

# SJÄLSINTELLIGENS SJU NYCKLAR DIN GUIDE TILL HÖGRE SQ



CHARLOTTE FOGEL

*Livs navigera utifrån kraften i ditt autentiska  
jag och visdomen i ditt högre medvetande.*



**SJÄLSINTELLIGENSENS SJU NYCKLAR**  
DIN GUIDE TILL HÖGRE SQ

Lassbo Förlag

[www.lassboforlag.se](http://www.lassboforlag.se)

ISBN 978-91-985981-8-6

© Charlotte Fogel, 2020

Materialet i denna bok är skyddat enligt upphovsrättslagen.

Redaktör: Carl Ahlstrand

Grafisk form: Gabriella Brantdahl

Tryck: ScandBook, 2020

[www.scandbook.com](http://www.scandbook.com)



**SJÄLSINTELLIGENSENS**  
**SJU NYCKLAR**  
DIN GUIDE TILL HÖGRE SQ

CHARLOTTE FOGEL

# Några ord till dig

Kära du!

Denna bok är min gåva till dig. Den är sprungen ur många års andligt och själsligt sökande och finnande, ur en intensiv kärlek till livets mysterier och magi och till att vara människa.

Den är skriven till dig eftersom det är en bok jag själv så väldigt väl behövt på min livsresa såväl under de mörka, förvirrade stunderna som under de ljusa och klara.

Det finns en anledning till att du håller denna bok i din hand just nu. Det är ingen slump att den kommit till dig och du till den. Du håller kanske i den för att du längtar. Kanske efter något du ännu inte kunnat sätta ord eller form på. Eller för att du har det och är mitt uppe i att utforska din själs djupaste röst och vill ha konkret stöd i det och kraft att skapa ditt liv utifrån dess sanning.

Det kan också vara så att du är mitt inne i en viktig livsprocess och förändring i ditt liv. Eller kanske har du landat efter att ha genomgått transformerande skeden och nu vill förstå än mer vad som skedde. Kanske vill du dela med dig till andra av det du ser och förstår när det gäller själslig och andlig utveckling, eller bara ta emot.

Oavsett vem du är och var i livet du befinner dig så möts vi nu genom budskapen i boken. Det är min djupaste önskan att detta möte kan öppna nya rum i ditt hjärta, vidga dina perspektiv på livet och hjälpa dig att än mer vara nära din själ, din essens, din sanning, din djupaste potential och det liv du är här för att leva. Men också ge dig modet och kraften att kasta dig ut i din egen transformationsresa och låta dig själv växa till ditt största Du i detta liv.

Många av resonemangen och de verktyg och modeller jag lyfter fram i boken grundar sig på mina egna erfarenheter av livet och alla de människor jag mött under min livsresa i alla möjliga sammanhang. Men också på den samlade kunskap och insikt jag fått genom mitt yrkesliv i arbetet med människors djupare livsprocesser liksom genom andra lärare, litteratur och utbildning. Sammantaget har det bidragit till den bild av världen och livet som jag vill delge.

Även om jag då och då hänvisar till forskning och andra källor som styrker eller nyanserar mina resonemang så erbjuds inga absoluta sanningar. De finns nämligen inte i denna sfär av livet.

För mig är det viktigt att du ser denna bok som en möjlighet att expandera din bild av dig själv och världen och finna din egen sanning. Som en källa och ett stöd till fördjupat växande.

Jag önskar dig en spännande resa.

Med kärlek  
Charlotte

# Inför din läsning

Den här boken omfattar stora och djupa livsområden. Dessutom innehåller den en hel del att praktiskt utforska när det gäller att fördjupa själsintelligensen. För dig som läsare kan det kännas som väldigt mycket att förhålla sig till och kanske kan det upplevas som överväldigande med alla modeller och verktyg i de olika nycklarna.

Jag vill uppmuntra dig att se den här boken som en guide. Med ett innehåll som du kan gå tillbaka till när du vill praktisera något av verktygen eller när du vill återkomma till vissa tankar kring ett område i ditt liv. Ungefär som en uppslagsbok.

Tanken är inte att du bör använda alla övningar som finns i boken och inte heller i någon specifik följd. Anledningen till att verktygen och modellerna är många är för att jag vill visa på och erbjuda en bredd och ett urval. Vi är alla olika och kan behöva den bredden för att finna det som bäst kan integrera innehållet. Du bör utforska och prova det som känns mest intressant för dig just nu och som talar till dig utifrån där du är.

