

Alla hjärtans dag,
2014

MORE LOVE

Helena Magdalena Iverkrans
skriver om
attraktionslagen

Karolina Österman
bjuder på en
HANDLINGSPLAN för den
som är redo för MER
kärlek

Daniel Mendoza delar med
sig av sin visdom och
föreslår att vi har två
alternativ, för att
känna kärlek



Vi gjorde KÄRLEK till vår
karriär och vårt sätt att leva!

Hur får du mer kärlek i ditt liv? Hur
ska du tänka, hur kan du använda lagen
om attraktionskraften?
Hitta alla svaren här"



www.MoreLoveToThePeople.com



Välkommen till More Love Magazine!

Alla hjärtans dag

Idag är det Alla Hjärtans Dag. Vad är då bättre än en tidning fullspäckad med KÄRLEK? Du kan läsa inspirerande artiklar om självkärlek, om hur du kan attrahera kärlek in i ditt liv och hur relationer egentligen fungerar

Du är kanske en av alla som söker kärlek? Eller så lever du redan i ett kärleksfullt förhållande, men hoppas ändå på MER kärlek ;) Du har älskat och blivit älskad i relationer men aldrig riktigt känt den där riktiga känslan av ÄKTA ovillkorlig kärlek.

Sluta leta utanför dig själv! Det är inte där du kommer att hitta

den. Den djupaste källan till kärlek ligger djupt inom oss ALLA. Det handlar om självkärlek. Där börjar allt!

Och visst är det möjligt att älska mer! Att hitta "den rätte" börjar med att älska sig själv.

Vi hoppas att artiklarna i detta numret kan få vara en källa till inspiration, kärlek och glädje!

Mer kärlek åt folket,

Hanna & Christina

www.MoreLoveToThePeople.com





“Kärleken finns alltid inom oss, det är där den bor, ibland aktiv, ibland vilande, men inom oss finns den alltid. Det vi letar efter är någon som ska väcka rätt känslor hos oss så vi kan känna känslor som förälskelse, passion, trygghet, närhet och kärlek.”

Helena-Magdalena Ivekrans

Inspiratör, föreläsare och sångerska

Familj: tre döttrar: 24, 17 och 15 år

Bor i Vasastan Göteborg

www.attraktionslagensverige.com

www.helena-magdalena.com

Kärlek, kärlek, kärlek

Av: Helena Magdalena Ivekrans

Denna underbara, vackra, svåra, viktiga, fantastiska kärlek. Denna känsla som väcker så oändligt många känslor, glädje, lycka, hopp, tro, passion, svartsjuka, oro, rädsla, tacksamhet. Mängder av känslor är förknippade med det vi kalla kärlek! Så många låtar, filmer och böcker som handlar om kärlek mellan två personer. Så många av oss som letar efter den, hittar den, lever i den och lämnar eller lämnas av den. Om

och om igen. Som att våra liv inte är riktigt kompletta utan kärlek!

Vi känner kärlek på olika plan för olika människor omkring oss; kärlek till familj, vänner och partners.

Kärlek så ofta efterfrågad och ibland så svår att hitta.

Kärleken finns alltid inom oss, det är där den bor, ibland aktiv, ibland vilande, men inom oss finns den alltid. Det vi letar efter är någon som

ska väcka rätt känslor hos oss så vi kan känna känslor som förälskelse, passion, trygghet, närhet och kärlek.

Hur hittar vi kärleken då? Vi kan använda oss av attraktionslagen för att dra till oss den person som kommer att väcka all vår kärlek. Attraktionslagen innebär att allt du sänder ut får du tillbaks, ständigt. Vi vibrerar alla på olika frekvens, dvs vi är i olika känslor och våra känslor vibrerar och sänder ut energivågor omkring oss. Det känner vi om vi till exempel möter någon som är "nere" då vibrerar den personen på låg frekvens. Om vi möter någon som mår fantastiskt bra så vibrerar den personen på hög frekvens.

Attraktionslagen ger oss det vi sänder ut, lika söker lika, så om vi vill ha kärlek så behöver vi sända ut kärlek. Det vi oftast gör när vi vill träffa någon är att känna ensamhet, attraktionen på det blir ensamhet., det vi inte vill ha mer av.

