



Välkommen till Anna-Lenas Lilla kanaliseringkurs

Välkommen till en helt ny värld, där bara din fantasi sätter gränser för vad du kommer att uppleva! Du kan göra övningarna i ordning eller någon du känner för. Detta är en gratiskurs från mig. (Bilden är från min uppväxtby på Stöttingsfjället)

Anna-Lena Vikström

1

Detta är en gratiskurs från Anna-Lena <http://www.anna-lena.se> Tel 054-190 111
Mitt material är skyddat av lagen om upphovsrätt och du kan endast använda det för privat bruk
© Anna-Lena Vikström, Själskraft 2005 ©

Att börja kanalisera

Att lära sig kanalisera är enklare än vad du tror! Ofta gör vi det utan att vi vet om det. Du gör det när du får en kreativ impuls, att du ska göra på ett visst sätt eller att något du håller på med kommer att gå bra. Då hämtar du kunskap från en kollektiv källa av medvetenhet. Ofta gör man kanalisering till något svårt, att man vill ha bevis på att de budskap man får inte är fantasi. Men jag anser att som nybörjare är det inte viktigt att veta varifrån budskapen kommer. Det är själva budskapet som kan ge dig en ny infallsvinkel i livet!



Denna lilla introduktionskurs handlar inte om att ta kontakt med döda anhöriga som ett medium, utan här får du lära dig att kanalisera ur en större källa av visdom för att få vägledning och se ur en annan synvinkel i vardagslivet. Det du får kontakt med är din egen intuitiva inre röst som står i förbindelse med hela världens samlade visdom. Denna manual är ett bra komplement till kurserna i medialitet som jag håller. Hör gärna av dig och berätta om du fått behållning av kursen, eller har andra frågor. Min tanke med kursmanualen är att du inte bara ska ha informationen på hemsidan, utan också kunna skriva ut materialet och ha användning av det jag lär ut i ditt vardagsliv. Jag tror på den andliga lagen att det vi ger ut får vi tillbaka, och om jag kan glädja någon genom denna kunskap, så får jag också glädje och kunskap tillbaka.

Jag som skriver denna kursmanual heter Anna-Lena Vikström och har arbetat i tio år heltid som medium, sierska och med personlig utveckling. Att vara sierska innebär att man kan se över avstånd. Denna förmåga var en tradition som fanns i min släkt i lappland som jag fört vidare, men jag är modern på det sättet att jag anser att alla kan och vill förmedla kunskapen vidare om vår förmåga. Förr i tiden var det en nödvändig kunskap eftersom det var långa avstånd på fjället, och man behövde veta om det var någon som behövde hjälp, utan telefoner.

Jag tror att vissa människor har en naturbegåvning som vi ärver och som finns i ens gener, och för mig tror jag att detta är en kombination av arv och miljö. Som tonåring började jag att arbeta med medial vägledning och sökte efter försvunna saker åt släktingar och såg in i framtiden åt folk i största allmänhet. Människor började ringa från hela Sverige och ville ha hjälp och sedan från andra delar av världen, och då var det dags att börja arbeta heltid med kurser och vägledning.

När jag arbetade några år med detta kände jag att många gör det för krångligt, att jag tror att kunskapen skulle kunna berika livet för många. Dessutom är det personliga bemötandet mycket viktigt och jag utbildade mig

till diakon och steg-1 psykoterapeut. Den psykologiska förståelsen av sig själv och andra är själva grunden i personlig utveckling, att acceptera och älska sig själv som den man är. Jag har både arbetat med kurser i kommunikation och stresshantering till företag och framför allt privatpersoner på min reikimaster- och helhetsterapeututbildning. Det är en utbildning där du lär dig olika metoder du kan använda i din personliga utveckling och för att hjälpa andra, med tre intensivhelger under sex månader. Det är en utbildning jag själv utvecklat där du fördjupar dig i mental träning och självkännedom men också att bemöta klienten man behandlar och medmänniskor på ett bra sätt. Några av meditationserna och övningar och denna kursmanual ingår i masterutbildningen som bredvidläsning och jag kan verkligen rekommendera dig att gå den.

Maila mig gärna annalena.v@telia.com och berätta om vad du fått för behållning av kursen, eller om du har frågor.

Vad är egentligen kanalisering?

Att kanalisera kallas det när man förmedlar information från olika typer av medvetandenivåer inom oss själva eller andliga väsen. Informationen som kommer i form av en insikt kan lika gärna komma från vårt eget inre som från en andlig vägledare eller ängel, det viktiga är att få en ny infallsvinkel och känner efter om budskapet kan tillföra oss något.

