



LEV DIN DRÖM

– konsten att finna sig själv och sin livsuppgift

BERIT VON SCHEVEN

Lev din dröm

– konsten att finna sig själv och sin livsuppgift

Via Förlagshuset Siljans Måsar:
Medförfattare till antologin Mirakelkur för själen – 2022

Kommande böcker

Själens resa; Vägen hem – konsten att börja sökandet. Andra boken i trilogin.
Själens resa; Vägen hem – konsten att återvända hem. Tredje boken i trilogin.

Förlagshuset Siljans Måsar
www.siljansmasar.com
ISBN: 978-91-89773-07-3



© Berit von Scheven och Aurora-studio, 2023
www.aurora-studio.se

Materialet i denna bok är skyddat enligt upphovsrättslagen.

Omslagsbild och foton i boken: Berit von Scheven
Omslagslayout framsida: Alena Landelius/Kathleen Henriksson

Grafisk form, ombearbetning av omslag och inlaga: Kathleen Graphic Design
info@kathleen.se, www.kathleen.se

Tryck: ScandBook, Sverige, 2023
www.scandbook.com



LEV DIN DRÖM

– konsten att finna sig själv och sin livsuppgift

BERIT VON SCHEVEN



Innehåll

Förord till andra upplagan	7
----------------------------------	---

INLEDNING

Lyssna till ditt hjärta.....	13
Min bakgrund	18
Min grundsyn	20
Medvetenhet	22

LIVSKARTA

Symboler och Bilder	27
Intuition	29
Du blir vad du tänker.....	30
Tankevillor	31
Affirmation.....	32
Synkronicitet	34
Ledtrådar	35
LivsKarta.....	37

PERSONLIGHET

Att hitta sin flock	43
Vad vill du?	43
Vad söker du?.....	44
Dina resurser	45
Känn dig själv	46
Låt konstverk berätta.....	48
Snögubben	49
Föräldrajaget	50
Barnjaget.....	51
Vuxenjaget	52

Jagtilståndprofil.....	58
Preferenser.....	63

KROPP & SJÄL

Historisk bakgrund.....	71
Min tid	72
Stress.....	73
Återhämtning.....	75
Meditation	77
Naturens skönhet	79

LYCKA

Lycka	85
Möte med en munk.....	87
Buddistisk meditation	89
Drömmar	91
Sagor	92

VISION

Hopiindianer	97
Vision	101
Min livsplanering.....	103

EFTERTANKAR

Att skriva boken om sitt liv.....	109
Mentor	111
Mentorskap.....	112
Kontrakt.....	113
Våra resurser.....	115
Omtanke	116
Litteraturförslag	118

Det intresserar mig inte vad du arbetar med.

Jag vill veta vad du trängtar efter, och om du vågar drömma om
att möta ditt hjärtas längtan.

Det intresserar mig inte hur gammal du är.

Jag vill veta om du vill riskera att se ut som en dåre för kärlekens,
för drömmarnas skull för äventyret att leva.

Det intressera mig inte vilka planeter som står i konjunktion till din måne.

Jag vill veta om du har berört det innersta av din sorg, om du har blivit öppnad
av livets svek eller har blivit förtorkad och sluten av rädsla för mer smärta!

Jag vill veta om du kan sitta kvar i smärta, min eller din egen,
utan att röra dig för att dölja den eller dämpa den eller ta bort den.

Jag vill veta om du kan finnas i glädje, min eller din egen;
om du kan dansa hängivet och låta extasen fylla dig från fingertopparna
till tårna utan att säga åt oss att vara försiktiga, vara realistiska
eller att tänka på det begränsande i att vara människa.

Det intresserar mig inte om den historia du berättar för mig är sann.

Jag vill veta om du kan göra någon annan besviken för att förbli sann mot dig själv;
om du kan uthärda anklagelsen att svika och inte svika din egen själ.

Jag vill veta om du kan vara trogen och därigenom pålitlig.

Jag vill veta om du kan se skönheten även om den inte är vacker varje dag,
och om du kan se att din källa är i Guds närhet.

Jag vill veta om du kan leva med misslyckanden, ditt och mitt,
och ändå kunna stå vid sjöns strand och ropa mot silvermånen: "Ja!"

Det intressera mig inte var du bor eller hur mycket pengar du har.

Jag vill veta om du kan stiga upp efter en natt av sorg och förtvivlan,
trött, plågad ända in i mörkret, och göra vad som behövs för barnen.

Det intresserar mig inte vem du är, hur det kom sig att du hamnade här.

Jag vill veta om du tänker stå mitt i elden tillsammans med mig och inte dra dig undan.

Det intresserar mig inte var eller tillsammans med vem du har studerat.