Så, du behöver föreställa dig att du är så kär så det du sänder ut är kärlek och lycka! Fake it til you make it, då kommer du dra till dig kärlek och åter kärlek. Så som det ofta blir när vi träffat någon, då kommer det flera på en gång och vi undrar: - Hur gick det där till? Det är så attraktionslagen verkar! Det du sänder ut får du tillbaks, det du ger får du, det som finns på din frekvens kommer till dig i överflöd.

Så om du längtar efter kärleken så se till att vibrerar på kärlekens frekvens! Det gör du

genom att föreställa dig och känna kärlek!

Föreställ dig att du träffar någon redan nu.

Förstärk känslan genom kärleksfilmer, böcker, musik, genom att minnas hur kär du har varit tidigare. Helt enkelt bli kär i kärleken först så kommer leveransen till dig! Ägna tid och kraft åt detta, se som en film i ditt inre hur fantastiskt det är att verkligen få uppleva kärlek, skapa det som du önskar!

Här ställer vissa frågan men kan jag attrahera en viss person? Vi kan alltid försöka, då är det den personen som du visualiserar omkring. All kärlek du sprider omkring dig kommer alltid tillbaks från ett håll eller annat. Ge så ska du få, det är som att all kärlek vi sänder ut samlas p ett kärlekskonto, vi sätter in och sätter in och en vacker dag kommer all den kärleken tillbaks i form av en underbar människa!

Ljus och kärlek,

Helena-Magdalena

www.attraktionslagensverige.com

Att lära sig leva med "TÄNK OM"

Av: Daniel Mendoza

Att lära sig leva med "Tänk om?"

En man sa till mig att det var för honom svårt att förstå hur man kan träffa någon för en kort stund, några få timmar och se en mening i det mötet. Hur några timmar i en främlings sällskap kan förvandlas till saknad, till längtan och i viss mån till kärlek. Han sa till mig att han hade svårt att förstå hur hon sedan kan gå i veckor, månader, kanske till och med år, och ha ett så starkt minne av mötet att hon skulle göra vad som helst för att få uppleva det igen. "Tala om att bedra sig själv!" sa han till mig.

Jag lyssnade på orden.
Lyssnade på vad han



"Och kärlek är ingenting man kan planera in i en kalender. Den kommer när den kommer. Och när den kommer har man följande alternativ att välja på: att vara i stunden och bejaka kärleken med allt vad den innebär, eller att lära sig att leva med frågan: "Tänk om?"

försökte övertyga mig om. Min övertygelse är denna: Om du inte lever i nuet kan det vara svårt att förstå hur ett möte med en främling kan ha någon känslomässig betydelse. Jag är medveten om att så kan vara fallet. Om du inte är en sökare och inte heller tror på kärleken med bestämda hållplatser där du går på och av. Du befinner dig i en dimma där alla ser in, men ingen ser ut. Du är

kanske lyckligt ovetandes om att du befinner sig där.

Du känner säkert igen ovanstående. Det är när du befinner dig i den som många verkar ha kloka råd att komma med om hur du tar dig ur. Alla ropar: "Titta hit!" Men du ser ingen där.



Daniel Mendoza

<http://www.goodnewsmagazine.se/>

Jag kom från Uruguay, via Paraguay och Brasilien, till Sverige som flyktingbarn på 1980-talet. Efter att ha tillbringat cirka fem år av min barndom på flykt mellan olika länder och städer hamnade jag och min familj i Sverige. Min barndom var många gånger extrem våldsam. En barndom som, enligt mig själv, tog slut

när min far tog livet av sig i slutet av samma årtionde. Med fokus på framtiden och genom att inte låta negativa känslor påverka min syn på människan och omvärlden har jag valt att gå min egen väg. Bland annat därför jag grundade magasinet Good News Magazine.

Alla ropar: "Gör så här!" Men du är så långt in i dimman att du knappt hör deras meningslösa försök att nå dig. Rädslan styr dig allt djupare in, och om inte den, så kommer definitivt omgivningen med sina oskrivna regler att göra det. Du är fast. Fångad. Säg mig: När du läser detta, håller du andan? Lever du på ett andetag?