När man kanaliserar fokuserar man sig på en energifrekvens. Varje andeväsen och varje känsla har en egen energifrekvens, och det finns oändligt många. Till slut lär du dig att känna skillnaden mellan dem, genom den känsla du får när du ställer inre frågor till den andliga världen, och då vet du vad det är du får kontakt med.

Du kan komma i kontakt med precis den andevärld du vill ha kontakt med, till exempel änglavärlden eller naturväsen. Genom att fokusera dig på en känsla, till exempel kärlek eller harmoni, får du kontakt med väsen som utstrålar samma sak, eftersom en andlig lag säger att lika söker sig till lika. Det innebär att du då kommer bara i kontakt med de andevärldar som existerar på det energiplan där kärlek och harmoni finns.

Om man tänker så behöver man aldrig vara rädd eller försöka skydda sig, och koppla upp sig på en harmonisk ljusvärld, om det är det du vill ha tag på. Ska man vara medium behöver man veta att man inte kan vara det minsta rädd för en övernaturlig dimension, utan man ska fritt kunna färdas mellan världar och känna sig hemma i dem. Det är väl därför inte alla blir medium, för jag träffar på många som är lite rädda för det övernaturliga, trots att de är intresserade av ämnet. För att inte vara det minsta rädd vare sig för ljus eller mörker behöver man veta att ingen, varken människa eller ande kan påverka en om man inte själv tillåter det.

Budskapen kan förmedlas genom tankar, bilder eller känslor.

Tänk på innan du börjar...

- När du börjar kanalisera är det viktigt att inte fundera om budskapen är sanna eller inte, och varifrån budskapen kommer - här är det budskapet i sig som är det viktiga! Ta det som en lek och se vad som händer!
- Jag lär ut metoden att kanalisera i skrift i denna kursmanual, eftersom det är det allra lättaste för nybörjaren och du har budskapen till hands senare.
- En del har lättare att fånga upp budskap i ord, musik, känslor eller dofter. Alla har sitt sätt och du kan hitta ditt eget unika sätt.
- Du kan fråga andevärlden om precis vad som helst. Ett tips är att be den som lättast kan svara på din fråga att komma för att ge dig vägledning.
- Inget farligt kan hända. Du kan aldrig få kontakt med andliga väsen du inte vill ha kontakt med.
- Det är den första känslan eller tanken som du ska registrera. Sedan skriver du ner de första intrycken, för det är de som stämmer bäst.

Syftet

Syftet med kanalisering är att det ska vara utvecklande och positivt på något sätt för dig, och hjälpa dig i vardagslivet. Själv har jag fått hjälp både i studier, tentor och när jag ska handla för att hitta det jag söker snabbt i rätt affär.

Jag har märkt att den andliga världen helst av allt vill förmedla kärlek och medkänsla, att hela universum är fylld av denna kärlek - och vi behöver bara öppna oss för den andliga världens välvilja och kraft. Och de vill förmedla att vi inte är åtskilda utan vi är hela tiden en del av detta medvetande. Det är vår rädsla för det okända som gör att vi sorterar in upplevelser i gott eller ont, ljus eller mörker. Jag tror att det finns riktigt onda andliga varelser, men de kan inte påverka oss så länge vi inte låter oss påverkas. Som människor har vi ett naturligt skydd för detta. Vi väljer vad vi vill få tag i, och det som hjälper oss mest att få ett bra liv är att välja den harmoniska och kärleksfulla dimensionen.

Det är viktigt att veta det är där vi riktar vår medvetenhet vi får kontakt. När jag skapade kurserna i medialitet lärde jag mig lärde mig en metod av andevärlden själv hur vi snabbt , att lätt ta kontakt med olika andevärldar, som du kommer att få lära dig på kursen i medialitet.

Skillnaden mellan ljusguider, änglar och andliga hjälpare

De andliga vägledarna påpekar ofta att de inte vill guida oss, utan istället *vägleda* oss. De vill inte bli kallade guider. En guid är någon som visar vägen, men de vill inte guida, utan istället hjälpa oss att fatta rätt beslut. Vanligtvis kallar man de väsen man får kontakt med för ljusguider, en slarvig översättning från engelskan och inte sant! De vill inte kallas guider utan hjälpare eller vägledare.