Kom ihåg att du kan behöva ge ett område eller en övning lite tid och tålamod för att det ska kunna ge resultat. Utforska genom en tids upprepat användande så att du börjar känna dig bekant och avslappnad med det du gör.

I sista kapitlet finns några idéer om hur du kan fortsätta din process. Jag vill också uppmuntra dig att anteckna under läsningen och kanske markera det som intuitivt talar mest till dig. Det är ofta det som är viktigast eller mest aktuellt just nu. En egen summerande reflektion efter varje nyckel kring vilka tankar den väcker i dig kan hjälpa dig att integrera innehållet.

Läs gärna med en avslappnad inställning. Lek med tankarna och de öv-

ningar du gillar. Låt processen pågå i sin egen takt. Vila i att vara en kärleksfull observatör och aktsam beskyddare av din själs resa och var stolt över att du vill möta upp ditt inre djup.

Tack för att du valt att låta denna bok vara en medresenär på din resa och en inspiration i mötet med dig själv.

# Innehållsförteckning

Några ord till dig .....	4
Inför din läsning.....	6
Innehållsförteckning.....	8
SQ – Själsintelligensens sju dimensioner.....	11
<b>VAD MENAS MED SJÄLSINTELLIGENS OCH VARFÖR BEHÖVER VI DET? .....</b>	<b>12</b>
Att erövra och utöva själsintelligens i yrkesrollen.....	20
Nästa generation spelar i en högre division .....	24
Summering .....	26
<b>NYCKEL 1 – HJÄLTERESAN .....</b>	<b>28</b>
<i>Förstå din inre transformationsprocess</i>	
Transformation – vad innebär det?.....	30
Inre förändrings- och transformationsprocesser – var är manualen? .....	33
Transformation och smärtans gåvor – bortom komfort och trygghetszoner.....	54
Summering Nyckel 1 .....	60
<b>NYCKEL 2 – KVANTMEDVETENHET &amp; UNIVERSELL VISDOM .....</b>	<b>62</b>
<i>Interagera med Källan och skapa magi och mening i ditt liv</i>	
Vad är Gud? .....	65
Energimedvetenhet och kvantfysik .....	78
Andra sätt att beskriva alltet/fältet/universum/det gudomliga medvetandet.....	86
Summering Nyckel 2 .....	88
Praktiskt utforskande av Nyckel 2 .....	92

### **NYCKEL 3 – SJÄLSKOMMUNIKATION OCH DITT HÖGRE JAG .....108**

*Livsnavigera utifrån din sanna essens och uttryck ditt autentiska jag*

ISA – identitet, själ, ande.....	110
Fler aspekter av människan .....	111
Identitet – yttre personlighet .....	113
Praktiskt utforskande av din identitet .....	116
Själen .....	120
Praktiskt utforskande av själens och hjärtats sanning .....	136
Anden, ditt högre jag.....	141
Praktiskt utforskande av ditt högre jag – universellt lyssnande .....	144
Hämta vägledning genom ISA – identitetens, själens och andens perspektiv.....	156
Fler kontaktytor till det mångdimensionella .....	158
Summering Nyckel 3 .....	164

### **NYCKEL 4 – LIVSSYFTEN .....168**

*Aktivera din högsta potential och lev det liv du är ämnad för*

Vad menas med livssyften? .....	170
Döden är livsviktig .....	172
Livets syften utifrån ett universellt perspektiv.....	184
Några tankar i utforskandet av dina syften .....	185
Summering Nyckel 4.....	188
Praktiskt utforskande av Nyckel 4 .....	190

### **NYCKEL 5 – KROPPSVISDOM ..... 202**

*Låt din kropp guida dig till helande och själsmedvetenhet*

Din kropp är ett vist system .....	204
Andning.....	206
Helas med din kropp.....	210
Kroppslyssnande .....	213
Rikta helande energi till dig.....	220

Bevis? .....	224
Rörelse .....	227
Praktiskt utforskande av rörelse för själsmedvetenhet.....	228
Summering Nyckel 5 .....	232

## **NYCKEL 6 – MEDVETNA RELATIONER ..... 234**

*Expandera genom dina nära relationer och din sexualitet*

Kärlek och sex – själens läromästare .....	236
Den medvetna relationens fem pelare .....	239
Pelare 1: Fokus på växande och det högre perspektivet.....	239
Pelare 2: Praktisera självmedvetenhet och självkärlek – var och en äger sitt eget skräp och sin egen lycka .....	248
Pelare 3: Konstruktiv, autentisk kommunikation.....	256
Pelare 4: Praktisera kärlek – gör relationen till din andliga växtplats .....	264
Pelare 5: Skapa kärlekskontrakt i relationen.....	264
Helande sexualitet – sexualiteten som själaöppnare .....	266
Helande sexualitet – praktiskt utforskande.....	270
Summering Nyckel 6 .....	288

