på besvär som är typiska för detta område. (se även under chakra 3)

Besvär med hals, mandlar, stämband, matstrupe m m.

Spänd nacke, spända axlar

Struma

Förkylningar, halsfluss

Sömnstörningar

Stamning

Svårt att svälja, en klump i halsen

Låg ämnesomsättning

Halsområdet är "centrum" för kommunikation, kreativitet och inspiration. Att uttrycka sig inför sin omgivning; att föra fram sin kunskap och uppfattning till andra på ett givande sätt. Att kunna uttrycka sig uppriktigt; inte ljuga eller anpassa åsikterna till rådande "ström" för att undvika kritik eller konflikter.

En av sköldkörtelns viktigaste funktioner är att reglera kroppstemperaturen, men den har även stort inflytande över många andra funktioner i kroppen samt att "organisera" alla organ och tankar till en väl fungerande helhet. Symboliskt - att kunna agera som en väl fungerande enhet. Att presentera sig inför omvärlden med risk för att bli kritiserad.

Olika trauma eller chockartade upplevelser kan medföra blockeringar i detta område. (Konflikt 17 är en vanligt förekommande konflikt.

I sällsynta fall kan blockeringar i detta område medföra obehagliga paranormala upplevelser. Personen får svårt att skilja mellan verklighet och fantasi.

### 17 Chock / "förlamade" känslor

Ger ofta ett lugnt intryck men kan ha svårt att uttrycka sina riktiga känslor. Vill ofta uttrycka men det fastnar. Kan vara att man sväljer ilska, gråt, irritation eller något annat på jobbet, skolan eller hemma. Det kan också vara irritation över någon näras beteende eller attityd eller över ekonomiska problem.

Konflikt 17 kan också "yttra sig" om man varit i ett chocktillstånd. Det är inte säkert att man kommer ihåg händelsen men det har satt en tagg i kroppen.

Jag känner att jag lever, även i hårda tider och svåra stunder.

### 18 Känna sig missförstådd / "offer"

Svårt att uttrycka sig och göra sig hörd. Vill uttrycka för mycket - tanken är före tungan. Tänker snabbt men kan inte uttrycka sig lika snabbt - det brister i organisationen någonstans.

Det kan också vara att man inte vågar uttrycka sina riktiga känslor av rädsla för att förlora någon vän, förälder eller partner. Eller att man hellre sväljer orättvis behandling än säger ifrån. Uttrycker ofta mycket ord - men inte de äkta känslorna ex vis ilska över att bli behandlad på ett orättvist sätt.

Man kan också prata så snabbt att man stammar varpå följden blir att man inte tas på allvar, kallas "nervös".

Jag tillåter min inre röst att göra sig hörd, och jag lyssnar till den.

### Chakra fems "konflikter" :



# 11 "OMRÅDEN":

## CHAKRA 6

### Inbegriper:

Panna, öron, ögon, näsa, bihålor, överkäke, hypofys, nervsystemet.

Nedan följer exempel på besvär som är typiska för detta område. (se även under chakra 2)

Spänningshuvudvärk	Migrän
Tinnitus	Öronvärk
Stressrelaterade besvär	Sömnproblem
Hormonell obalans	Tics
Tandgnisslande	Nagelbitning
Depression	Lättirritation
Perfektionism	

Detta område har att göra med intuition, empati, vår intellektuella och psykiska förmåga, drömmar, att kunna anpassa sig och fungera i grupp.

Hypofysen är viktig för sköldkörtelns funktion som utsöndrar ett antal hormoner för ex vis njurar, äggstockar, testiklar, hud, tillväxthormon m m. Hypofysen är öppen för all inkommande information som ska sorteras ut och värderas. Förnuft och logik. Många människor lider idag av stress då de försöker leva upp till alla de olika roller som "förväntas" av dem; dotter, mor, syster, hustru, yrkeskvinna, kollega, diplomat o s v. Varje roll har olika egenskaper / krav - vilket kan skapa problem då en del roller kräver vissa behov och andra helt motsatta.

Att lyssna till vår inre röst, hindras av många faktorer utifrån som vill leda oss åt olika håll, men alltid bort från vårt sanna jag. För att må riktigt bra är det dock viktigt att alltid lyssna till sig själv. Att själv inhämta visdom och kraft (och inte förväxla information med visdom!). En del människor har ex vis mycket information och intellektuell kunskap om andlig utveckling - men de har inte utvecklat någon visdom av egen erfarenhet.

### Chakra 6:s "konflikter":

#### 19 Brist på mod.

Kan lätt känna sig otillräcklig eller svag i jämförelse med andra. Agerar ofta diplomat. Har svårt att bestämma sig för vad att göra. Vågar inte gå sin egen väg. Kan vara skygg, blyg, ängslig, timid.

Jag utvecklar min känsla för vad som är bra för mig, och följer den känslan.