Dessa ljusväsen är inte detsamma som änglar eller döda anhöriga utan är en egen energiform. De har en snabbare energifrekvens än de väsen i andevärlden som tidigare levtt som människor, en slags samlingsnamn för änglar. De är gjorda av rent ljus, en slags änglar.

En ängel är inte detsamma som döda anhöriga. De lever på olika dimensioner och ser inte varandra. Bara änglarna kan färdas fritt mellan olika dimensioner.

Även änglar har änglavärldar som beskyddare som vi människor inte kan få kontakt med.

Det finns olika slags andliga vägledare, från olika andliga världar och dimensioner, många vi inte alls ens kan få kontakt med som människor.

Ibland kallar man döda människor, som kanske levtt i ett annat århundrade också för ljusguider eller "guider". Jag använder inte det ordet utan kallar dem för vägledare eller hjälpare, som de ju helst vill vara, och de som andra kallar ljusguider, anser jag är änglar.

Konflikter, oro och stress och det som gör oss nedstämda har en lägre energi än änglavärldens. De vill förmedla sin snabba lätta energi och göra våra bekymmer lättare.

Lilla distanskursen i kanalisering

Denna kurs är upplagd med övningar för olika veckor som du kan göra några dagar åt gången. Om du inte är van att meditera kan du börja med första veckans övningar i meditation för att stilla dina tankar.

Om du är van att meditera kan du börja direkt med andra veckans meditationer, för att etablera kontakt med andevärlden, och sedan lär du dig att kanalisera och förmedla budskap.

Vecka 1

Meditation för att stilla dina tankar



I det stilla medvetandet får du kontakt med den kärleksfulla ljusvärld som hela tiden omger oss. Om du är stressad eller inte är van att meditera sedan tidigare kan till och med en meditation där man visualiserar inre ljus kännas för ansträngande. Då kan denna meditation för att vila och stilla dina tankar vara bra.

Lägg märke till andningen och tänk att du räknar andetag.

Andas in och räkna till fem och andas ut och räkna till fem.

Detta håller du på med tills du känner dig riktigt avslappnad och har en lugn och jämn andning som kommer av sig själv.

När tankar kommer som stör din uppmärksamhet förseställer du dig att de omsluts av en såpbubbla som flyter upp till himlen och försvinner. Känn avslappningen sprida sig i din kropp. Lägg märke till att tankarna till sist saktar ner och du känner en behaglig inre känsla av avslappning och lugn. Du kommer att känna dig helt närvarande här och nu. Genom att göra denna meditation kommer du att öva upp denna närvaro, gör den helst varje dag. I den närvaron kommer vi i kontakt med vårt sanna jag, vår inre kärna, som existerar utanför din personlighet och dina känslor och tankar, och där finns obegränsad frid och livskraft. Ju mer du mediterar, desto mer lugn kommer du att vara även i vardagen. Du blir mer närvarande och berörs inte av yttre människors stress och känslor, utan vet vad som är ditt eget och vad som är andras problem.

I början ska du vara i en tyst miljö, gärna ensam när du mediterar, men med tiden behöver du inte det utan kan återkalla samma meditativa känsla i kontakt med din innersta kärna var du än befinner dig, även mitt i en folksamling. Du kanske börjar tänka på vardagliga saker som arbetet eller middagen, men nu ska du betrakta tankarna utan att dras med i dem.

Att meditera är inte bara avslappning, utan aktiv närvaro. Du reflekterar utan att dras med i känslor och tankar. Nu i början ska du låta tankarna flyta fritt i några minuter men utan att varken försöka få dem att försvinna eller hålla fast vid dem.

Det inre ljuset

Gör det bekvämt för dig, slappna av och slut ögonen. Ta några djupa andetag och slappna av helt och hållet i kroppen och sinnet. Förlägg ditt medvetande till en stilla plats djupt inom dig.

Föreställ dig att ett vackert gyllene ljus strålar ut från ett ställe djupt inom dig. Det börjar växa och utvidgas tills det fyller hela din kropp. Det är mycket starkt, och när det fyller dig genomströmmar det varje cell i din kropp och väcker bokstavligen upp varje molekyl. Kanske väljer du en färg som ska fylla dig, den som du känner du behöver just nu.

Föreställ dig att hela din kropp strålar av ljus. Se och känn sedan hur din kropp förvandlas - och blir friskare, starkare och vackrare. Föreställ dig att allting i ditt liv förvandlas på samma sätt.

Vecka 2

Hur andevärlden förmedlar budskapen

De olika andevärldarna förmedlar budskap på olika sätt.

