



**Sofia
Senteret**

Hei {{ contact.FIRSTNAME }},
Dette er en første modellen jeg fikk laget basert på min forståelse om hvem vi er som mennesker. Bildet viser en ørn med en vinge, den kan gå overalt, men ikke fly.



Bildet er meg selv, før jeg våknet, den gang jeg levde livet med å ta mine valg ut fra halve "hjernekapasiteten", bare sjekke min sannhet i venstre hjerne bevisstheten.

Livet ble totalt endret når jeg forstod at jeg måtte lytte til meg selv, forløse det som stengte for meg selv. Jeg fikk da overflod av energi, et liv med null stress og null triggere, våkner glad, og jeg finner hver dag meningsfull. Nå er livet utrolig spennende, jeg føler jeg mangler timer i døgnet til alt jeg ønsker å gjøre og å lære.

Om du er på samme reisen, som er tilbake til deg selv, kan vi på Sofiasenteret lære deg å finne din indre visdom.

Har du gjennomført kurset?

Nå som alle de tre modulene i kurset om å forløse egne triggere er ute, så hadde jeg satt stor pris på om du tok deg to minutter til å legge igjen dine erfaringer i kursevalueringen. Det planlegges flere digitale kurs, og din tilbakemelding hjelper med å gjøre det best mulig.

Fyll inn kursevalueringen

Elsker å lære nye ting

Jeg har selv hatt stor glede av å lese bøker, ikke alle bøker, men elsker energien i bøker som er skrevet fra hjerte, som inneholder stor visdom. Akkurat nå, i går, fikk jeg to slike bøker i posten. Begge skrevet av Emanuel Swedenborg. Tror de ble skrevet på 1800 tallet. Jeg har hørt om flere som ble endret av å lese hans tekster, og nå er det kanskje min tur.

Teksten treffer meg med en gang. Han snakker om at menneskets indre og ytre, hvem vi er som menneske. Menneskets indre er dets vilje og tanker, og dets ytre er snakking og handlinger. Vilje er knyttet til kjærlighet og tanker er knyttet til forståelse. Jeg liker veldig godt en tenkning som knyttet kjærlighet sammen med vilje, fordi vi må velge å åpne oss for oss selv, for de dypere forståelse av oss selv.

Swedenborg snakker også om det jeg kaller kroppens sannhet. Selvsagt bruker han andre ord, men slik jeg ser det, er dette en annen måte å beskrive samme fenomen. Swedenborg kaller den kosmiske urkraft for Herren. Han sier:

"Med andre ord, Herren strømmer direkte inn i det som er godt i oss, og indirekte via det som er godt inn i det som er sant".

Vi kan alle lære å gjenkjenne sannhet i oss selv, om vi åpner opp for dette, og selv tar bort det som stenger for denne kontakten. På Sofiasenteret er våre workshops for de som vil finne seg selv. Vi har workshops ca en gang pr mnd.

Vår erfaring er at det tar 1-2 år, for de som går *all inn* for å endre seg, til at de lander i en tilstand hvor de er mer styrt av seg selv og egne valg enn andres. Å gå *all inn* betyr tre ting:

- å ha terapitimer, en trenger hjelp av en terapeut for å se egne skjulte mønstre, egne skjulte dynamikker.

- en trenger å være i et miljø, være sammen med mennesker som har utviklet de egenskaper en ønsker å utvikle, da læringen skjer gjennom resonans. Dette betyr at en utrygg person, kan ikke lære andre hva trygghet er. En person som bruker mest sin venstre hjernebevissthet kan ikke lære andre hvordan en bruker mest høyre hjernebevissthet. En person som mangler kjærlighet til seg selv, kan ikke lære andre å elske seg selv.

Både avlæring av programmeringer som er usanne for en selv, og det å integrere egne uforløste følelser i egen kropp, tar tid. Denne indre reisen tar tid, slik er det.

Den neste worskshop er:

Online (zoom) 26 - 27 april.

På Sofiasenteret: 9-11 mai.

Sommerworkshop på hytte i Sveio 30 mai - 1. juni. Her er sengeplassene opptatt, men det går fint å sove ute i hengekøye eller ta med telt. Eller bo hjemme om du bor innen rimelig kjøreavstand.

På Sofiasenteret 13- 15 juni.

[Les mer og påmelding](#)



Webinar om å forløse følelser 29. april kl 1900

Bak de fleste av våre plager er det fortrenge følelser. Dette gjelder både for fysiske helseplager, stress, at en trigges inn i følelsetilstander eller relasjonelle vansker.