Jag vill veta vad det är som bär dig framåt inom dig när allt annat sviktar
och försvinner. Jag vill veta om du kan vara ensam med dig själv; och om du verkligen
tycker om ditt eget sällskap under de tomma ögonblicken.

Inbjudningen, inspirerad av Oriah Mountain Dreamer,
en indianäldste, maj 1944

Förord till andra upplagan

Innehållet i *Lev din dröm* kom till mig för tjugo år sedan. Jag vandrade ensam på den mjuka barkbanan i den täta granskogen. Solen var på väg ner. Allt var tyst och stilla. Då hörde jag oväntat en mäktig, manlig röst uppmana mig: ”Du ska hålla en kurs. Kursen ska bestå av fem moduler.”

Det fanns ingen där. Undrande vandrade jag sakta vidare och fick innehållet i varje modul dikterat för mig. Jag memorerade orden och skrev ner dem när jag kommit hem. När jag läst det jag skrivit förstod jag att kursen skulle handla om att hitta tillbaka till sig själv och att finna en mening med sitt liv.

Under de senaste åren har jag haft individuella vägledningar och det blev tydligt för mig att många är osäkra på vem de är och sin unika väg. Därför bestämde jag mig för att ge ut en ny upplaga av boken. Fast det var inte helt min idé. En dag fick jag ett mejl från en kvinna som heter Ingela. Hon bad att få läsa min Vägledningsbok, som då hade titeln *Börja gå din Dröm*. Jag förklarade att den var slutsåld sedan länge men hon kunde få den i pdf-format.

”Jag har läst till sidan 32 i Vägledningen och fullkomligt älskar den. Jag ska fortsätta i morgon men redan nu känner jag att den är en bok som behöver komma ut. Ge ut den! Tänk så många den kan hjälpa.”

Kraftfulla vibrationer kom över mig när jag läste om boken. Det var som om ett starkt ljus plötsligt tändes i mig. Innehållet kändes lika aktuell nu som då och kanske ännu viktigare.

Sagornas förtrollade värld har betytt mycket för min egen utveckling. Den sagan som berört mig mest är ”Den fula ankungen” av H.C. Andersen och den är det underliggande temat i boken.

Den fula ankungen föds i ”fel familj” där han blir retad och utstött. Under sin mödosamma färd för att finna samhörighet blir han mobbad, förlöjligad och hånad. Trots att han är nära att gå under av umbäranden ger han aldrig upp sitt sökande. Ibland kommer räddningen i sista stund som den morgon när han sitter fastfrusen i isen och tror han ska dö. Då kommer en bonde förbi och hackar loss honom.

När en flock vackra svanar en höstdag flyger förbi ovanför hans huvud och lockar på honom med sina rop börjar hans hjärta bulta och något slumrande väcks till liv i hans kropp. Han ropar till svar med en röst han inte känner igen. När de vackra svanarna återkommer till våren och landar i sjön, simmar han med bultande hjärta fram till dem. Rädd för slagen böjer han sitt huvud och ser i vattnet en bild av en svan i full prakt. Så småningom inser han att han själv ser ut som de vackra svanarna. Han är en av dem. Han har hittat hem.

Vilken saga var du mest fascinerad av när du var liten? Hur har du levt den? Den kan berätta något viktigt för dig om ditt liv. Vi föds till den här världen med en speciell livsuppgift och när vi är på rätt väg känner vi det genast. Hjärtat slår lite extra, kroppen känns varm och tiden tycks stå stilla när vi är i kontakt med vår passion. Innehållet i boken vill ge dig inspiration och övningar så du kan finna ut vad du behöver förändra i ditt liv.

Boken handlar om de vägar jag gått i sökande efter mitt levnadsöde. Den visar på ledtrådar som visat mig vägen och jag tar upp det jag lärt mig på min färd. När du ger dig ut på din egen vandring är det viktigt att du lyssnar till ditt hjärta. Var uppmärksam på tecken som vägleder dig och ge aldrig upp. När du följer dina drömmar helhjärtat får du hjälp av Universums krafter.

Det som överraskade mig mest när jag skrev är alla beslut jag tagit om mig själv och min plats i verkligheten. De kallar jag för tankevillor. De har programmerats in i mig och blivit en del av mig och mitt liv. När jag ser på besluten idag inser jag att många av dem hindrat mig från att leva ett lyckligt, levande liv. Innan de blev medvetna för mig har jag levt efter dem som djupa inre sanningar. De har många gånger fört mig vilse på livets väg och tagit mig med ut på ändlösa vandringar. Ibland har de fört mig ut på stormigt hav i en liten ostadig farkost utan åror och utan förmåga att styra mot lugnt vatten. Men aldrig någon gång under min vingliga färd har jag gett upp.

