



Sofia Senteret

Hva betyr det å våkne opp?

Innimellom hører vi mennesker snakke om hvor lende de har vært våkne, og når de våknet opp. Å våkne opp betyr å se det som er, slik det er.

Vi er alle styrt av våre følelser og vår energifrekvens. Og den energifrekvens vi har styrer hva vi tar inn av informasjon. Dette betyr at hvis 20 mennesker ser samme nyhetssending, vil de oppfatte helt ulike ting, selv om de ser det samme.

Å våkne opp betyr at en ser flere lag, ser dypere enn bare det som vises på overflaten. Det er egentlig samme prosess som skjer i våre egne liv og i samfunnet. Først når en ser og erkjenner det som skjer i det skjulte, først når en ser sannheten, løser de vanskelige flokene seg opp. Å være våken betyr derfor å se sannhet.

Dette er et triky situasjon, fordi folk flest vil hevde at de ser sannhet og lever sannhet. Begrepet "kroppens sannhet" hjelper oss å skille mellom hva som er sannhet og ikke. Fordi når en erkjenner det som er, slik det er, løser følelser seg opp. Og de fleste av våre plager skyldes akkurat dette, at vi bærer på fortrenge følelser. Når en våkner opp personlig vil en derfor i økende grad forløse det som er vanskelig i eget liv.

Når en våkner opp samfunnsmessig, betyr dette at en klarer å romme den urett som avdekkes, uten at en blir følelsesmessig overvelda, og går i fornektelse. Fordi det å bli trigget, fungerer som en form for kidnapping av ens bevissthet, og en mister evnen til å tenke klart. Å være våken betyr å ha et nervesystem som er så sterkt at en ikke trenger å benekte urett eller snakke det bort. Tvert imot kan en handle for å endre de systemer som ikke fungerer. I disse dager avdekkes korrupte systemer, som har fungert som melkekuer inn i våre skatte penger. Norge har startet en rydde jobb.

Jeg skrev en faglig refleksjon om hvordan vår energifrekvens styrer hvordan vi forholder oss til det som skjer og har skjedd siste uken. Tittelen på den er: [**Et perspektiv på det som skjer nå; kongehus, politikere og meg og deg.**](#)

Poenget er at om en vil se både det som skjer åpent og det som skjer i det skjulte, må en øke sin egen energifrekvens. Og en gjør dette med å transformere mørke i eget liv. Ervin Laszlo sier det slik:

Den vi er, er den vår bevissthet er.
Vi ser verden gjennom vår bevissthet.
Når vår bevissthet endres, vokser,
Da vil vi handle annerledes.

Når en får sann innsikt
Endrer en seg selv
Og når en endrer seg selv
Endrer en verden.

Til booking

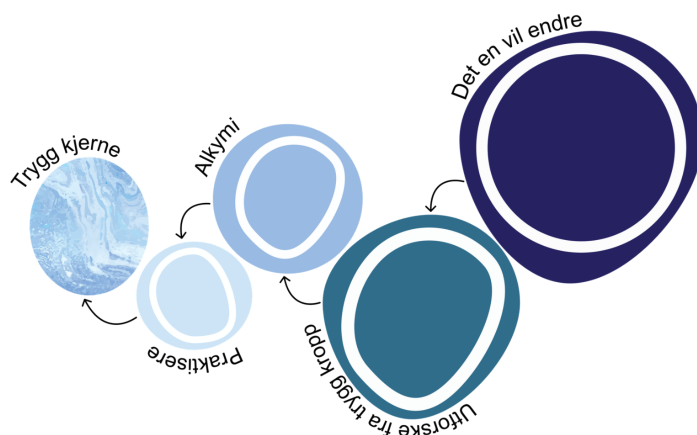
Workshop: Generasjonstraumer

Denne helgen, 13- 15 feb er tema for workshopen generasjonstraumer. Dette betyr at en kan være innviklet med forfedre, og en kan bære deres energier i form av uforløste følelser, svik og urett, avhengigheter, pengeproblemer med mere.

En kan ikke føle/merke at en er innviklet. Det en merker er effekten av innviklingen. De vanligste tegn er søvnvansker, smerter og slitenhet. Og det at en ikke kan hjelpe seg selv ut av et problem en strever med. Min erfaring er at en må forløse andres energier, før en kan løse opp i egne floker. Ledig plass om du er spontan og kjenner at dette vil eg bli med på.

Tider: fredag 17 - 21, lørdag 0930 - 1800, søndag 0930 - 1700.

I tillegg til å lære om selve tema, vil en på våre woekshops bli mer kjent med hva egne kroppsreaksjoner betyr og hvordan en kan gjenkjenne sin egen indre stemme, sjelsstemmen, vår spirit.



Trygg kjerne modell

Se bildet over. Denne modell viser trinnene for å bygge en trygg kjerne i seg selv.

trinn 1: det er noe en ønsker å endre i seg selv.

trinn 2: en er i en setting hvor en er trygg, slik at den in formasjon en trenger for å løse floken, kan komme frem

trinn 3: alkymi er en reaksjon som skjer samtidig i fysisk kropp og ens følelser, noe endres

trinn 4: noen ganger, som når en forløser morssår og farssår, må en praktisere nye tanker, nye handlemåter for å skape endringen

trinn 5: her er alkymien og endringen intefgrert i kroppen - en trygg kjerne består av å ha integrert erfaringer fra eget liv i egen kropp.



Sanne Merete Sjølund 4 - 12 mars

Sanne har kurs 7 - 8 mars, og healing sessions de andre dagene. Ledige timer 9 - 11 mars. Les mer i lenken.

[Les mer](#)



Foredrag 24 feb og webinar 25 feb om å ta de gode valg som styrker en selv

Du kan delta på foredrag på Sofiasenteret 24 feb, eller på Webinar 25 feb. Begge dager klokka 1900 - 2030.

[Les mer](#)

Workshop i mars har tema sjelens reise

Vår bevissthet er todelt, høyre og venstre hjerne bevissthet. I utgangspunktet fungerer de på ulike måter, men når vi forløser våre egne følelser og integrerer dem i kroppen, skjer det en forening mellom våre bevisstheter. De vil da fungere som en enhet.

Kjernen i vår venstre hjernebevissthet kalles ego, og kjernen i vår høyre hjerne bevissthet kalles sjel. Ego sine erfaringer er tankestyrte. Sjelens erfaringer er basert på våre egne erfaringer. For å oppleve seg hel, for å oppleve indre harmoni, for å oppleve glede og mening med livet som det er, må en leve i samsvar med den en er. Noe som betyr en integrert ego/sjels bevissthet, og en tilgang til egen spirit, en tilgang en kun får gjennom egen sjel. Velkommen.

Mini workshop torsdag 19. mars klokka 17 - 21.

Dette er et treff for de som går i kjernesirkler allerede, og en mulighet for nye til å bli mer kjent med Sofiasenterets tilbud. Sofiasenterets kjernebegrep er

- 1) hjelpe kunder med å forløse rotårsaker,
- 2) lære kunder å bruke kroppens sannhet
- 3) lære kunder å utvikle en trygg kjerne.

Når en behersker alle disse tre ferdigheter er en på god vei til å bli en livskunstner. En livskunstner er en som behersker livet som det er. Og da er det nyttig å kunne hjelpe seg selv i vanskelige livssituasjoner.

Tema for denne workshop er livskunst. På lenken nedenfor finner du mer informasjon om kurset og påmelding.

Finnes mørke?

Her er lenke til [dagens faglige refleksjon](#) som har tittelen: Finnes mørke?

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](#)