För mig är det så mycket svårare att förstå hur två människor kan leva år under samma tak och inte känna varandra. Då menar jag på djupet. Jag tror att de flesta hellre skulle tillbringa några få timmar med någon som verkar förstå, som ser en därför att den vill se och inte först och främst är ute efter att bli sedd, som ser en därför att den kanske själv har samma erfarenheter, som ser en därför att den kanske själv har samma längtan, som ser en därför att den kanske själv känner samma tomhet, än att leva ett liv med någon som aldrig har förstått en. Jag tror att många skulle vilja möta den som från början vet hur den ska älska en, utan att man behöver lära ut det. Jag tror att många hellre skulle vilja möta den personen en kort stund, ett möte, än att gå år i tystnad och hoppas på att den man lever med, lär sig.

Mängden tid är inte avgörande. Och kärlek är ingenting man kan planera in i en kalender. Den kommer när den kommer. Och när den kommer har man följande alternativ att välja på: att vara i stunden och bejaka kärleken med allt vad den innebär, eller att lära sig att leva med frågan:

"Tänk om?"



Lyckliga relationer där vi känner oss älskade, önskade, bekräftade och sedda skulle jag vilja påstå är något vi alla önskar uppleva. Där vi kan mötas respektfullt och känna oss trygga. Ju fler som kan mötas i detta, desto kärleksfullare värld kommer vi att få. Det sprider sig som ringar på vattnet, så alla kan vi bidra och göra en förändring.

Ett ämne som berör **Kärlek**

Av: Karolina Österman

Det finns ett ämne som berör och engagerar, ett ämne som väcker otroligt mycket känslor och som vi alla på något sätt kan relatera till.

Som lika lätt som det kan få oss ur balans och uppleva allt från sorg och smärta kan få oss att uppleva en euforisk pirrande glädje, harmoni och känsla av samhörighet.

Ett ämne där vi alla har så mycket åsikter och som ger oss sådana fantastiska möjligheter till växande, om vi bara väljer att ta emot gåvan. Det ämnet är kärlek och relationer.

Lyckliga relationer där vi känner oss älskade, önskade, bekräftade och sedda skulle jag vilja påstå är något vi alla önskar uppleva. Där vi kan mötas respektfullt och känna oss trygga. Ju fler

som kan mötas i detta, desto kärleksfullare värld kommer vi att få. Det sprider sig som ringar på vattnet, så alla kan vi bidra och göra en förändring.

- Vad är då egentligen kärlek och vad beskriver en lycklig relation?
- Hur kan vi skapa oss det förhållande vi önskar?
- Hur uppnår vi djupa möten som är helt fria från rädslor, där kärleken får råda fullt ut? Där vi älskar och respekterar varandra för de vi är?

Om du frågar mig och utifrån det jag har mött, sett och hört under mina 10 år som relationscoach så tror jag mig kunna ha svaren på dessa frågor. I alla fall är de råden jag ger här nedan något som hjälpt oändligt många personer på sin resa till sundare och lyckligare kärleksrelationer.

VÅR EGEN PLANHALVA OCH DRÖMBILD

Jag har så länge jag kommit ihåg fascinerats av detta kära ämne och varför människor är som de är och gör som de gör och jag minns så väl mitt första möte med just de konflikter och problem som kan uppstå i ett förhållande när vi har olika behov.

Jag var 15 år och satt i fikarummet på min första praktikplats, en starkt kvinnodominerad arbetsplats. Högt och ljudligt diskuterades det om hur det var hemma och en kvinna utbrast med full kraft: - "Alltså jag förstår inte, hur svårt kan det vara att fälla ner toaletsitsen. Jag blir tokig. Förstår han inte att det stör mig. Det kan verkligen göra mig galen."

- "Jaa", instämde de övriga med övertygande stämning och så var diskussionen igång och den ena historien efter den andra avverkades under den timmen vi satt där i lunchrummet. Jag minns hur jag satt smått förstummad, förvånad över all den energi hon och de övriga la på detta ämne, hur mycket hon gick in i det och jag tänkte för mig själv - "Är det såhär det är att leva tillsammans? Varför är hon så irriterad? Va jobbigt det måste vara att jaga upp sig så mycket."