## **NYCKEL 7 – KONSTEN ATT MANIFESTERA..... 290**

*Så skapar du det du önskar*

Bra-att-ha när vi ska manifestera.....	292
Tre nivåer av skapande .....	293
Praktiskt utforskande av konsten att manifestera .....	303
Summering Nyckel 7 .....	320

## **OCH NU DÅ? DEN FORTSATTA PROCESSEN..... 322**

Några avslutande ord till dig.....	328
------------------------------------	-----

# SQ – Själsintelligensens sju dimensioner ©



VAD MENAS  
MED SJÄLS-  
INTELLIGENS  
OCH VARFÖR  
BEHÖVER VI DET?

## Vad menas med själsintelligens och varför behöver vi det?

När du har en stark själsintelligens är du i kärleksfull kontakt med din djupaste essens – din innersta autentiska kärna, med din kropp och med de andliga dimensionerna av dig själv och livet. Som den helhet du är. Och du har verktygen och förmågan att skapa den kontakten. Genom att utveckla en stark själsintelligens får du tillgång till kraft, mening, kreativitet, insikt, vägledning, kärlek och helande och kan lättare leva ditt unika liv i dess fulla potential.

Själsintelligens innebär att ha en hög självmedvetenhet och att kunna uppleva sig själv som en del av ett mångdimensionellt sammanhang.

Detta är min definition av själsintelligens som denna bok utgår ifrån och handlar om. Men jag skulle också vilja sätta själsintelligens i ett något vidare sammanhang kopplat till andra typer av intelligens och hur de definierats.

### IQ: VAD JAG TÄNKER

IQ står för intelligenskvot från engelskans *intelligence quotient* och handlar om den logiska, abstrakta och analytiska tankeförmågan. Den grundläggande definitionen formulerades 1912 av den tyske psykologen William Stern.

## EQ: VAD JAG KÄNNER

Den emotionella intelligensen (*emotional quotient*) handlar i huvudsak om hur du hanterar dig själv i relation till andra människor. Den beskriver din förmåga att bygga sociala kontakter. EQ består av empatisk förmåga, självkontroll, social förmåga och förståelse av egna och andras känslor. Teorin om emotionell intelligens utvecklades i slutet av 1980-talet av forskarna John Mayer och Peter Salovey. Begreppet vidareutvecklades och spreds också av Daniel Goleman, doktor i psykologi och vetenskaplig journalist, bland annat i den banbrytande boken *Känslans intelligens* (*Emotional Intelligence*, 1995).

## SQ: VAD JAG ÄR

Själslig intelligens sammankopplas ofta med andlig intelligens och de båda förkortas SQ utifrån de engelska termerna *soul quotient* och *spiritual quotient*. I min definition i den här boken är själsintelligens intimt sammanflätat med den andliga sfären men jag använder begreppet själsintelligens som övergripande benämning. Definitionerna av SQ varierar en del i litteratur och forskning, vilket kanske är helt naturligt med tanke på att det är abstrakta och komplexa dimensioner av människan som beskrivs och att begreppen är relativt nya. Enligt vissa definitioner är SQ en sammanmältning av IQ, EQ och den egna högre medvetenheten om sig själv, tillvaron och den gudomliga/andliga sfären. Jag sammanfattar de beskrivningar jag mött så här:

Själens eller andens intelligens handlar om hur du relaterar till dig själv och till livet ur dess existentiella och mångdimensionella aspekter. SQ är den intelligens som står för värde- och meningsskapande. En hög SQ

innebär att du har ett syfte med och visioner för ditt liv. Du använder hela din potential och ser möjligheterna ur ett högre perspektiv i olika situationer. Själens intelligens ger dig en djupare känsla för livets mening och din plats i universum. Den hjälper dig att se vardagen i ett större sammanhang och att öppna dina sinnen för andliga och religiösa upplevelser liksom för din längtan och dina drömmar. SQ bygger på lyssnande till den innersta rösten och fördjupande av självmedvetenheten.