Det lättaste att börja med är änglavärlden eftersom de har ett kollektivt medvetande.

Änglar har inte tidigare levt som människor, de är flammor av ljus som lever i ljusvärlden. De helar människor med hjälp av ljus, ljud och färg. Genom energivibrationer omvandlar du sedan impulserna till ord, bilder och budskap som du själv förstår.

Längre fram kan du kanalisera andliga vägledare som har levt som människor tidigare och deras budskap är annorlunda, de ger mer råd, medan änglavärldens budskap är till för att stärka dig själsligen och få dig att utvecklas själv.

Du bestämmer själv när du vill avsluta kanaliseringen. Då kan blåsa ut ljuset och tacka för den vägledning du fått.

Ofta bär man med sig en känsla av glädje och frid länge efter kanaliseringen.



Meditation för att ta kontakt med din andlige vägledare eller skyddsängel

Man har ofta olika andliga vägledare under ett liv. När du gör detta ska du söka efter den hjälpare som är *från det högsta ljuset som du kan få tag i just nu!* Det är din vilja att vara en kanal som hjälper dig att få kontakt, för du kommer att föra in en dimension av djupare visdom och kunskap in i den fysiska världen.

Sätt dig där du får sitta i lugn och ro eller ligg ner.

Börja med att göra meditationen för att stilla dina tankar och avslappningsmeditationen ifall du är ovan vid att meditera eller kommunicera med den andliga världen.

Du kan musik på som du tycker om och låta den spela stilla i bakgrunden. Tänd gärna ljus, eftersom ljus är en symbol för porten mellan världarna.

Föreställ dig att du förflyttar ditt medvetande upp till himlen, att allt omkring dig är ljus du befinner dig i änglarnas dimension.

Föreställ dig att du står framför en stor dörr som strålar av ljus. Se hur den ser ut och dörren står på glänt. Bakom ljusporten finns änglarnas värld, och du ser vacker natur som strålar av ett inre ljus.

Tänk dig att detta är din personliga mötesplats med din ängel som bara är för dig. Det är änglavärlden själv som skapat denna plats.

När du är beredd är det dags för dig att gå genom porten och in på änglarnas heliga och helande plats. Hitta en plats att sätta dig på. Om du inte ser något här eller tycker att det är svårt, så betyder det att tiden inte är inne för dig att möta änglavärlden på detta sätt.

Om det är meningen för dig just nu, att du ska möta änglarna kommer du att se en ängel som kommer emot dig och du känner ljusvarelsens kärlek på långt håll. Det är din personliga vägledare. Du känner närvaron fylla dig, och det är denna känsla du ska kalla på för att få kontakt med vägledaren när du börjar kanalisera. Känn att närvaron från just denna ängel fyller dig. Sedan kan du känna igen känslan.

Känn hur det skimrande beskyddande ljuset finns runt omkring dig som en mjuk värmande vind. Upplev att du är helt fylld inombords av den kärleksfulla känslan och det skimrande ljuset. Detta kan du göra flera

gångar då du kanaliserar om du känner att du tappar kontakten eller din koncentration när du kanaliserar.

Ett tips är att fråga ängeln efter ett namn eller hur du lättast ska få kontakt, och lyssna på den vägledning du får. Änglar har inte namn men det kan vara lättare för oss vi har ett namn, att få kontakt. De känner igen varandra på ett helt annat sätt, genom energin de utstrålar.

Var i denna känsla så länge du vill tills dess du har lärt dig att känna igen just din vägledares personliga energi och stöd.

Övningar vecka 2

Kanalisera i skrift

Sätt dig på en bekväm stol vid ett bord. Här är en meditation som kan hjälpa dig att komma i kontakt med änglavärlden, men det är bara ett exempel på hur du kan göra.



Nu kan du ha en vacker anteckningsbok där du skriver ner de kanaliseringar du gör. Skriv ner datum varje gång du kanaliserar och vilka frågor du just den dagen vill ha svar på. Använd en penna som ligger bra i din hand. Sitt rak i ryggen så att chakraenergierna kan flöda fritt genom dig utan störningar. Inga korslagda ben. När man skriver med automatisk skrift är fungerar det så att du först tänker orden du ska skriva och sedan skriv ner dem. Alltså inte vänta att handen ska röra sig, som man ofta tror att det ska fungera.

Ta några djupa andetag.

Känn andningen ända ner i magen och vänta tills du är helt avslappnad.