Självklart fick jag också genom årens lopp möta situationer som triggade mig på samma sätt som den kvinnan upplevde det, så nu kan jag se och förstå på ett annat sätt. Genom alla erfarenheter längs med vägen så lär vi oss onekligen mycket om oss själva men även om andra.

Oftast när problem uppstår i relationer och vi irriterar oss på varandra och får svårigheter att mötas så är det för att vi har glömt bort att vi är två individer med två olika bilder och drömmar. Ibland kan bilderna och drömmarna mötas små korta stunder men i övrigt så är de unika för just oss och de kryddas av vårt eget unika sätt att se på livet och relationen. Vi har våra egna unika glasögon ur vilka vi väljer att se världen och vårt liv på olika sätt. Det handlar om att lära oss att acceptera det och att, viktigast av allt, acceptera oss själva.

För att mötas och kunna leva i kärlek tillsammans så behöver vi vara två hela individer, två hela cirklar som möts. Där vi fyllt på oss själva, fyllt vår egen bägare först och står stadig på vår egen planhalva. Det

är då det blir en relation som präglas av kärlek istället för rädsla.

Rädsla gör att vi vill att den andre ska ge oss det vi önskar och att denne ska göra oss lycklig. Att vår partner ska fylla ett tomrum, fylla våra behov, ge oss trygghet eller fria oss från en jobbig känsla vi bär. Men det är vårt eget ansvar att göra det.

När vi kan se det och gå oss själva tillmötes först, då kan vi mötas i rena, kärleksfulla möten som är helt fria från rädslor.

Vi behöver med andra ord själva vara det som vi vill möta och uppleva i mötet med en annan människa.

Egentligen är det en enkel ekvation men vi gör det ofta så svårt. Den ekvationen heter att om vi vill bli älskad och respekterad för den vi är så behöver vi börja med oss själva först.

“För att mötas och kunna leva i kärlek tillsammans så behöver vi vara två hela individer, två hela cirklar som möts. Där vi fyllt på oss själva, fyllt vår egen bägare först och står stadig på vår egen planhalva. Det är då det blir en relation som präglas av kärlek istället för rädsla.”

SPEGLINGAR

Oftast så vill vi att den andre ska vara eller göra på ett visst sätt som stämmer överens med vår egen bild/dröm. Vi sätter upp förväntningar och förhoppningar.

Missnöje, irritation, sorg, oro och ångest och andra jobbiga känslor gör sig då oftast påmint.

Det sker för att vi glömmer bort att det är vårt eget ansvar och vi glömmer även att omgivningen är vår spegelbild. För hur vi än gör så är det just vår bild, som vi själva skapat. Vi kan aldrig stoppa in

**Kom ihåg att du är
värdefull och du är
värd det absolut
bästa!**



en annan människa i den bilden om inte den personen har exakt samma drömbild.

Det som triggar mig i mötet med en annan människa och väcker alla dessa stormiga känslor är något jag inte vill se i mig själv. En skuggsida.

Det triggar oss för att vi inte sett och tillåtit den sidan i oss själva, det är en del av oss som vi inte gått till mötes och tagit hand om.

Det är lättare för oss att se den delen i vår partner och irritera oss på den än att se den i oss själva. Men den irritationen är vår väckarklocka. Den gör oss uppmärksamma på att vi inte står i kontakt med just den sidan.

Det är ofta obehagligt och obekvämt att känna detta och resultatet blir då att vi vill att vår partner ska fylla det hålet och känslan, men vi behöver fylla den själva först och när vi gjort det så kommer vi kunna möta vår partner hel, utan en önskan om att få något av denne.

- Så hur blir vi uppmärksamma på detta?

Som sagt, om vi upplever att vi saknar något i relationen och det irriterar oss starkt så är det något vi inte givit till oss själva.

Det blir nästan som om vi skriver det i vår panna och så bemöter omgivningen oss utefter det vi utstrålar och skrivit att vi saknar. Men om vi kan välja att vara vakna och klarsynta och öppna för förändring så kan vi se att detta har ett budskap, och allt kommer tillbaka till oss själva. Lösningen bär vi själva.