Några inflytelserika profiler och deras tankar när det gäller SQ:

Danah Zohar, fysiker, filosof, managementkonsult och författare till flera bästsäljande böcker, är en av frontfigurerna när det gäller själslig intelligens. Hon myntade även begreppet andlig intelligens och har tillsammans med Ian Marshall (Zohar & Marshall, 2000) skrivit boken *Spiritual Intelligence*, i vilken de menar att SQ är den "ultimata intelligensen". De har utvecklat ett antal kvaliteter eller principer för att beskriva vad andlig intelligens är. Enligt Zohar och Marshall är det den aspekt av vår intelligens som skänker mening, sätter in företeelser i ett holistiskt sammanhang och som innebär kreativitet, intuition, medkänsla och självmedvetenhet.

Filosofen och författaren Richard Howell är också en av pionjerna när det gäller att beskriva själens intelligens, liksom författarna Tony Buzan och Cindy Wigglesworth. De har alla forskat på ämnet, skrivit ett flertal böcker och är experter på området andlighet och andlig intelligens. I boken *SQ21: The Twenty-One Skills of Spiritual Intelligence* (2014) beskriver Wigglesworth just de tjugoen förmågor som kännetecknar andlig intelligens och som vi genom daglig tillämpning kan utveckla. Grundläggande för SQ är enligt Wigglesworth förmågan att agera med visdom och medkänsla samtidigt som man behåller inre och yttre lugn, oavsett situation.

Ken Wilber är en amerikansk filosof och etablerad författare och lärare inom transpersonell psykologi och andlighet. Han kallas även för "Einstein

of Consciousness” och har skrivit böcker om kosmiskt medvetande. Wilber menar att människor i västvärlden hittills studerat världen utifrån ”The Eye of Earth”, det jordiska ögat. Vi har successivt utvecklat förmågan att se med ”The Eye of Mind”, sinnets öga, vilket handlar om att se livet mer utifrån våra psykiska och känslomässiga dimensioner. För att kunna närma oss själen och Gud igen behöver vi utveckla ”The Eye of Spirit”, själens öga. Med själens öga upplever vi alla nivåer, även de icke-fysiska, mångdimensionella och andliga.

Det är just denna nivå som denna bok syftar till att utforska och synliggöra; hur vi kan stå i kontakt med själens öga och stärka vår själsintelligens.

## Rotlösa, trolösa och tomma – vi behöver själsintelligens i samhället

Jag har under min egen livsresa liksom under alla mina år av arbete med människors inre utvecklingsprocesser som livscoach och själslig guide upplevt den djupare längtan som så många människor bär på men som kan vara oerhört svår att sätta ord på och än svårare att konkretisera i sitt dagliga liv. En längtan som handlar om att stå i nära kontakt med sitt inre, sin essens, sin andlighet och sin autentiska livsväg. Den delen av dig och mig som rör sig ännu djupare än tankar och känslor och som samhället inte riktigt kan möta upp eller se kraften i.

Många människor upptäcker värdet av att lägga fokus på självförverkligande, personlig utveckling och meningsfullhet i sina liv. Det skapar ett sökande och en strävan som är bortom det materiella och som inte alltid är så lätt att tillfredsställa. Som om en del av mänskligheten och den enskilda människan vaknar upp till ett slags baksmälla efter en lång tids ma-

terielt, tekniskt, ekonomiskt och strukturellt tillväxtfokus och upptäcker att det inte räcker. Att vi som människor behöver något mer eller något helt annat för att känna djup mening och autenticitet i våra liv.

Samtidigt ökar antalet sjukskrivna på grund av depressioner, utbrändhet och psykosomatiska besvär. Det är parallella utvecklingstendenser som i mina ögon verkar ologiska. Vårt växande intresse för det inre välmåendet borde påverka oss och samhället i positiv hälsomässig riktning – inte tvärtom. Men ännu är diskrepansen alltför stor mellan människors ökade medvetenhet och deras längtan efter de djupare dimensionerna av sig själva och hur samhället ser ut.

Min upplevelse är att vår omvärld är mindre andligt existentiellt bejakande än någonsin. I yrkesliv och institutioner finns ofta undvikande och rädsla inför att möta, hantera och tala om de själsliga dimensionerna av oss människor. Utifrån någon sorts ängslighet att det ska klassas som religiöst eller flummigt new-age, trots att dessa dimensioner funnits som grundläggande delar i mänskligt liv sedan vi var grottmänniskor. Medan religion successivt har tappat sitt inflytande i den sekulariserade världen så har vi samtidigt tappat bort en fundamental aspekt av att vara mänskliga; kontakten med det som är större liksom våra sjärlars längtan och djup.