Målet för min färd har varit att mörker och begränsningar ska upplösas i ljus och kärlek. Idag förstår jag att det finns inget i de yttre omständigheterna som kan hindra mig från att skratta eller vara lycklig.

Livet är ett spännande äventyr, en pilgrimsfärd, en odysse där vägen, inte målet, är det väsentliga. Att vara i den stund som är, ibland i medvetandets klara ljus och ibland i det okändas djupa skuggor, men ändå förbli i det inre lugnet trots allt tvivel och ovisshet gör dig levande. En förening mellan himmel och jord där hela livet är inrymt. Att våga vara dåraktig och träda in i livet med hela dig. Då och först då kan du nå in till din inre kärna.

Hur kan man då kunna leva med fötterna på jorden och huvudet i himlen och med sig själv i balans och harmoni? Att inte låta sig kastas fram och tillbaka på känslostormarnas vindpiskade hav, driven av en inre längtan efter frid och harmoni och ett yttre krav på materiellt välstånd och social kompetens.

Inom hinduism och buddism söker människorna i sig själva för att finna meningen med livet. Det materiella livet här på jorden ger inget självförverkligande. Enbart genom att lämna det utanför och söka i dig själv kan du uppnå inre frid och harmoni, menar de. Trots omvärldens buller och støj kan du finna frid. Lycka också men den är flyktig. Korta sekunder kan glimma förbi men verklig, varaktig lycka existerar den? Dalai Lama menar att meningen med livet är sökande efter lycka.

Det finns en österländsk myt som berättar om en väg att gå för att finna tillbaka till sanningen om sig själv och meningen med livet. Den handlar om när Gudarna en dag beslöt sig för att skapa världen.

De skapade stjärnorna, solen, månen, havet, bergen, blommorna och molnen. Därefter skapade de människorna. Till sist skapade de sanningen. Men när de skapat sanningen uppstod frågan var de skulle gömma den så att människorna inte med det samma hittade den. Det roliga och spännande var ju själva sökandet. "Låt oss förlägga sanningen till toppen av det högsta berget", föreslog en av Gudarna. "Där blir den lagom svåråtkomlig."

”Nej”, sa en annan Gud. ”Vi gömmer den i den mörkaste och djupaste av avgrunder.”

”Varför inte lägga den på månens baksida?” dristade sig en annan Gud att föreslå.

Till slut kom den visaste och äldsta Guden på idén.

”Vi gömmer sanningen i människans eget hjärta. De kommer att söka efter den överallt i Universum, utan att veta att de hela tiden bär den inom sig.”

Lev din dröm är ett bra komplement till boken *Själens resa - Vägen hem* då båda handlar om att lyssna till sitt hjärta i sökandet efter sanningen. Den boken är skriven i romanform och handlar om en kvinna som blir kallad ut i världen för att söka sin förlorade själ. På ett magiskt sätt möter hon en man som blir hennes följeslagare. Tillsammans söker de efter den gyllene nyckeln till paradiset port.

Att finna den är inte alltid lätt och ibland har jag trott att jag varit på rätt väg men insett att jag gått vilse. Det blev inte alls som jag tänkt mig. Ser jag tillbaka har just de tillfällena varit vändpunkter i mitt liv. En knuff som fört mig tillbaka i rätt riktning. När jag tittar i backspeglarna inser jag att den inre resan har varit väl värt allt arbete. Ärligt inre arbete ger alltid resultat.

Jag hoppas att boken kan inspirera dig att ge dig ut på din egen spännande vandring i livets labyrint.

Berit von Scheven

November 2023

INLEDNING



Den inre färdens mest grundläggande förutsättning är att människan allvarligt stannar upp och gör en positionsbestämning. För att anträda resan måste hon veta vem hon är, var hon befinner sig och vart hon ämnar ta vägen.

Owe Wikström

Lyssna till ditt hjärta

Känner du att något nytt är på gång? Vi stiger alla till högre medvetenhet. Det som tidigare varit osynligt för oss blir mer och mer synligt. Ta med ett öppet hjärta emot det som kommer till dig och bli medveten om tecknen på din livsväg. Där ditt hjärta är där finner du din skatt.

Lev din dröm vänder sig till dig som söker nästa steg i livet och som nyfiket söker nya vägar att gå för att fördjupa glädjen och finna meningen med ditt liv. Boken vänder sig till alla människor som vill växa, följa sitt hjärta och hitta den sanna glädjen i sitt liv.

Kanske står du inför en förändring i livet, vid en korsväg, där du tvingas stanna upp och tänka efter om du är på rätt väg eller om det är dags att ändra riktning. Du kanske vill eller måste byta arbete, bostad eller relation eller kanske känner du att du vill börja gå din dröm men behöver stöd för att våga.

