



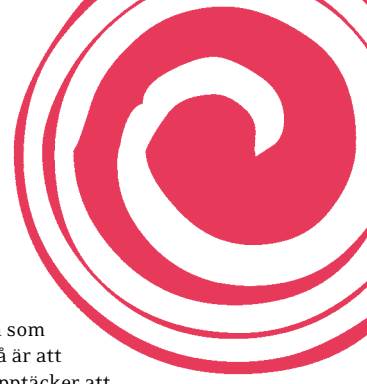
Free på inspirations- konferens



Unika och inspirerande livsberättelser om healing, spontana tillfrisknanden, befrielse från rädsla, konsten att följa sitt hjärtas röst och om varje människas verkliga storhet. Inte mindre än 700 besökare hade valfärdat till den årliga konferensen "I can do it!" i London som bjöd på ett intensivt och berörande schema.

Text Emelie Krugly Hill **Bild** Pressbilder Hay House





Det hela började med en vision om att föra samman människor, själsfränder som vill uppleva kärlek och healing tillsammans under en och samma helg. Konferensen "I can do it!" lanserades av Louise L. Hay, grundaren av Hay House förlag, en pionjär inom positivt tänkande och författarinnan bakom succéboken "Du kan hela ditt liv". Idag är konferensen en av världens största i sitt slag inom temat kropp, sinne och själ.

Eventet i London ägde rum den 4-5 oktober och inspirerande talare och självhjälpsförfattare såsom *dr Joe Dispenza, Anita Moorjani, Mike Dooley, Roz Savage* och *Lorna Byrne* bjöd på föreläsningar, meditationer och gemensamma övningar.

Hundratals besökare hade kommit från världens olika hörn för att lyssna på världsberömda experter inom det andliga området. Ett pirrigt sorl och en otålig väntan rådde i ILEC Conference Centre i sydvästra London.



NÄR DR JOE DISPENZA intog scenen utbröt ett öronbedövande jubel. Han har spenderat decennier

på att studera den mänskliga hjärnan, hur den fungerar och lagrar information, och varför den vidmakthåller ett konsekvent beteendemönster. Hans omfattande forskning inom neurologi, neurofysiologi och hjärnfunktion publicerades nyligen i hyllade boken "You are the placebo - making your mind matter". Är det verkligen möjligt att läka sin kropp utan att ta några mediciner, var föreläsningens frågeställning.

- Vi tänker omkring 70 000 tankar per dag, inledde Joe Dispenza slagkraftigt. Det är de samma tankarna som vi tänkte baten innan. Samma val, samma baten betende, samma känslor, samma tapetmönster upprepas. Vi är fast i

samma lopp men för många av oss kvarstår en önskan om att förändra oss själva och det liv vi lever. Alltför många av oss väntar på det där så kallade uppvaknandet och först när vi är med om ett trauma, såsom en förlust eller en sjukdom, vågar vi förändra våra liv. Men varför vänta så länge med att bege sig över förändringens flod?

"Jag tränade mig i att visualisera det jag önskade mig."

FÖR JOE BÖRJADE resan 1986 då han som 23-åring var med om en traumatisk bilolycka och fick svåra frakturekador på sex olika ryggkotor. Domen var hård - han skulle aldrig kunna gå igen och man skulle operera in stålskenor längs med hela ryggraden.

Det var då han fattade sitt livs svåraste beslut och tackade nej till operationen, trots familjens vilda protester. Joe som då var nyutexaminerad kiropraktor visste riskerna med en sådan operation, men också riskerna med att inte genomgå den. Istället gjorde han allt som stod i hans makt för att läka sig själv.

- Jag började meditera och visualisera mig själv som frisk och jag märkte snart hur min kropp gensvarade positivt, men så snart de negativa tankarna tog över blev jag sämre igen. Jag märkte hur van jag var vid att fokusera på det jag inte önskade mig och hur dessa tankar påverkade min kropp.

- Steg för steg förändrade jag min inre undermedvetna programmering och tränade mig i att visualisera det jag önskade mig. Efter drygt nio veckor kunde jag gå igen, och det var då jag bestämde mig för ägna mitt liv åt att undersöka hur kroppen och sinnet påverkar varandra, samt hur vi kan slå av och på vissa gener beroende på våra tankar och känslor.

Med tiden har han skrivit ett flertal böcker i vilka han presenterar sitt stora arbete som inkluderar studier på den mänskliga hjärnan.