Ja, det kan vara otroligt jobbigt att ta till sig, att se detta. Kan nästan upplevas provocerande. Första gången jag insåg det så gick jag kraftigt in i försvar och ville blunda för mina skuggsidor som jag kände skam över. Men se det istället som en fantastisk möjlighet för eftersom det ligger inom oss så har vi också en möjlighet att påverka det och göra något åt det.

HANDLINGSPLAN:

1. Stanna upp och känn efter först!

Så fort du känner en irritation, sorg eller ilska eller vad som än växer så stanna upp! Stoppa dig själv, flytta dig från situationen. Kliv tillbaka på din planhalva och landa en stund i känslan, lyssna vad den vill säga dig och framför allt - acceptera vad det än är du möter. Våra känslor talar till oss och har budskap som är där för att väcka oss och alla känslor är välkomna.

2. Våra egna behov.

När du stannat upp och känt efter så har du säkert uppmärksammat några behov som känner sig otillfredsställda.

- Vad är det du känner, upplever, stör dig på, saknar osv?

Skriv ner de sakerna och vänd det sedan tillbaka till dig själv och ge dig själv det du just nu upplever att du saknar och vill känna, i den mån det går.

Dina känslor är dina inre barn som söker din uppmärksamhet och som behöver bli sedda, omfamnade och accepterade. Möter

vi dem inte så kommer de att skrika ännu högre.

Ett bra sätt att känna in sina behov är också att känna in hur vi mår på morgonen när vi vaknar. Fråga dig själv vad det är för dag idag, hur du mår och vad som är ditt behov just där och då och så ser du till att möta dig själv i det behovet under den dagen i den mån det är möjligt. När du gått dina behov tillmötes så är det lättare för dig att både ge och ta emot kärlek. Det är svårt att ge ifrån oss av något vi inte står i kontakt med och är fullt påfylld i. Då är det lätt att det blir en projicering och då väcks viljan att hämta den känslan utifrån oss själva, när det enda stället det kan och ska komma ifrån först och främst är inifrån. En tom bägare är svår att få några droppar ur men en fylld bägare har lättare att dela med sig av sitt innehåll.

Karolina Österman, livsnjutande, energifylld, musikälskande och levnadsglad inspiratör och relationscoach från Stockholm med ena benet i den härligt livfulla musikbranschen och med ett för evigt brinnande hjärta för frågor som rör kärlek och relationer, personlig utbildning, mindfulness, yoga, kost och hälsa. Hon drivs av en enorm vilja att göra denna värld till en mer kärleksfull plats och ser det som sin livsuppgift att vart hon än går, i varje själ hon möter väcka ett hopp, att hjälpa människor att tända sin egen inre stjärna, att se sitt unika värde och hitta sin inneboende kraft och potential.

www.karolinaosterman.se - För din kraft och för lyckliga och varaktiga relationer

3. Kommunikation och våga vara sårbara

Kommunikation är otroligt viktigt för att slippa att tankarna far iväg och skapar historier som med största sannolikhet inte är sanna.

När vi uppmärksammat vad som väckts i oss, vad som är våra behov och vad som känns och upplevs just nu så sätt ord på det till din partner men prata utifrån DIG. Utgå från dig själv, dina upplevelser, dina känslor.

Om vi börjar meningarna med orden "när du gjorde sådär..." eller "du fick mig att känna..." så har vi klivit över på partnerens planhalva och där ska vi inte vara. Då kommer din partner med största sannolikhet att gå i försvar och då blir det projektioner istället för att stå på din egen planhalva och ta ansvar för din egen del. Så tala utifrån dig och dina känslor.

Våga vara sårbara tillsammans och även våga visa sidor som vi inte är stolta över. Där öppnas det verkligen möjligheter för att kunna mötas på djupet tillsammans och relationen blir mer äkta och kärleksfull. Alla har vi sidor vi känner skam och skuld över

och det har även din partner. Vårt största misstag vi kan göra i en relation är att projicera ut en bild av någon vi inte är för förr eller senare så kommer den rätta bilden fram och allt ställs på sin spets. Korthuset rasar. Innan dess så kan inte mötet bli fullt ut äkta. Då möts vi utifrån en falsk bild vi målat upp av oss själva för att vi ska bli älskade, för att vi inte tror att den vi är ska vara tillräcklig. Men att våga vara den du är, våga visa dig sårbar kommer att ta er relation till nya höjder!