Lever du det liv du vill leva? Har du någon aning om vad du verkligen vill ha ut av ditt liv? Vem vill du vara? Vart är du på väg? Vad vill du göra och uppleva? Många av oss skulle vilja våga mer och vilja förändra våra liv. Men något håller oss tillbaka. Kanske vi inte ens är medvetna om våra möjligheter. Kanske vet vi inte hur vi ska göra. Kanske tror vi inte att det är möjligt. Men allt finns i överflöd i Universum.

Det positiva är att det aldrig är för sent att förändra sitt liv. Det finns en oerhörd potential i vårt inre som gör att vi själva kan skapa vår verklighet och förverkliga våra drömmar. Många av oss lever inte våra liv fullt ut och många gånger är vi helt omedvetna om den kraft vi själva har att påverka vårt liv. Vi lever i den synliga världen och känner kanske inte till att vi har tillgång till en större vishet, till själen. Själen vet vem du är innerst inne och vad ditt syfte på jorden är.

Som småbåtar på en ändlös ocean driver vi ibland omkring ovetande om det stora Moderskeppet, själen, som alltid funnits där. Undangömd men oförstörd. Om vi får kontakt med den och håller förbindelsen öppen får vi tillgång till hela vår potential. Den stormiga resan på livets ocean, kanske ibland utan kompass och åror, blir lugnare. Perspektivet på vårt liv ett annat med den nya kontakten.

Förbindelsen med själen sker inte med satelliter eller mobiltelefoner utan med hjälp av dina tankar som fångar upp signaler från olika stationer i rymden. När du sänder upp dina tankar i Iniversum manifesteras de här på jorden. I ditt liv. Det du sänder ut återvänder till dig och skapar din verklighet. Du är regissören i ditt liv och dina skådespelare är dina tankar. Ingen annan. Vill du förändra något i ditt liv byt ut dina tankar till det du vill uppnå.

Du är skaparen av ditt liv och i den här boken får du verktyg och övningar för att komma igång så du kan börja skapa det liv du drömmer om. Du kommer att stöta på vissa hinder men om du tar dig över dem kommer du att börja se förändring i ditt liv.

Kapitlen i boken inleds med en historisk tillbakablick, lite fakta eller en mirakelberättelse om det aktuella temat. I slutet på de flesta avsnitt finns övningar och reflektionsfrågor. Syftet med dem alla är du själv ska gå på upptäcktsfärd och finna ut dina sanningar.

En gammal beprövad metod är att lyssna inåt på sina tankar och sin inre röst. Som med allt annat behöver man träna för att rösten i ditt inre ska bli starkare och starkare och dina tankar ska bli positiva och skapande.

Jag vill ge dig som läser kunskaper som leder till inre harmoni och ökad medvetenhet. När vi får inre ro, både i kropp och sinne, kan vi bli mer närvarande både för oss själva och andra.

Vi får mer energi, både fysiskt och psykiskt.
Vi kommer i bättre balans och vårt mod ökar.
Vi vågar vara mer spontana och levande.
Vi blir mer människa.

Min förhoppning är att boken kan vara en vägvisare som hjälper dig vidare till större glädje och lycka och kunskaper om vad som verkligen är viktigt för dig.

När du läst boken och gjort övningarna hoppas jag att du har:

- * gett dig själv livsutrymme för att bli medveten om det som är i varande inom dig; en inre aning som ännu inte blivit synlig.
- * att du fått din egen inre vägvisare genom att lyssna på och följa din inre röst.
- * att du funnit din dröm och börjat förändra ditt liv.
- * att du kan kommit i kontakt med det som är din livsuppgift och insett att det finns en mening med allt som händer, även det som är smärtsamt.
- * gjort dig av med det som tynger dig och med tankens kraft skapar din verklighet.

Kom ihåg. Allt är möjligt. Framtiden bestäms inte nödvändigtvis av det förflutna. Vi har alla resurserna inom oss det gäller bara att tillvarata dem. Det finns många olika vägar att gå. Det viktiga är inte vilken väg vi väljer utan att vi börjar gå vår dröm.

Det kommer en väg.

En oktober natt för tjugofem år sedan tar mitt liv en ny vändning. Jag sover lugnt i min säng när jag väcks av en mild, manlig röst som tydligt talar till mig.

”Jag finns här. Det kommer en väg.”

Två gånger till får jag höra samma budskap. ”Jag finns här. Det kommer en väg. Jag finns här det kommer en väg.”