- De flesta människor tänker och reagerar känslomässigt på det förflutna som om det händer nu, vilket medför att de hela tiden skapar en framtid som liknar det förflutna. Men när vi blir medvetna börjar vi förändra våra intrampade vanemönster och blir mer närvarande i nuet vilket gör oss fria att skapa en mer positiv framtid, även rent hälsomässigt.

NYCKELN TILL ATT träna upp vår medvetenhet kan hittas genom meditation, berättar Joe. Hjärnstudier och mätningar av hjärtrytm har visat att man kan skapa nya signaler, nya vågor och ny energi när man visualiserar.

Det har visat sig att oxytocin-nivån kan öka under meditation med inte mindre än två hundra procent. Oxytocin är en signalsubstans som utsöndras från hypofysens baklob och som är avgörande för till exempel vår förmåga att upprätta gemenskap, omvårdnad, och att följa sociala normer. Enligt Joe Dispenza bidrar högre oxytocinnivå till en förstärkt känsla av tillit samt minskad aggression, ångest och stress.

- När vi blir befriade från kedjorna som håller oss fast i det förflutna och börjar ta hand om vårt värdefulla inre, då kan vi börja leva på riktigt, säger han.

Det finns dock en svår utmaning: När vi medvetet börjar tänka positivt gör vi det inledningsvis med vårt logiska sinne och då kommer vi inte åt den undermedvetna programmeringen som vi har haft sedan vi var barn. Dessa kommer då i konflikt med varandra eftersom vårt undermedvetna ofta ger oss meddelanden om att vi inte duger som vi är eller är värda det goda i livet.

Det går att vända denna inre undermedvetna programmering genom att bli mer medveten om våra tankar och beteenden men det krävs hårt arbete. Ju mer medveten man blir, desto fler dörrar kommer att öppna sig och det

vackra som sker då är att man upptäcker att man inte hade velat vara förutan det som varit, det som lett fram till den underbara plats där man befinner sig just nu.



EN SÄLLSYNT INSPIRERANDE och stärkande upplevelse under konferensen var författarinnan Anita Moorjanis livsberättelse.

Anita, som står bakom självbiografen "Döden gav mig livet" grep tag i åhörarna när hon berättade om sitt tillfrisknande efter fyra års kamp mot svår cancer.

"Hon färdades mot ett tillstånd av villkorlös kärlek."

Anita befann sig i koma i 30 timmar och under tiden hade hon en nära döden-upplevelse som ledde henne till insikt om att hon inte längre behövde vara rädd. I denna upplevelse uppfattade hon allt som sades på sjukhuset, till och med i närliggande rum. Hon uppfattade också alla sjuksköterskor och läkare samt känslor runt omkring henne, samtidigt som hon färdades längre och längre bort mot ett tillstånd som hon själv beskriver som "villkorlös kärlek".

ANITA MOORJANI FÖDDES i en traditionell hinduisk familj och kände redan som liten flicka pressen från kulturella och religiösa sedvänjor. Hon fick kämpa hårt för att få gå sin egen väg samtidigt som hon försökte ▶

Amerikanska Louise L. Hay är författaren av "Du kan hela ditt liv" och en pionjär inom personlig utveckling och kopplingen mellan vårt tanke- och känsloliv och vår hälsa. Förutom I can do it-konferensen har hon grundat förlaget Hay House och Hay House foundation, en ideell organisation som bland annat arbetar för hivsmittade.



infria andras förväntningar. Efter uppenbarelse på andra sidan insåg hon att hon hade förmågan att läka sig själv och att det finns mirakler i universum som hon aldrig ens kunnat föreställa sig.

Anita fångade publiken med sin rörande berättelse om barndomen i Hongkong och om sina svårigheter med att komma ut i arbetslivet och att hitta kärleken, och hur hon till sist hamnade i den sjukhussäng där hon trotsade all medicinsk kunskap.



YTTERLIGARE EN AV helgens höjdpunkter var Mike Dooley, inspiratören som bland annat skrivit den

nyutkomna boken "The top ten things dead people want to tell you". Mike är skattekonsulten som blev entreprenör och sedan storsäljande författare. (På svenska finns "Oändliga möjligheter" och "Skapa förändring".) Han är karismatisk och lättillgänglig och utstrålar det som blivit hans livsuppgift - att hitta den sanna glädjen och att våga följa sina drömmar. Att med små myrstep, som han kallar "baby steps", på den ibland snåriga vägen slutligen ta sig till den plats där man är menad att vara.