Känn att kroppen slappnar av och att din andningsrytm är naturlig och går djupt ner i magen. Föreställ dig nu att du tar kontakt med din personliga andliga vägledare som du gjorde i den tidigare meditationen.

Fyll dig med vitt skimrande och kärleksfullt ljus. I det vita ljuset är du skyddad och avspänd. I det vita harmoniska ljuset drar du bara till dig det som är positivt, gott och kärleksfullt stödande för dig och andra.

Föreställ dig en stor energiboll, en lysande stjärna som du ser långt borta framför dig. Den kommer närmare och närmare och stannar ovanför ditt huvud. Det är änglavärldens ljus.

Välj en färg på stjärnan som du känner att du vill ha just nu. Färgerna är "ärkeänglarnas" energi, olika helande frekvenser som du behöver just nu.

Håll ögonen öppna. Energibollen är änglavärldens medvetande, det som du kom i kontakt med i förra meditationen. Stjärnan utstrålar frid och helighet till dig.

Känn att stjärnan sakta börjar frigöra sig och går in genom ditt huvud och fortsätter ner genom hela kroppen. Föreställ dig att stjärnan innehåller änglavärlden och all den kunskap du behöver och som du kommer att förmedla i automatisk skrift.

Känn att stjärnan börjar expandera i din kropp och fyller hela dig.

Börja med att skriva en fråga på pappret som du vill ha svar på. Det är viktigt att du skriver frågan för att senare kunna veta vad budskapet är ett svar på.

När du nu ska ta emot ord så ska du inte lägga några som helst värderingar i det. Fortsätt att vara i känslan. Änglaljuset och visheten från änglavärlden fyller ditt huvud och dina tankar, och fortsätter ut i armen. Föreställ dig också att ljusbollens energi fyller armen du håller pennan i.

Börja sedan att skriva utan att värdera. Bry dig inte om hur språket låter. Detta är ingen svensklektion. Du behöver inte bry dig om komma, punkt, stor bokstav, eftersom du kommer att skriva mycket snabbt. Själv brukar jag göra det på datorn när jag har blivit van vid kontakten och vid att kanalisera.

Om du känner att du tappar kontakten eller börjar tvivla på om budskapen verkligen kommer från den andliga världen, så fokuserar du igen på känslan som änglarna ger dig. Lev dig in i känslan och andas in den så att den fyller hela dig. Vissa ord du skriver kommer alltid att vara dina egna, men du kommer snart att känna skillnaden, när du har tydlig vägledning eller inte.

När du är färdig lägger du ifrån dig boken och säger tack. Känn hur stjärnan och ängamedvetandet försvinner tillbaka upp till himlen.

Skriv datum på det du kanaliserat när du är färdig.

Meditation för att lyssna till änglavärldens budskap

Avsätt en tid när du kan vara ostörd. Tänd gärna ett ljus.

Känn att du slappnar av i kroppen. Ha papper och penna framför dig, eftersom det är lättare att kanalisera i skrift.

Om du tycker att det är svårt att skriva och samtidigt hålla känslomässigt fokus kan du ha en bandspelare och spela in det du säger istället.

Nu ska du föreställa dig att du andas in vitt ljus. Det vita ljuset omsluter dig och är mycket kärleksfullt, det är änglavärldens kärleksfulla ljus.

Andas med djupa andetag in det vita ljuset tills du känner att hela du är fylld av ljuset och kärleken och friden som finns i ljusvärlden, som omsluter oss hela tiden utan att vi vet om det. Om du märker att känslan av ljus och kärlek försvinner inom dig ska börja om med att andas in det rena vita ljuset.

Be sedan om att få kontakt med änglavärlden och de andeväsen som finns i det högsta kärleksfulla ljuset. Be alltid om det högsta och det bästa, då är det den dimensionen du riktar din medvetenhet till och det du kommer att få kontakt med.

Föreställ dig sedan att ljuset skiftar i olika färger. Mitt i ljuset i dessa skimrande färger ser du en ljuspyramid. Genom pyramiden kommer en ängel emot dig.

När du känner igen just denna energifrekvens och känsla inom dig, så ska du tillåta dig att låta den genomströmma dig, ta emot den kärleksfulla energin i hela ditt väsen och din kropp.

Kanske ängeln hälsar på dig, och kallar dig vid din själs sanna namn, en egenskap eller en livsuppgift som du har som människa och själ.