Det gör oss rotlösa, trolösa, hopplösa, rädlösa, tomma, förminskade, deprimerade och sjuka. Och vi försöker lösa vår existentiella längtan med att renovera köket, surfa på nätet, äta mediciner eller byta jobb.

Vi har i Sverige och i många andra sekulariserade länder inte längre något att "tro på", något att identifiera oss med eller rätta oss efter som är "vårt" på samma sätt som när byn, det mindre samhället, familjen eller kyrkan var den viktigaste "influncern". Samtidigt ökar flödet av information och kunskap vilket innebär en mängd nya möjligheter likväl som det kan skapa mycket förvirring och osäkerhet. Det är lättare att tappa bort

sig själv och sin själs röst i mediabuset och kommunikationshavet.

Givetvis är dagens friare flöde av valmöjligheter och information väldigt bra och en viktig förutsättning för demokrati och utveckling av individ och samhälle – men samtidigt kan en effekt vara att många känner sig vilsna och tomma.

På sätt och vis behöver vi ”återerövra” de djupare existentiella och andliga dimensionerna i samhället och livet, för att lättare kunna förhålla oss till, tala om och umgås med dessa aspekter av oss människor. Vi behöver ett upgraderat gemensamt andligt språk som många kan känna igen sig i och som gemene man kan använda sig av. Ett språk som inte bara är relevant i de kretsar och forum som utövar någon form av andlig praktik sedan länge. Vi behöver sätta ord på och finna våra egna vägar till vår djupaste essens, Källan, Universum, Gud eller vad du vill kalla det. Utan att det behöver kallas religion eller new age.

Själsintelligens är i denna bok och enligt mig således inte kopplat till någon religion eller förbehållet något slags nyandlig krets. Det är en sfär som i första hand är varje enskild människas upplevelse.

Religion är för mig *uttryck* av andlighet. Den andlighet som vill komma till uttryck inom oss människor kan ibland göra det genom tillhörigheten till en särskild religion, men den kan också ta sig en mängd andra uttryck. Därför vill jag särskilja begreppen religion och andlighet eftersom de för mig ligger på olika nivåer och eftersom vi i samhället tenderar att blanda ihop dessa två.

I och med att många människor dessutom förknippar religion med krig, föråldrade livsregler, maktutövande och värderingar som inte är i linje med deras egna så riskerar även öppenheten för att utforska och bejaka den personliga andligheten och dess uttryck att gå förlorade. Jag brukar kalla detta för mänsklighetens andliga trauma och för att läka det såret behöver

vi hitta nya portaler till vår andlighet och sjäslighet. Det rymmer så oändligt mycket kraft, visdom och mening som vi och vår värld behöver, nu mer än någonsin, för att kunna träda in i en ny era av högre medvetenhet.

Personligen praktiserar jag inte eller tillskriver mig själv någon specifik religion. Men jag har precis som de flesta andra människor djupare och högre dimensioner av mig själv som vill komma till uttryck och ta plats i mitt liv. Om du vill uttrycka din andlighet genom att tillhöra en religion eller inte är helt upp till dig. Den här boken vill inspirera dig till fördjupad kontakt med din djupaste essens och livet oavsett hur du väljer att uttrycka det.

Det är detta jag upplever att många människor som kommer till mig i min roll som coach och sjäslig guide längtar efter men inte riktigt kan sätta ord på. Jag har haft många klienter med utbrändhet, depressioner, fysiska symptom och ångest som på relativt kort tid återhämtat sig och återerövat sin kraft och sin livslust genom att vi öppnat upp för just denna längtan och arbetat med att stärka själsintelligenen.

Utifrån den enorma kraft jag upplever i detta och utifrån mitt livslånga arbete med min egen och andra människors inre utveckling har jag vidareutvecklat begreppet och skapat modellen ”Själsintelligensens sju nycklar”. Dessa nycklar är områden som i sin tur rymmer de tankar, modeller och verktyg som jag finner allra mest centrala och kraftfulla för fördjupandet av själens intelligens och som kan konkretisera hur du, jag och andra människor kan stå i kontakt med vår djupaste essens och livsmening varje dag. Så att vi i ännu större utsträckning kan vara de vi verkligen är och leva de liv vi är ämnade.

## Att erövra och utöva själsintelligens i yrkesrollen

Under en omvälvande tid i mitt liv då jag själv genomgick en djup kris sökte jag, liksom många andra, hjälp i de alternativ jag kände till: terapi, coaching och sjukvård. Jag gick till olika terapeuter och coacher för att förstå vad som pågick inom mig och få stöd i det. Hos terapeuten pratade vi om vilka problem jag upplevde och hur det kändes. Hos coachen skulle jag inför varje samtal sätta upp mål kring vad jag ville åstadkomma med processen och hur jag kunde agera och tänka annorlunda för att hjälpa mig själv.