Överjordisk kärlek strömmar emot mig och för mitt inre ser jag samtidigt ett litet frö. Ur fröet växer det sakta upp ett hjärta. Jag betraktar det speciella hjärtat och känner lugn och tillit. Då ändrar det lilla fröet form och blir till en pil.

Jag ser mig runt i rummet men jag är ensam. Orden som kommit till mig skriver jag genast ner och ritar hjärtat. Lättad somnar jag om. Nästa morgon vaknar jag med en känsla av inre frid och trygghet jag aldrig upplevt förut. Jag minns väl det annorlunda som hänt mig på natten.

Jag hade tagit ett sabbatsår och funderade mycket på hur jag skulle gå vidare med mitt liv. Min egen kreativitet hade jag gömt undan. Nu gick jag och väntade på att den skulle vakna upp ur sin törnrosasömn. Jag tog det lugnt men ingenting hände. Jag började känna mig otålig. Allt förblev som det alltid varit. Till slut gav jag upp och överlämnade mig till en högre makt.

Hela livet hade jag lyssnat på andra och styrts alltför mycket utifrån. Jag förstod att jag alltför länge hade pressat mig själv framåt i ett alltför högt tempo. Till slut gick det inte längre. Jag hade gått vilse, insåg jag, och hade ingen aning om hur jag skulle hitta tillbaka till mig själv igen.

Min innersta önskan var att få vara kreativ och skapande. Det låg långt ifrån mitt liv som matematiklärare. Jag trodde inte det var möjligt. Men kanske ändå? Lite senare på dagen var jag på väg i bilen till min stuga i fjällen. I vanliga fall brukade jag ha det tyst men den här dagen fick jag en ingivelse att slå på radion. Eva Dahlgrens röst mötte mig i etern. Hon blev intervjuad och berättade om sin skaparprocess. Det kändes som jag fick en ledtråd.

Inte var det en slump det som hände. Vem tillhörde rösten i natten? Vad ville den förmedla? Kanske var det min inre kunskapskälla som talade till mig. Kanske tillhörde rösten en andlig vägledare. En vägledare som alltid funnits vid min sida men som jag inte haft tid att lyssna på förut.

Nu trodde jag att rösten ville undervisa mig om tillit och tålmod. Den ville tala om för mig hur viktigt det var att acceptera livet som det var även när jag tyckte det stod stilla eftersom jag var van vid att det alltid skulle hända en massa. Hade jag bara tillit till en högre kraft skulle också en väg uppenbara sig för mig. Låt hjärtat visa vägen, sluta kämpa och börja leva. Följ ditt hjärtats väg. Så tolkade jag budskapet.

Vägledningens tillkomst

Många år senare promenerar jag ensam på en barkbana i skogen. Jag har tagit in på ett vandrarhem för att senare på kvällen återvända till kyrkan där jag arbetar. Allt andas tystnad och stillhet och mitt sinne lägger sig till ro. Då hör jag plötsligt samma milda, tydliga manliga röst som tidigare. Nu uppmanar den mig:

Du ska hålla en kurs. Du ska hålla en kurs. Du ska hålla en kurs. Kursen ska bestå av fem moduler.

I den första modulen ska vi titta på hur livet ser ut i dag. Vem är jag innerst inne och var befinner jag mig? Den kan ge lite tillbakablickar och visa möjliga vägar framåt för att vi ska finna den röda tråden och meningen med vårt liv. För att göra detta tydligt ska vi göra ett collage i form av en Livskarta.

Den andra modulen i kursen ska handla om de starka sidorna i personligheten och de viktigaste preferenserna. De starka sidorna ska vi fokusera på och använda oss av för att gå vidare. Även här får jag ett verktyg, transaktionsanalys.

I mitten av kursen, tredje modulen, ska vi fokusera på kropp och själ och titta på hur vi påverkas av den stress som finns i vårt samhälle idag. Vi ska se på ursprunget till våra stressreaktioner, se hur vi kan lära oss hantera stressen

och finna en ny livsstil. För att befria kroppen och själen från det som håller oss tillbaka dansar och målar vi fritt.

I modul fyra ska vi rikta våra blickar mot öster, mot ett andligt liv rikt på andra saker än ting. Vi får fundera över meningen med vårt liv och ta hjälp av budismen och deras viktigaste förkämpe, Dalai Lama. Han säger att meningen med livet är lycka.

Sista modulen ska vi blicka västerut mot de visa hopiindianerna och lära oss av deras livsvisdom och vördnad för Moder Jord. En vägled meditation kan då ge dig insikt i din egen vision. Till slut ska vi ta ut vår egen färdväg och finna stöd att gå den. Kanske vill vi ta hjälp av en mentor som gått vägen före oss.