4. Egen tid

Att unna sig dagar där man ger sig själv full uppmärksamhet i ensamhet är ett måste för att må bra själsligt och därmed även i en relation till andra.

Just den själsliga biten är en del som vi behöver plocka in lite varje dag för att må bra.

Själsligt fokus kan se olika ut för olika människor men försök att finna det som passar dig bäst, det viktiga är att det får utrymme i ditt liv. Gärna på daglig basis. Så unna dig en egen dag där du fyller på din egen bägare. En dag där du går dig själv till mötes och gör saker som stärker dig.

Kanske ger dig själv en dags spa ensam i tystnad, en stunds yoga eller mindfulness eller på något sätt ger dig en dag helt i stillhet utan en massa yttre intryck. Som bara får gå i din egen takt, i lugn och ro med tid för reflektion.

Det bästa vi kan göra för oss själva är att börja morgonen med en stund i tyst reflektion som te.x. mindfulness eller bara stilla våra tankar, samla oss fullt

närvarande inför den kommande dagen. Det gör dig mer lyhörd för dina egna behov, det lugnar ditt nervsystem och gör att du kan känna dig mer balanserad och tillfreds.

Så - vägen till kärleksfulla relationer går genom oss själva. Det finns ingen genväg. Ingenting utanför oss själva kan göra oss lyckliga.

Men genom att möta våra egna behov och fylla vår egen bägare först så lägger vi grunden för att både attrahera in kärleken i vårt liv om det är så att vi lever som singlar. Eller så öppnar det upp för mirakel och för möjligheten till ännu djupare, renare och mer kärleksfulla stunder med din partner.

Om du önskar fler tips och råd om kärlek och hur du kan skapa dig lyckliga relationer så finns det mer att läsa på min hemsida www.karolinaosterman.se

Kom ihåg att du är värdefull och du är värd det absolut bästa!

Lycka till!

Med kärlek/ Karolina

Kärlek och relationer

Av Christina Grossi

Manifesterar du bra tankar eller mindre bra tankar runt relationer?

Är det mindre bra tankar? Då behöver du titta på din egen relation till dig själv. Hur är den? Är den fattig, har du dålig självkänsla, dömer du dig själv? Är du självkritisk?

Det handlar om dig, alltid om dig, hur ditt liv och dina relationer ser ut.

En relation du är i, vare sig det är en vänskapsrelation eller kärleksrelation, ska ge dig något. Det ska bli något av era möten när ni träffas. Det ska kännas upplyftande, glädjerikt och ge dig energi. Det ska inte dränera dig på energi. Du ska känna att en pusselbit kommer på plats



foto: Anna Vörös Lindén

En relation du är i, vare sig det är en vänskapsrelation eller kärleksrelation, ska ge dig något. Det ska bli något av era möten när ni träffas. Det ska kännas upplyftande, glädjerikt och ge dig energi.

när du till exempel går in i en kärleksrelation. Känner du inte det, då är det nog ingen varaktig relation.

Du kan aldrig begära eller ha någon

förhoppning om att någon annan människa ska fylla dig med värde, självkänsla eller trygghet. Allt det har du i dig själv, även om du har tappat det på vägen, för stunden.

Det kan ta tid att hitta det i

sig själv. Vill du göra en ansträngning? Det är något du gör för dig själv och det är värt alla timmar, alla pengar, alla tårar, för att få komma ut på andra sidan. Det är väldigt ljust och harmoniskt där.

När vi är i en relation kan det kännas som att vår partner förändras efter ett tag. Det kan mycket väl vara så, men vi förändras alla hela tiden. Egentligen, förälskar vi oss i vår partner precis som personen är. Sitt



Du vill ha en förbättring i ditt liv, en utmaning och bli mer harmonisk!

Du längtar efter att få den rörliga kroppen, få tillbaka glädjen i ditt liv och bli inspirerad och lugn.

Du är en småbarnsmamma eller i karriären och får inte tiden att räcka till?