Jag sökte upp healers och medium som arbetade som kanaler för kraft och vägledning men jag upplevde mig själv mest som en passiv mottagare av information.

Inget av dessa angreppssätt hjälpte mig. Jag kände mig bara ensamma-re och vilsnare än någonsin. Att gräva i min barndom eller det som kändes jobbigt ledde mig inte vidare. Jag hade inte heller förmågan att sätta upp nya mål och prestera en förbättring. Den andliga vägledningen kändes kortsiktig och skapade en maktlöshetskänsla i mig, då helandet eller svaren enbart var frambringade genom någon annan än mig själv.

Jag längtade bara efter att bli hörd och sedd ur djupet av min själ och utifrån de djupaste aspekterna av min livsresa. Få hjälp att se min gudomliga plan – meningen med mitt liv – och att fördjupa mig i de stora livsfrågorna, existentiellt och andligen, med någon som inte var en del av min vardag eller min historia. Bortom religion. Jag ville integrera min egen förmåga att hämta helande, kraft och svar. Bortom andliga mellanhänder. Så att jag därefter kunde finna en ny, sannare riktning i mitt liv och så småningom

få energin att förändra min vardag och mina yttre förutsättningar mer i samklang med den jag verkligen var.

Men jag hade inte riktigt förmåga att sätta ord på detta, då. Och varken hos terapeuten eller coachen lyftes de andliga eller själsliga dimensionerna av det jag genomgick. Aldrig genomlystes vad mitt allra innersta ville uttrycka, bortom problem, känslor eller målsättningar. Ingen kunde visa på den storhet och skönhet det innebär när en människa börjar ifrågasätta hela sitt fundament i livet. Värderingar, relationer, världsbild, tro, sexualitet, plats i världen. Ingen hjälpte mig att se att trots att allt kändes kaosartat, ensamt och sorgset så var detta en revolution i mitt liv som på sikt ville väcka den slumrande kraft, längtan, och sanning som jag är satt på denna jord för att uttrycka. Ingen sa: "Så fantastiskt, allt är precis som det ska. Du är frisk och normal och till och med så stark och öppen att du tar emot dessa signaler från din själ. Hurra!" Något som jag själv efter detta är mycket noga med att hjälpa mina klienter att se.

Det som många gånger verkar som symptom på depression, ångest eller kaos kan vara din vackra själ som vill komma till uttryck. Så låt oss lyssna. Hade jag själv haft de "transformationskartor" som denna bok beskriver under de tunga, omtumlande stunderna av de livsprocesser jag genomgått så hade jag kunnat vila och kanske till och med njuta mer i det som pågick. Jag hade lättare kunnat se allt ur ett större och högre perspektiv.

En stor del av de människor som kommer till mig för samtal har under lång tid varit sjukskrivna eller i kontakt med sjukvården. De ser sig själva som sjuka eller icke fungerande och att det finns allvarliga fel på dem som behöver rättas till. Men många gånger handlar det egentligen om att deras själar ropar och längtar efter att få bli hörda och mötta i sin sanning och att de egentligen är inne i en livsavgörande viktig process. Ett skede som kan innebära att de är på väg att träda in i den högre medvetenhet som både

du, jag och världen just nu transformeras mot. För att komma ”hem” till vår sanna essens och fullt ut leva och bidra enligt våra själers sanning. En inre transformationsprocess som i sig är enormt stor, vacker och kraftfull även om den tar all kraft ibland – ibland kallas den Själens mörka natt.

Otaliga är de klienter jag arbetat med som genom att vi sett bortom de lager av präglingar och borden som lagts på dem under livets gång och istället närmast oss deras existentiella längtan, har blivit fria från många av de fysiska och psykiska symptom de tidigare upplevt. Vi har börjat lyssna på de dimensioner av dessa människor som inte handlar om problemen eller om hur de gör, tänker och känner utan tillåtit oss att se ännu längre, högre och djupare. Utifrån att de är en del av något mycket större, en del av den gudomliga kosmiska skapelsen. Att deras själers resa har en mening och att det som pågår inom dem och som känns nattsvalt ibland har budskap som kan vara livsavgörande viktiga att lyssna till. Och när vi börjar förstå våra kroppars och själers oändliga vishet och knyter kontakt med det universella fältet av obegränsad kraft så händer fantastiska saker i människor som ofta påverkar alla områden i deras liv.