När du har kontakt kan du börja med att ställa frågor, allt ifrån personliga frågor till frågor som hör till världsläget, som syftet med terrorism, organdonationer, genmanipulation och en hel del annat som jag brukar



passa på att fråga om. Du kan också fråga om vägledning och råd för både dig själv och andra. Du kan också fråga om livet i den andliga världen, och just den ängels uppgift som du har kontakt med.

Du kan öppna ögonen och skriva ner svaren du känner inom dig, och fortfarande behålla kontakten med änglavärlden.

Det svåraste är att fråga mycket personliga saker som berör dig djupt, då är det lättare att fråga ett medium som frågar åt dig, så att du inte förlorar kontakten.

Fortsätt så länge du vill, men inte mer än en halvtimme.

Att känna igen budskapen från den andliga världen

Ibland kan budskapen vara svåra att fånga upp eftersom vi har egna förutfattade meningar, och speciellt om vi vill ha vägledning om oss själva.

När man kanaliserar behöver man inte vara i trance men du kommer att vara i ett annat känslotillstånd än annars, för du har kontakt med en värld som är helt och hållet fylld med osjälvisk kärlek och som bara vill dig det högsta goda – och du kommer att vara helt i den känslan, och det är ett tecken på att du har kontakt.

Börjar du att undra om du verkligen har kontakt så är det troligt att du förlorat kontakten.

När man kanaliserar hämtar man kunskapen från en kollektiv medvetenhet, från en källa djupt inom dig själv - eller från en yttre andlig värld. Och det är på budskapet och av känslan du får när du tar emot budskapet, om det är ett värdefullt budskap eller inte. Det kan vara värt att gå en kurs i medialitet och kanalisering för att träna sig att känna igen skillnaden, när man själv är för inblandad i budskapen och inte är objektiv. När man kanaliserat ett tag är det mycket lättare att känna igen budskapen och varifrån de kommer.

Änglavärldens budskap är de som är lättast att känna igen, och de ger vägledning som stärker själen. De ger oss ofta budskap i form av frågor, liknelser eller symboler så att vi ska tänka själva - de vill inte tala om för oss hur vi ska göra!

Innan du börjar kan du skriva ner de frågor du vill ställa under kanaliseringen. Ha papper och penna framför dig.

När du känner närvaron av ljusvärlden ska du tänka frågan tyst inom dig själv.

I början kan det vara så att man bara får några få ord. Efter ett tag kan du känna hela meningar inom dig, innan du skriver ner dem. Det är viktigt att du skriver ner de budskap du får, för de är mycket lätt att glömma.

Du kan be andevärlden om den bästa vägledning och budskap som är för dig just nu från de högsta möjliga dimensionerna. Till slut kommer du att kunna ha en kommunikation med den andevärld du har kontakt med. Det kan kännas som man byter energinivå, olika kanaler på en radio.

Målet...

Målet med kanalisering och kontakt med den andliga världen är att veta att vi aldrig är ensamma. Vi är helt och hållet omgiven av en värld av kärlek.

När vi mer och mer får kontakt med den oändliga kärleken som finns omkring oss kan vi börja att se människor som de verkligen är.

Då kan vi acceptera varandra och se det positiva hos den vi möter. Vi ser själen oavsett vad den du möter visar utåt. När vi har varit i kontakt med den andliga världen börjar vår aura att stråla av ljus och du kommer att märka att människor möter dig med kärlek.

Kurs i medialitet och multidimensionellt tänkande



Det här är en utförlig kurs i medialitet men som passar både helt nybörjare och de som tidigare har gått kurser i medialitet eller till och med arbetar som medium. Jag anpassar kursinnehållet individuellt för varje grupp och deltagare.

På kursen lär du dig att öva upp din intuition

Du tränar dig att fånga upp intuitiva budskap och se inre bilder

Du tränar dig att skilja mellan fantasi och intuitiva budskap

För dig som redan arbetar medialt, tränar vi att fördjupa och göra budskapen ännu mer exakta.

Du lär dig att avläsa ett föremåls historia

Vi tar kontakt med andevärlden på olika sätt beroende på vem du vill förmedla budskap ifrån, och du tränar dig att skilja ut varifrån informationen kommer. Till exempel:

- Änglar
- Dina och andras andliga hjälpare
- Naturväsen
- "Kvaddrar" och andra väsen
- Döda anhöriga (Inte för nybörjare)
- Övningar att se över tid och avstånd, som tidigare liv eller främmande platser.
- Du lär dig att ge medial vägledning, att avläsa någons livsuppgift, kraftdjur, budskap från andevärlden, karma och göra själssporträtt.
- Att "tona ut dig" så att du inte tar på dig andra människors känslor.