Mike trollband publiken när han delade med sig av sina okonventionella och personliga per-

spektiv på livet och vad som händer efter döden, ett ämne han har utforskat och ifrågasatt alltsedan unga år. Han poängterade dock att han varken har några särskilda psykiska förmågor eller har haft någon nära döden-upplevelse.

1998 startade han nyhetsbrevet "Notes from the universe" där han delar med sig av sina tankar om livet. Idag har han inte mindre än 600 000 följare från 182 länder.

- Vi är alla resenärer och äventyrare som kommit hit av en anledning och vi har alla en väg som är speciellt och unikt utstakad för oss, berättar Mike.

Han menar att miraklerna längs med vägen oftast är osynliga eller svåra att se - men de finns där.

"Vi har alla en väg som är speciellt och unikt utstakad för oss."

FÖR 14 ÅR SEDAN var Mike Dooley en helt vanlig kille som kände sig stressad över att hans liv inte hade blivit som han ville. Han jobbade som konsult och drev eget företag - men hans hjärta ville något annat.

Det vände först när han slutade med att se sig som ett offer och istället började följa sina egna drömmar. Idag ägnar han sitt liv åt att inspirera andra att ta kommandot över sitt öde och se att framtiden skapas av det vi gör här och nu.

- Trots att många av oss tror att det finns ett syfte bakom händelserna i vår värld, att allt sker av en anledning, så fruktar vi ändå det okända - särskilt när det kommer till döden. Vi undrar, vad händer nu? Finns det ett liv efter döden? Kommer jag någonsin att få se mina nära och kära igen?

I "The top ten things dead people want to tell you" utforskar Mike dessa frågor. I form av uppdiktade brev från nyligen avlidna personer ger han läsarna ett okonventionellt och stundvis lekfullt perspektiv på livet, dess mening och hur man lever det väl. Under förläsningen växlade Mike mellan att högläsa breven och dra paralleller från sitt eget liv.



FÖRE DETTA management-konsulten Roz Savage intog därefter scenen och berättade om hur hon en dag leds-

nade på sitt liv och bestämde sig för att ro ut på Stilla havet. Hon är den första kvinnan i världen att ro ensam över de tre största haven.

- Jag började skriva mina egna minnesord. En version som speglade hur jag önskade att mitt liv skulle se ut och en som beskrev verkligheten så som den faktiskt var. Det blev vändpunkten som fick mig att bestämma mig och agera. Jag sa upp mig från mitt jobb strax därefter.

Trippen över Stilla havet, Atlanten och Indiska oceanen delades upp i olika etapper och resan tog sammanlagt sex år.



SIST UT PÅ scenen var irländskan Lorna Byrne som berättade att hon har kunnat se och kom-

municera med änglar ända sedan hon var liten. Hon ser dem lika tydligt som vi andra ser våra medmänniskor och hon pratar med dem varje dag. - Änglarna ger hjälp och tröst. De skyddar människor som har det svårt eller är deprimerade. Vi kan be dem om hjälp när vi till exempel känner oss otillräckliga som förälder eller när vi har ekonomiska problem.

"Änglarna ger hjälp och tröst."

Med enkelhet och värme förklarade Lorna hur vi kan be änglarna om hjälp så att livet kan bli lite lättare och lyckligare.

LORNA ÄR FÖRFATTAREN av flera böcker, bland annat "Änglar i mitt hår", "Trappor till himlen" och "Hoppets budskap från änglarna" som alla blivit internationella bästsäljare. I böckerna berättar hon om sitt liv och om hur änglarna har förberett henne att föra ut ett budskap till världen. Detta hoppfulla budskap riktar sig till alla, oavsett religionstillhörighet.

- Det är viktigt att ingjuta hopp i människor nu när allt fler av oss söker efter trygghet i en föränderlig värld, avslutar Lorna. 📖

Plus mer

Hay House (USA):

www.hayhouse.com

Hay House (UK):

www.hayhouse.co.uk

Joe Dispenza:

www.drjoedispenza.com

Mike Dooley: www.tut.com

Anita Moorjani:

www.anitamoorjani.com

Lorna Byrne: www.lornabyrne.com

Roz Savage: www.rozsavage.com