Jag vill efter detta resonemang verkligen poängtera att människors psykiska, känslomässiga och fysiska symptom givetvis kan ha helt andra orsaker än en inre transformation. Självklart bör man undersöka om det finns fysiska eller andra orsaker till symptomen, vilket det mycket väl kan göra.

Men faktum är att under alla år som jag arbetat professionellt med coaching och inre personlig utveckling på olika sätt så har jag upplevt att människor ofta innerst inne vet när det finns en djupare innebörd av det de upplever och när orsakerna till deras symptom eventuellt finns på andra plan än det fysiska.

Som fil. dr. Alexander Loyd skrev i boken *The Healing Code*: ”*The deepest healing every person on Earth needs is not physical or emotional, but spiritu-*

*al, and it involves healing any disruption with a loving God. That is something only God can do. That is something between you and God.”*

Utifrån mina erfarenheter och mitt arbete med människor så kan jag bara instämma. Det djupaste helande människor behöver involverar just att återknytta kontakten med sina hjärtan, sina själar, sin andlighet och den universella livskraften.

Jag vill bidra till att fördjupa ”den yrkesinriktade själskunskapen” hos dem som på något sätt arbetar med människor inom till exempel vård, skola och omsorg. Eller hos ledare i olika delar av samhället. Stärka deras förmåga att integrera sin egen själsintelligens så att de kan möta sina klienter, patienter, elever och brukare utifrån djupare dimensioner. Så att de kan se dem de möter som något mycket större än ett problem, en åkomma, någon som ska tas om hand eller fostras – istället se dem som de eviga, unika, visa delar av existensen var och en av oss är. Då kan de förstå att lyssnandet till själens rop kan vara den läkning och den kunskap som personen behöver för att leva och växa optimalt.

Jag önskar att vi än mer kunde börja se oss själva och varandra som i grunden hela. Som ägandes alla de inneboende resurser vi behöver för att leva de liv vi är ämnade. Och fokusera på att locka fram dessa resurser och lyssna mer till det som vill tala inifrån.

Mänskligheten har alldeles för länge fått anpassa sig till samhällets strukturer istället för att vi formar samhället efter mänskliga principer och behov. Det har nått en gräns.

Vi lever i en värld som måste förändras och växla upp på flera områden för att möta den medvetna människan.

## Nästa generation spelar i en högre division

Många barn och ungdomar får idag diagnoser av olika slag. Det kan till viss del ha att göra med omgivningen, miljön och maten som påverkar deras förmågor. Det kan också handla om att det är en ny typ av människa som börjar växa fram genom de barn som föds idag, medan samhällets strukturer och normer till stora delar fortfarande ser ut som förr.

Jag har arbetat inom skolan som lärare, inom elevhälsa och som utbildare och handledare för pedagoger. Jag har mött många barn och ungdomar som är "annorlunda" enligt de gamla strukturerna. I och med det klassas de som problem. Det är barn som har en annan takt, andra fokus och andra krav på sin tillvaro. Barn och ungdomar som ofta är kvicka, snabbtänkta, har splittrat fokus och som snabbt blir uttråkade. De är ytterst känsliga och intuitiva och reagerar därför annorlunda på omgivning-  
en och på det som sker än många andra av oss.

De använder sig till största del av sin högra hjärnhalva – de är kreativa och har en sensorisk förmåga att se saker som andra inte kan se med blotta ögat. De tänker i annorlunda banor och vill inte följa regler och strukturer som inte känns rätt för dem. De har ofta en stark vilja och följer inte andra, utan gör helst saker på egen hand.

De vibrerar på en hög energinivå vilket gör dem mycket känsliga för omgivningens energier, för intryck eller negativitet och orättvisor. Och de mår ofta väldigt dåligt av det. Med ångest, depressioner och oro som följd.

Dessa barn "passar inte in" i vårt gamla skolsystem. De orsakar ofta problem för vuxna och pedagoger som behöver skapa struktur och regler

eller utöva auktoritet. Vi förmår inte eller har inte resurser och kunskap att anpassa strukturerna efter dessa barns sätt att vara och lära. De bär ofta på superkrafter. De är intuitiva, högkänsliga och kreativa och om de blir mötta i det de är kan de skapa och bidra på fantastiska sätt – vilket det finns många exempel på idag bland de framgångsrika entreprenörer, influencers och kreatörer som överlevde sin uppväxt med superkrafterna i behåll. Vissa av dessa barn som uppvisar liknande beteenden kallas ibland för indigobarn. Det finns mycket att läsa om detta för dem som är intresserade.