Jag kände mig stum av förundran inför allt som kommit till mig. För att inte glömma gick jag ett varv till på barkbanan och memorerade orden. Utan att prata med någon gick jag in på mitt rum på vandrarhemmet. På några timmar hade jag skrivit ner hela kursen.

Visst hade jag haft många kurser men den här kursen var något speciell. Förunderligt och spännande var det. När jag läste det jag skrivit förstod jag att kursen skulle handla om att hitta tillbaka till sig själv och finna en mening med sitt liv. Kanske det viktigaste för oss i dagens hektiska samhälle.

Riktigt säker är jag ändå inte så jag ställer en fråga till den andliga världen om min kurs. Genast förnimmer jag hur andliga väsen ställer sig i en ring runt omkring mig för att stödja mig. De förmedlar att de önskar att jag ska föra ut det budskap de gett mig till andra människor som vill lyssna, att jag ska sprida ljus. Jag släpper taget och tar ett beslut. Trots rädslan vill jag ge kursen vidare. När jag lagt mig den kvällen får jag en stark vision.

Två ljusvarelser med händer sträckt uppåt svävar i ett hav av ljus. De är omgivna av tydliga ljusstrålar, lätta men ändå kraftfulla. De två varelserna lyfts uppåt av ljuset då jag plötsligt rycker till av en kraftig stöt.

Ansiktet av en mogen man tonar fram för mitt inre. Först ser jag bara ett öga men efter hand blir hela ansiktet tydligt. Mannen befinner sig mycket nära mig och andas lugn och harmoni. Efter en stund tonar han sakta bort men den positiva energin dröjer sig kvar.

När jag vaknade morgonen därpå kände jag en frid och inre tillit jag inte känt på länge. Oro hade förbytts i ro och jag kände tillförsikt inför det jag stod inför. Ingen ängslan fanns kvar, bara trygghet och visshet om att jag var på rätt väg. Under hela vandringen framåt fick jag den energi och det stöd jag behövde för att genomföra min uppgift.

Namnet på kursen fick jag en tidig morgon några år senare när jag ensam simmade i en varm bassäng på ett hälsohem. Svag klassisk musik strömmade ur högtalarna och ljuset från en kandelaber gav ett magiskt ljus när jag hörde en röst viska till mig:

Börja gå din dröm. Börja gå din dröm. Börja gå din dröm.

Det blev till slut en kurs helt i linje med röstens önskan. Jag fick många deltagare och flera av dem vill gärna ha en dokumentation och därför har jag skrivit den här boken. Jag använder den på mina kurser men den går lika bra att använda för självstudier. Du kan göra om övningarna flera gånger, kanske en gång om året då du hela tiden utvecklas och nya aspekter av ditt inre kommer upp till ytan. Det är viktigt att du har roligt och är avslappad när du gör övningarna. Gör dem med glädje och lätthet.

Vägledningen är uppbyggd av faktatexter, korta mirakelberättelser och många övningar. Det finns ett kapitel för varje modul i kursen och ytterligare några kapitel i slutet av boken. Texten ger förkunskaper inför övningarna. Ta dig god tid att stanna upp och lyssna inåt på frågornas gensvar inom dig innan du svarar. Lyssna på de viskande rösterna i ditt inre, ta kontakt med din själ. Ditt liv blir djupare och du mognar som människa.

Skaffa dig gärna en fin bok att skriva dina nya insikter i så kan du följa din utveckling. Ibland har jag lagt in min egen eftertanke. Känn efter om det stämmer in på dig och din sanning. Ta till dig det som ”klingar” i dig. Känn dig fri att förkasta resten.

Min bakgrund

Barndomen

Det första minnet som dyker upp från min barndom är från kyrkans barntimmar. Det vackra kyrkorummet som andades frid och ro och de vackra målningarna som väckte min fantasi. Hur jag gärna lyssnade på fröken som berättade spännande historier om Jesu liv.

Efter några år som juniorledare i kyrkan kände jag att den världen inte längre passade mig. Jag upplevde att den inte tillät mig att växa och utvecklas. "Du fattig syndig människa" fick mig i stället att krympa. "Den dömande Guden" skrämde mig. Det gjorde att jag mycket kraftfullt tog avstånd från den kristna tron. Jag begravde den och trodde att jag klarade mig utan den.

Du blir vad du tänker

När du är vilsen händer ofta mirakel. En liten bok kom på något förunderligt sätt i min hand: "Du blir vad du tänker". Nonsens tänkte jag då. Inte kan det väl vara så enkelt. Eftersom jag inte hade något att förlora började jag läsa i den. Fortfarande mycket skeptisk för jag trodde inte att jag själv kunde påverka mitt liv. För varje år som gått och jag har praktiserat det jag läst har jag på djupet förstått att det är sant. Dina tankar och känslor skapar ditt liv. Varje dag blir ett mirakel och det jag önskar kommer till mig. Ibland får jag mer än jag kan drömma om.