I kursen varvas parövningar, gruppövningar och individuella övningar. Kursen är under en helg och du får en kursbok med övningar du kan fortsätta med hemma. Du kan också efter kursen vara med i en mailinglista där vi inspirerar varandra, tränar och kanaliserar åt varandra

Kursen kostar 1500 kr och är två dagar

Lördag - Söndag 9.30 - 18.00

Inga förkunskaper behövs, alla kan ta fram sin intuitiva förmåga, bara fantasin sätter gränser!

Kom med ett öppet sinne och du lär dig se över dimensioner...



Själskraft - Anna-Lena Vikström

Personlig vägledning

Medial Vägledning 1 tim. Finn din högsta potential! Här avläser och ritar jag energinivån i auran, var du ger och får energi, vilka begåvningar du har och vad din andliga utveckling är just nu och vilka andliga följeslagare du har. Sedan kan du ställa frågor om framtiden, dina relationer och din nuvarande livssituation. Jag använder olika redskap för att se framtiden. Jag visar dig olika möjliga framtider och vad som händer i framtiden. Ta med ett band om du vill ha det inspelat. 1 tim. 450

kr.

Telefonvägledning Detta är i stort sett samma som personlig vägledning, jag frågar efter vägledning från andliga hjälpare och ser din livsväg och utveckling just nu. Jag lägger tarotkort som hjälp att se in i framtiden, en halvårs- och relationsstjärna,. Du kan ställa egna frågor. En halvtimme, 300 kr. Beställs på telefon.

Auratolkning 1 tim. En auramålning är en avbild av din aura, och allt bär man inom sig, framtid, förflutet, personlighet, begåvningar och livsväg. Jag målar i akvarell och tolkar. 450 kr. Tag med ett band.

Reiki - En hjälp att skapa harmoni. En österländsk metod att tillföra livsenergi, som löser spänningar i kropp och själ, och helar inifrån och ut. Reiki är bra för stressreducering och om du vill bli mer uppmärksam på kroppen eller har spända eller värkande muskler. Även kroniska sjukdomar kan försvinna när kroppens självläkande förmåga sätts igång. En reikibehandling med helande samtal tar en timme och ger kreativitet, inspiration och ny energi. 1 tim. 450 kr.

Avancerad healing Alla fysiska symptom skapar energiblockeringar. Här låter man kropp och själ kommunicera och detta hjälper dig att förstå symptomets budskap till dig. Reiju - en helande initiering ges sedan. 1 tim. 450 kr.

Reinkarnationsresa En inre resa där du ser vad du gjort i tidigare liv och kan ta fram kunskap från tidigare liv som du behöver i nuet och råd från dem du varit i tidigare liv, som nu är delar av din personlighet. 1 tim. 30 min. 600 kr.

Borttappade saker, djur eller människor På grund av stor efterfrågan gör jag detta bara på bestämda tider och bara på telefon. Telefontiden är en timme tisdag, onsdag och torsdag mellan 9.00 - 10.00. Kostnad 150 kr och du kan ringa flera gånger om du behöver utförligare beskrivning av det du söker.

Kurser jag håller

Reiki Grundkurs med tillägget AlphaOmega - personlig utveckling. Alla kan lära sig att behandla sig själv och andra! På denna kurs lär du dig en behandlingsmetod för att aktivera kroppens självläkning. Du lär dig om auran och chakran, hur man stärker sin egen och andras energi, energianatomi, att göra en komplett helkroppsbehandling i Reiki, självbehandling, helande samtal, krishantering, fysiska och emotionella effekter av reiki och du tränar din intuitiva förmåga. Traditionella reikimetoder varvas med väserländska för helande. Lördag - Söndag 9.00 - 18.00. Grundkursbok, uppföljningsträff, fika och praktikperiod ingår i kursen, samt diplom och initiering till reikiterapeut i första graden. Kostnad 1500 kr. *Kursen finns också på distans, 800 kr.*

Reiki Fortsättningskurs med tillägget AlphaOmega - personlig utveckling. Att hela över tid och rum och om tankens skapande kraft. På denna kurs lär du dig avancerade tekniker för alla livets tillfällen, självhelande med reiki kraftsymboler och avståndshealing. Du lär dig att avståndsdiagnostisera, att hela bakåt i tiden, barndomsupplevelser och healing till framtida händelser. Du får en helande vision för din bästa möjliga framtid, målbildsträning och en manifestering av din högsta önskan. Lördag - Söndag 9.00 - 18.00. Kursbok i andra graden, uppföljningsträff, fika, initieringsceremoni och diplom ingår i kurspriset 1500 kr. *Kursen finns också på distans, 800 kr*