Hur skulle det vara om dessa barn liksom alla barn och ungdomar blev mötta av vuxna med en egen hög själsintelligens och mycket själskunskap i bagaget? Som såg dem från ett djupare och högre perspektiv. Ur ett universellt, själsligt perspektiv, där vars och ens själsresor och livsprocesser är gudomliga och unika och därför bör bli mötta därefter. Hur skulle dessa barn forma framtiden och samhället då?

Oavsett var vi själva befinner oss på vår inre resa eller vilken människa vi möter och var de än befinner sig så kan vi alltid stötta varandra och oss själva genom god själskunskap och stödjande själsverktyg. Därför finns denna bok för dig.

## SUMMERING

# Vad menas med själsintelligens?

- När du har en stark själsintelligens är du i kärleksfull kontakt med din djupaste essens – din innersta autentiska kärna, med din kropp och med de andliga dimensionerna av dig själv och livet. Som den helhet du är. Och du har verktygen och förmågan att skapa den kontakten. Själsintelligens innebär således att ha en hög självmedvetenhet och att kunna uppleva dig själv som en del av ett mångdimensionellt sammanhang.
- Genom att utveckla en stark själsintelligens får du tillgång till kraft, mening, kreativitet, insikt, vägledning, kärlek och helande och kan lättare leva ditt unika liv i dess fulla potential.
- Det finns en avsaknad av den andliga och själsliga dimensionen hos människan och livet i vårt sekulariserade samhälle och dess institutioner idag. Det skapar en rotlöshet och tomhet i oss människor och begränsar vår förmåga att känna en djupare mening i våra liv, liksom det begränsar hur samhället bemöter och vårdar människor med olika typer av såväl fysiska som psykosociala utmaningar.

- Vi behöver i mycket större utsträckning återerövra vår andlighet och lära oss att förhålla oss till, tala om och umgås med den gudomliga aspekten av livet och människan igen.
- Vi behöver ett uppgraderat gemensamt andligt språk som många kan känna igen sig i och använda sig av, och som inte bara är relevant i de kretsar och forum som utövar någon form av andlig praktik sedan länge.
- Andlighet och gudomlighet är i denna bok inte förknippat med religion. Religioner är olika uttryck för andlighet.
- Begreppet själsintelligens och de verktyg jag utvecklat är till för att utforska och konkretisera våra andliga och själsliga dimensioner så att det kan hjälpa oss att vara dem vi verkligen är och leva så som vi är ämnade.
- Om människor som arbetar med människor inom t.ex. vård, skola och omsorg eller som ledare i olika delar av samhället fördjupar sin egen själsintelligens så kan de i sin tur möta sina klienter, patienter, elever och brukare utifrån själens dimensioner. Se dem de möter som något mycket större än ett problem, en åkomma, någon som ska tas om hand eller fostras. Som de eviga unika visa själar var och en är, där lyssnandet till själens rop kan vara den läkning och den kunskap som personen behöver för att leva och växa optimalt.



**SJÄLSINTELLIGENS SJU NYCKLAR – DIN GUIDE TILL HÖGRE SQ** utgår från en helhetsmodell för själens intelligens. Den är en guide för hur du varje dag kan leva och navigera utifrån en stark och kärleksfull kontakt med din autentiska essens, dina livs-syften och de andliga dimensionerna av dig själv och livet. Som den helhet du är.

Boken ger en handfast orienteringskarta och en användbar verktyglåda för hur du ökar tillgången till inre kraft, livsmening, kreativitet, kärlek och personligt helande och hur du konkret kan leva och manifestera ett liv utifrån din inre sanning. På ett pedagogiskt och lättillgängligt sätt beskrivs komplexa, existentiella, intima och laddade livsfrågor och hur det praktiska vardagslivet kan integreras med det själsliga och mångdimensionella.

Visdom från många traditioner och med rötter i bland annat shamanism, modern psykologi, kvantpsykologi, NLP, KBT, österländsk mystik, energimedicin och tantra vävs samman i konkreta begrepp, tankegångar och övningar. Dessa görs levande genom författarens egna djupt personliga erfarenheter och insikter. Boken ökar medvetenheten om hur kvantpsykologin kan påverka upplevelsen av en djupare mening och vår oändliga kapacitet att manifestera och påverka. Den är en skattkista för inre expansion till dig som vill vara magiker i ditt eget liv.

**Lassbo Förlag**

FÖR BERÄTTELSEN I DIG



9 789198 598186 >