Noe av det smarteste vi derfor kan gjøre, er å lære å selv forløse følelser i kroppen. Og akkurat dette er det mange som lur på hva egentlig betyr. Fordi alle kjenner følelser, og det er i seg selv ikke nok til at de forløses. Og en kjenner jo følelser i kroppen, fordi en blir anspent, urolig, utmattet, puster ikke når en er redd, har angst, osv, så hva betyr egentlig å forløse følelser i kroppen?

Dette er tema på webinar 29 april kl 1900 - 2030/2100 (avhengig av hvor mange spørsmål det er).

Les mer og påmelding



Tema jeg er opptatt av akkurat nå

De siste årene har jeg vært levende opptatt av å forstå hvordan vi som mennesker fungerer. Og jeg får stadig nye innsikter om dette livets mysterium. Akkurat nå er jeg opptatt av sammenhengen mellom: *manifestasjon, sabotører, kontrollfriker og stengte hjerter*.

La meg forklare:

Jeg ønsker å forstå manifestasjoner i dybden, så langt forstår jeg at alle våre tanker skaper "geometri" (vibrasjon). Vi er alle medskapere det liv vi har i dag. Denne tanken er bare ubehagelig før en forstår hvordan en kan livene våre. Vi endrer livene våre med nye innsikter (med ny vibrasjon, med det jeg kaller kroppens sannhet).

Det er viktig å komme ut av programmeringer som gir oss sabotørtanker. Ellers manifesterer vi et liv vi ikke vil ha. Det har vært vont å se hvordan jeg selv har manifestert gjentakelser av det jeg ikke vil ha i eget liv, fordi jeg ikke forløste det som var vanskelig. Nå blir jeg engasjert og ønsker å hjelpe klienter som saboterer seg selv 24/7. De som "tenker" seg kraftløse.

Jeg er også engasjert og ønsker å gå dypere inn i tema stengte hjerter. Jeg har selv hatt stengt hjerte, og klart å åpne. Nå er jeg nysgjerrig på de mennesker som søker hjelp uten at det skjer en endring av bevissthet. De endrer med andre ord ikke sin vibrasjon, og fortsetter å skape det samme igjen og igjen.

Jeg er også nysgjerrig og ønsker å gå i dybden på de som kaller seg eller beskrives av andre som kontrollfrikere. Det er trist å se den smerte og skade de påfører seg selv og andre, ubevisst.

For meg er det en sammenheng mellom stengte hjerter, sabotørtanker, kontrollfrikere og manifestasjon, og jeg kjenner jeg gleder meg til å utforske tema.

Modellen over (hjertene), viser meg før, en person som var en pleaser, en som så andres behov, levde ut andre meninger, tilpasset meg de fleste situasjoner, uten å forstå at jeg ikke levde mitt eget liv. Den gang var det lille hjerte meg og det store hjerte andre. I dag har jeg integrert andre i mitt hjerte, men lever mitt eget liv.

Jeg vet dette er mulig for alle.

Jeg har hatt min dose med traumer og vansker, og vet det er mulig å forløse dem, smerten fra smertefulle erfaringer slipper taket når jeg erkjente hva jeg hadde erfart. Blindsporet er å forstå hva en har opplevd slik at en kan forklare det. En må forstå hvordan en selv erfarte det som skjedde for å bli fri.

Det er summen av den frekvens vi er, som er kraften vi manifesterer med. Med andre ord selv om en bruker de samme ordene vil noen ha en kraft som en vannslange, andre som en bekk, andre som en elv. Alle har tilgang på samme kraft, men noen har så mange uforløste følelser og programmeringer som ikke er sanne for dem selv, at dette stenger for at deres indre kraft kan strømme fritt.

ØNSKER DU Å FINNE DIN EGEN KRAFT, DIN EGEN VISDOM, DIN EGEN SOFIA?

Prøv systemisk samtale. Ønsker du å bestille time, men er usikker hva du skal startet med, start med systemisk samtale.

Online booking av time



TRONDHEIM

Kommer til Trondheim 24 - 25 august, planlegger å stoppe en dag og to ekstra, om noen ønsker time. Ta i så fall kontakt på tlf 45 66 21 18.



Sofia Senteret

Bleikmyrvegen 1, 4276, Veavågen

This email was sent to {{ contact.EMAIL }}.

You've received this email because you've subscribed to our newsletter.

[Unsubscribe](#)