Reiki Master och Helhetsterapi Du lär dig under ca 6 mån. med fyra kurshelger att hela på olika sätt som passar om du både endast vill utveckla din healingförmåga eller vill arbeta med reiki. Du lär dig healingkirurgi, att lägga upp en behandlingsserie, hitta grundorsaken till obalanser, hur tankar och känslor lagras i kroppen, att använda bildtolkning i healingsyfte, drömtolkning och drömförändring, regressionsreiki och övningar för att stärka din egen inre energi. Tredje helgen ingår intuitiv healing, medialitet och kanalisering. Sedan kan du hålla kurser i reiki och att göra initieringar. Du kan gå kursen för din egen personliga utveckling eller för att arbeta med reiki. Förkunskap Reiki 1 och 2, kurspris 1900 som du betalar per kurshelg, med tre kurshelger och en fjärde frivillig för att bli master/teacher. Teoretiskt och praktiskt prov, där du har en klient som du behandlar och tränar dig att lägga upp en behandlingsserie.

Medialitet, multidimensionellt medvetande och intuition Detta är en kurs i svenskt mediumskap. Du lär dig att tolka dina inre bilder, utveckla ditt intuitiva seende och olika sätt att kommunicera med den andliga världen, andliga hjälpare, änglavärlden, döda anhöriga och naturväsen. Fantasi och lekfullhet öppnar dörren till mer vägledning i vardagen och kreativa idéer. Övningar i grupp, par och individuellt varvas med teori. Inga förkunskaper behövs och jag tränar dig individuellt att hitta din egen starka sida och hur du kan utveckla den vidare. Därför passar denna kurs både professionella och nybörjare. Lördag - Söndag 9.30 - 18.00. Kursbok, meditationsövningar att fortsätta med, fika och diplom ingår. Kostnad 1500 kr.

Änglamassage På denna helgkurs lär du dig en helkroppsmassage som kombinerar healing med de eteriska oljornas läkande kraft. Detta är en avslappnande massage där man frigör kroppens eget energiflöde. Massagen verkar på många olika plan - det eteriska, emotionella och det fysiska. Känslomässiga blockeringar försvinner och änglarna är närvarande. Du lär dig att blanda egna massage- och badoljor, att ge hel- och delkroppsmassage, blanda kanaliserade oljor och helande änglameditationer. Fredag 18.00 - 21.00, Lördag och söndag 9.00 - 18.00. Kostnad 2500 kr. Kursbok med bilder för varje del av massagen, massageoljor, helkroppsmassage, fika och diplom i Änglamassage ingår. *Kursen finns också på distans, 600 kr.*

Grundkurs i Tarot - Lär dig tolka tarotkortet intuitivt Du lär dig kortens symbolik och att hitta känslan i dem och lägga in din egen symbolik. Hur man skiljer mellan intuitiva bilder och fantasi, olika kortupplägg, och hur du ser helheten. Meditation och kanalisering. Övningar i par, grupp och individuellt varvas med teori. Lördag - Söndag 9.30 - 18.00, kostnad 1500 kr. Min utförliga kursbok i Tarot med övningar ingår, fika och diplom i intuitivt Tarot ingår. Kursen är bra för både nybörjare och de som provat tidigare. *Kursen finns också på distans, 800 kr*

Aktuell information om föreläsningar och kurser finns på min hemsida www.anna-lena.se Du kan också arrangera en kurs på platsen där du bor om du har minst 7 deltagare.

Böcker jag skrivit

Om du inte kan komma på en kurs säljer jag handböcker i de ämnen jag håller kurser i även separat. Du beställer böcker och bokar kurser genom att sätta in 180 kr på pg. 26 39 63 -1 eller om du undrar över något, ringa 054 - 190 111.

På bokförlaget New Page har jag gett ut boken Reiki - från grundkurs till mästare. 150 kr inkl. porto.

Stora Reiki grundkurshandboken med över 100 meditationer och övningar 150 kr inkl. porto.

Stora Reiki Fortsättningskurshandboken med över 100 meditationer, övningar och olika sätt att använda distanshealing 150 kr inkl. porto.

Välkommen!