Uppbrottet

Men min värld var fyrkantig, logisk och materiell. Jag var lärare i matematik och på fritiden läste jag beteendevetenskap. Jag drömde om något annat. En utbildning i mentorskap kom oväntat till mig. Det blev en vändpunkt i mitt liv. Mentorskap var nytt i Sverige och jag fick ett stipendium och åkte till USA. Där studerade jag metoden på olika skolor och blev mycket imponerad. När jag kom hem skrev jag en behandlingsidé som byggde på mentorskap. För att få möjlighet att genomföra min idé startade jag ett företag och köpte en vackert belägen herrgård i Mangskog utanför Arvika.

Efter många tuffa turer kunde jag till slut öppna ett behandlingshem för missbrukare och anställa tio medarbetare. Jag fick användning för mina talanger och färdigheter och en riktig utmaning. En utvecklande tid började men också en tid av hårt, slitsamt arbete. Arbetet var stimulerande men tog nästan all min tid. Efter några händelserika år kände jag att jag ville ha ut mer av livet än bara arbete. Jag sålde mitt livsverk.

Kreativa tiden

Jag flyttade till den lilla staden Arvika med gamla kulturtraditioner. Mina nya vänner var konstnärer och författare och där kände jag mig hemma. Jag gick många kreativa utbildningar under de åren och en universitetskurs i sagor och sagotolkning. Mitt sanna jag kom fram då jag började bejaka det mystiska som varit en del av min barndom men som jag helt förträngt under min logiska tid.

Andliga tiden

Till slut blev den mysiga lilla staden för liten för mig och jag kände att jag ändå inte riktigt hade hittat min "flock". Jag flyttade till en större stad, Karlstad, och startade ett nytt företag beVision, be your Vision. Mina nya vänner hade ett andligt intresse och här kände jag mig hemma. Jag hade många hinder att hoppa över på vägen och nu vågar jag inte ens tänka på vem jag varit om jag inte vågat bryta upp och följa mitt hjärta.

Min själ

Mitt liv är helt annorlunda idag mot när jag startade min inre utveckling. Jag har förstått att min anpassning till andra har varit förödande för själen. Det liv jag levtt har inte lämnat utrymmer för den och jag har som så många fastnat i den materiella världen. Lycka hade blivit ett större hus, en finare bil, snyggare kläder och längre utlandsresor. Min själ har avlägsnat sig från mig tidigt men nu har jag funnit den efter ett långt sökande. Din själ kan gömmas undan men inte förstöras. Nu låter jag själen visa mig vägen vidare.

Mina drömmar

Har du också hållit dina drömmar hemliga, även för dig själv? Nu har jag tagit reda på vad jag vill innerst inne, vet vart jag är på väg och har funnit harmoni och lycka. Något som starkt kommit till mig är att jag vill skriva en bok och dela med mig av mina kunskaper och erfarenheter. Jag vill skriva om det jag medvetet arbetat med och upptäckter och reflektioner jag gjort.

Mina dröm om att skriva inspirerande, spännande böcker och dela med mig av min livskunskap på föreläsningar, kurser, workshops och enskilda samtal har blivit sann. En annan dröm var att resa till andliga platser. Flera pilgrimsresor till den helige Franciskus av Assisis hemstad med en grupp har det blivit. Buddhismen som legat mig varmt om hjärtat sedan tonåren har inspirerat mig att göra flera resor till Dharamsala i norra Indien. Belöningen för min fotobok "The winds of change – in the footsteps of a buddhist monk" med text på svenska och engelska och förord av Hans Helighet Dalai Lama blev en audiens i hans palats i norra Indien.

Min grundsyn

Eget ansvar

Min grundsyn är att alla människor har eget ansvar för sitt liv och sig själva och har möjligheter att välja hur hon vill leva. En förändring kan äga rum genom att vi skaffar oss ny kunskap och insikt om den egna personligheten. Det är viktigt att bli mer medvetna om våra möjligheter att påverka oss själva och vår omgivning.

Vi kan öva upp våra förmågor och bli mer delaktiga i livet, bli mer närvarande i oss själva och i mötet med en annan människa. När vi verkar i samklang med vår livsuppgift får vi kraft att gå vidare. Det enda hindret är rädslan för att släppa taget om det gamla, rädslan för att misslyckas. Ansvar föder handling. Vågar du ta språnget ges du energi.