Du kanske inte vill, eller är något av ovanstående men du är TRÖTT, orkeslös, vill ha en bestående förbättring?

Sluta oroa DIG! JAG FINNS HÄR och jag har LÖSNINGEN

www.ChristinaGrossi.se

www.MoreLoveToThePeople.com

sanna jag. Nu är inte alla sina autentiska jag och då kan det vara svårt att veta vem du egentligen har förälskat dig i. Det bästa sättet att veta vem du har förälskat dig i, är att känna dig själv. Då vet du vad du accepterar, dina begränsningar och vad du vill ha i ditt liv och i din relation.

Du kan tycka att den rätta personen visar sig efter ett tag. Men det kan även vara att du själv förändrats och visar ditt riktiga jag. Vi är i ständig förändring. Tycker vi att vår partner inte visar tillräcklig kärlek, inte kramar oss, håller om oss på samma sätt eller lika mycket som innan, kan det lika gärna vara att vi själva har blivit sämre på att visa kärlek. Allt som vi upplever att andra inte gör för och mot oss, handlar om oss själva. Vi förändras, till det mer positiva förhoppningsvis eller mer negativt och det påverkar hur vi är som personer och hur vi är mot andra. Titta alltid utifrån dig själv och ställ frågan: Vad händer i mig? När du är i en diskussion eller ett bråk, ta tillbaka det till dig själv och fråga: Vad händer i mig? Vad kan jag lära mig i denna situation? Vad har jag bidragit med för att detta skulle komma upp? Skyll inte ifrån dig. Allt handlar om dig. Alla situationer du kommer i handlar om dig.

Många lever i en illusion i sitt förhållande. Det baserar jag endast på egen erfarenhet i möte med andra människor under de senaste 15 åren. Även i mina förhållanden har jag levt så. Du vill väldigt gärna att det ska vara den rätte som du finner, för att andra säger det, för att familjen och dina vänner säger det. För ni passar bra ihop. Sedan blir du sjuk. Förkylningar, halsont, inflammationer i kroppen och infektioner. Det handlar om att du inte mår bra i dig själv och förmodligen inte i relationen. Du står inte upp för dig själv. Det finns många

som inte sätter det i relation till att din kärlek kanske vilar på en otrygg grund. På grund av att du gått in i relationen av helt fel anledningar. Du vill få bekräftelse. Du tror att din partner ska fylla ditt tomrum. Det kommer aldrig att ske.

Ibland är vi i relationer av fel orsaker. Vi vill inte vara ensamma, Vi tror att relationen ger oss en trygghet. Vi kan fly in i relationen för att slippa möta oss själva. Att gå in i relationer för att vår biologiska klocka tickar. Den fysiska attraktionen kan vara så stark så att vi ibland blandar ihop den med äkta kärlek. Den äkta kärleken bygger på empati. Den lägsta kärleken är endast fysisk, en sexuell attraktion. Möts två människor med empati kan kärleken bli hur stark som helst.

Jag började att titta och lyssna mer och mer på människor som fanns i mitt liv och i mina relationer. Jag kan fortfarande gå i fällan, men när jag började titta på vilka människor som fanns i mitt liv, och hur det relaterade till hur jag för stunden mådde var det klockrent. Jag mådde dåligt, dåliga saker hände i mitt liv, fel personer fanns i mitt liv. Jag mådde bra, allt och alla visade kärlek och livet var en vacker utopi.

Idag kan jag se på ett par direkt om det kommer att hålla eller inte. Jag kan höra hur människor talar om sin relation, hur de talar om sin partner och hur de talar med varandra. Den första tiden i en relation går inte att säga mycket om, men när båda vill ha rätt i stället för att få till en förändring då är de fel ute. Många vill ha rätt. Jag känner många människor som säger till mig att de inte trivs i sin relation men de gör inget för att förändra den, de skyller på sin partner, de vill ha rätt. De lever kvar i sina relationer på grund av att de har barn tillsammans. Men om barn aldrig få se

kärlek mellan de två vuxna som bor i huset, hur ska barnen kunna lära sig att utveckla kärlek till andra?