#### 20 För självständig.

Stolt. Svårt att öppna sig för andra, eller be om hjälp. Deltar sällan i lagsport, körer eller andra grupper - utan kör sitt eget race. Känner sig ofta missförstådd av andra. Kan ha blivit lärd att lösa alla problem själv så att de till slut vant sig vid det som det "normala".

Jag gillar att komma i kontakt med andra människor, de berikar och stimulerar min utveckling som människa

#### 21 Fysiskt överansträngd / Hyperaktiv

Kan inte koppla av eller varva ner. Spända nerver som ofta gör ont. Dagarna är fulla av prestation, dead-lines, övertidsarbete. Önskar uppskattning för sitt hårda arbete vilket ofta uteblir. Pressad. Vill göra bra ifrån sig. Prioriterar inte tid för vila - att ladda batterierna. Något ska alltid göras. Bråttom. Biter ofta på naglarna.

Jag använder min styrka och förmåga på ett vist sätt för att min kropp och själv ska vara i balans / harmoni.

#### 22 Rastlöshet

Oförmåga att koppla av - i huvudet. Tänker ständigt på olika problem, orosmoment och "måsten". Oroar sig till och med i sömnen för barnen, räkningar, jobb o s v. Hjärnan får aldrig vila från tankarna på allt som måste göras. En reaktion på vårt stressiga och prestationsinriktade samhälle.

Jag förblir lugn, balanserad och fokuserad, eftersom jag vet att det är den bästa utgångspunkten för att utveckla min styrka och förmåga.

#### 23 Spänd. Fysisk och mental överansträngning.

Tänker så snabbt att kroppen inte hinner med. Förflamning, tics, värk, depression kan bli följsymtom av detta. Ofta mycket spända muskler.

Jag kan slappna av och "släppa taget", för jag får nya krafter ändå.

#### 24 oro, utbrändhet, ingen glädje

Kroppen upplevs mest som ett utrymme fullt av värk och smärta. Känner sig deprimerad, ingen glädje.

Jag respekterar min kropp och lyssnar på dess signaler som visar min själ den "bästa vägen."

# 11 "OMRÅDEN"

## CHAKRA 7

### Inbegriper:

Hjärnan, tällkörteln, hud, hormonbalans, hela kroppen.

Nedan följer exempel på besvär som är typiska för detta område. (se även under chakra 1)

Alla fysiska symtom  
Koncentrationssvårigheter  
Depression  
Oro  
Yrsel, migrän  
Girighet, materialism  
Psykoser  
Misstro  
Neuroser  
Ideologisk desorientering

Detta områdes "funktion" är att vägleda och orientera hela systemet och att etablera en väl fungerande organisation - både vad gäller vardag (ex vis skiftning mellan dag och natt) och livsfilosofi (att känna sin position i livsflödet).

Självkännedom, personlig utveckling, att lyssna till sin "inre röst". Obalansen består i att inte lyssna till sin "inre röst".

Familjeproblem är en vanlig orsak till blockeringar i detta område.

### 25 Misstänksam, "stängd"

En "kall uppväxt" kan leda till misstro - att ha en misstänksam attityd till allt och alla. Vill lösa allting själv och vill inte bli vägledd eller erhålla hjälp av någon annan. Rädd för att bli manipulerad eller lurad. Tappat tron på det "goda" i livet och stänger in sig. Ifrågasättande.

Jag vet om mitt mål och jag är säker på att jag vägleds till det rätta spåret.

### 26 För mycket fokus på det "materiella"

Att ha svårt att använda materiella ting enbart som verktyg i livet. Det materiella blir det centrala. Att ha prioriteras före att vara.

Känsla av att kämpa för sin överlevnad.

Jag är tacksam för de materiella tingen i mitt liv och jag använder dem på ett visst sätt som hjälpmedel / verktyg på min väg i livet.

### 27 Undviker att se verkligheten såsom den är

Drömmer ofta om en annan bättre värld, vilket skapar problem i vardagen. Ingen känsla för struktur. Kan känna sig ogrundad. Att leva i en "fel" eller påtvingad identitet som inte längre är aktuell. Att leva i det förflutna.

Jag betraktar och möter verkligheten med öppna ögon, jag håller mig alert och ser till mitt mål i livet.

### 28 "Dömande"

Övertygelse om att ens åsikter och principer alltid är rätt eller ska gå före, även om de skadar en själv eller är inaktuella. Vanligt i politik, ekonomi, religion, (ex vis "gurus" som serverar en sanning som ska gälla för alla. Men vad är sant? och för vem?)

Förväntar sig att andra ska lyda. Men en persons frihet tar slut vid början av en annan individs frihet.

Kan också vara att man fastnat i tankemönster som är destruktiva för en.

Jag underställer mitt tänkande och agerande till en högre visdom.

Chakra 7:s "konflikter":