Du väljer oftast människor som speglar dig själv. Titta på din partners egenskaper, vilka som är mindre bra och de som är bra. Det finns säkert många mindre bra egenskaper som du hittar hos din partner som du själv har men du vågar inte titta på dem. Det kan vara för smärtsamt, men till slut behöver du titta på dem för annars kan du aldrig bli hel. Det är svårt att bli en hel människa om du bara tittar på de goda egenskaperna du har. Du behöver titta på dina skuggjag, allt ifrån svartsjuka, avundsjuka, girighet och missunnsamhet. Sedan sätter ditt ego gärna käppar i hjulen men jag tror att jag har kommit på ett sätt. Det är att omfamna egot, alla dina skuggjag och bli vän med dem. Vi kommer inte ifrån det faktum att de finns där, oavsett om vi blundar för dem eller inte. Är du i en relation som är dålig för dig, var inte kvar bara för att du tror att du inte är värd bättre. Alla är värda det bästa! Det är du som bestämmer vem och vilka människor du vill ha i ditt liv. Tittar du dig runt omkring på din bekantskapskrets säger den direkt vem du är. De personer du umgås med, de som är dina vänner säger allt om dig. Precis som i serien "Du är vad du äter", är du den du umgås med.

Det är du som bestämmer hur du vill må. Det är ditt eget ansvar och det finns ingen att skylla på. Skönt, tycker jag. Vad tycker du? Jag reflekterar väldigt mycket och lyssnar väldigt mycket på när människor talar. Många talar om andras skuld i de flesta sammanhang, de ser inget eget ansvar till att allt blivit som det blivit. När vi börjar förstå vidden av att vi drar till oss allt, precis allt, då kan vi börja läka oss inifrån

och ut. Inte innan vi har insett det, kommer vi att bli hela. I relationer som jag varit i och som jag nu i efterhand kan titta på med klara ögon, utan att vara för mycket känslomässigt involverad i, är att männen ofta haft dålig självkänsla, vilket också speglat mig själv. De har varit otrygga, något som jag också kunnat spegla mig i. De har försökt ha kontroll över mig,

precis som jag har försökt att ha kontroll över andra och mig själv. Kan du någonstans inte kontrollera alla dina inre konflikter försöker du kontrollera andra och din omgivning. Då har vi en dålig kontakt med vår kropp och själ, men när vi börjar få kontakt och balans i kroppen och själen, raseras alla de murarna, alla försvar. Att gå i försvar handlar bara om att upprätthålla sin stolthet som egentligen handlar om egot.

När du kan se mönster i dina relationer". Det har jag gjort. När jag insåg och började älska mig själv och gjorde det valet i stället kom det nya frågor upp. Vill jag ha någon som verkligen älskar mig? Då var det dags att välja en sådan man. Vill jag ha någon som verkligen respekterar den jag är, då är det dags att välja en man därefter. Varför väljer vi "fel" män eller kvinnor? Vi vågar inte möta oss själva, vilka vi verkligen är, våra sanna jag. Du måste göra det i en verklig kärleksrelation. Du kommer inte undan, fast du säkert försöker.

Kärleksrelationen kommer genomborra hela ditt själv, du kommer inte hitta någonstans att fly. Du kommer stå och se dig själv rätt in i vitögat. Vågar du? Den frågan är ett bra utgångsläge.



Eyenie Schultz SoulStyle Coach

Eyenie {eh-zjeh-knee} is a SoulStyle Coach who **helps women to discover, embrace, and confidently reveal their unique beauty through their signature style**, so they can embody their most authentic kick-ass selves and show up in their life and business.

A little bit woo-woo, a little bit rock-n-roll, Eyenie knows that the magic of the makeover happens when the inside and outside shift together to create neon synergy!



After years of feeling like a hideous freak and making everyone around her look beautiful and stylish (while she hung out in the shadows), home girl decided it was time to feel beautiful herself and did "the work". Today, she lives in the South of France with her tiny dancer + Twin Flame of 16 years, and has stepped into her Technicolor Priestess, empowering women around the world do the very same.

P.S. She's a Reiki Master + loves unicorns an purple.

To learn more about Eyenie and receive your free Kick-Ass Self-Image guide, visit her at:
<http://www.technicolorpriestess.com>