Varje människa är unik och därmed olik

Du utgår från var du står, vad du vet, vad du kan, vad du vill och vad du vågar. Att du under hela processen håller fokus på och arbetar med självkänslan, som är uppskattning för den du är och självförtroendet, som är uppskattning för det du presterar. Det ger självförtroendet som i sin tur leder till utveckling. Jag hoppas att denna bok ska kunna vara ett stöd under din process.

Du har svaren inom dig

Allt finns inom oss. Vi har allt vi behöver inom oss själva. Det äkta sanna jaget finns där, har alltid funnits. Men vi har fått på oss många "oäkta plagg" och behöver kasta av oss dem för att hitta tillbaka till den vi en gång var och för att återvända hem. Vågar du stanna upp och, lyssna inåt kommer svaren till dej. Du behöver inte jaga, stressa runt för att finna harmoni och frid. Det finns inom dig.

Holistisk syn

Vi behöver hitta en metod som anger färdriktningen och håller oss på vägen och som också hjälper oss över hindren. Vid förändring är det viktigt att arbeta enligt den så kallade helhetsprincipen, att se till den totala livssituationen i hem/familj, fritid och arbete och finna balans mellan dem. Men också balans mellan att se inåt och blicka utåt och mellan avspänning och aktivitet. Varje människas unika möjligheter att skapa sitt eget liv är den röda tråden.

Våra skapande tankar

Våra tankar skapar vår verklighet och föregår allting vi förverkligar. Du har makt att styra över ditt liv med tankens kraft. Tankeöverföring, kommunikation på långt avstånd, är en kraft långt mer genial än både elektriciteten och mobiltelefonen. Vill du utvecklas till din fulla potential kan du det om du vill. Det är dina tankar som håller dig tillbaka. Tankar är energi.

Innan något manifesterar sig i vår yttre verklighet uppträder den först som en tanke eller bild i ditt sinne. Vi ser inte verkligheten som den är utan som vi tror att den är. Vi lever oftast i en överklighet. Kom ihåg att världen är inte vad du tror. Bortse från dina filter och uppfatta världen som den är i dess enkelhet från stund till stund.

Tänk på att du kan skapa den verklighet du vill och som gynnar dig. Om du tror att verkligheten är på ett visst sätt blir den så. Om du använder den insikten och riktar dina tankar mot det du vill uppnå når du fantastiska resultat. Fokusera på det som är viktigt för dig just nu och finn inre frid och harmoni. Kom ihåg att det är tankarna som gör ont inte verkligheten.

Förändring

Att göra något nytt innebär att överskrida gränser. Att passera gränser medför utveckling. Mentala gränser är mycket starka liksom fysiska. Alla har vi en mängd negativa beteenden och inställningar som vi vill bli av med. Att ändra en vana är inte lätt det vet alla som försökt sluta röka eller gå ner i vikt. Omöjligt kan det ändå inte vara då en del faktiskt lyckas. Vilken metod har de använt och kan man använda den medvetet till att ändra andra beteenden?

Utifrån mitt arbete med missbrukare har jag erfarit att det första steget till drogfrihet är att skaffa sig kunskap om drogernas skadliga inverkan på kroppen och själen och hur de står i vägen för äkta lycka. Men det räcker inte med det utan du behöver bli helt övertygad om hur skadligt ett fortsatt missbruk är för dig. Då först är det möjligt att fatta ett beslut om förändring.

När du väl fattat ett välgrundat beslut kan du överföra det i handling. Det kräver ett engagemang och därför är det viktigt att det känns angeläget annars är det lätt att ge upp. Att hela tiden påminna sig om de destruktiva följderna av missbruket kan öka energin och beslutsamheten att lägga av.

Vi vänjer oss vid att göra saker på ett visst sätt och det blir en vana. Om vi ständigt upprepar det nya beteendet vi vill ha kan det definitivt bli en ny vana. Hur ska man orka? Var finner man energi? Aktivitet kan ge energi. Börja med att ta små steg framåt. Så små så du vet att du kan klara av dem och inte blir helt överväldigad av dina planer.

Det viktiga är att komma i rörelse framåt om så bara i snigelfart. Det krävs lite kraft i början men efter några månader kan det ha blivit ett mönster och du behöver inte anstränga dig lika mycket. Vill du utveckla och förändra något på djupet tror jag att det kan ta tid innan du så småningom vant dig vid det nya.

De här tankarna om att det är möjligt även som vuxen att förändra sig stämmer väl med modern vetenskap som menar att vi kan förändra våra dagliga negativa beteenden och tankar genom betingning. Den menar att vi i stor utsträckning lärt oss vara sådana vi är och genom att erbjuda strategier för hur man skapar ny betingning kan man lösa en rad problem.

När du gör det du är ämnad att göra får du kraft och känner dig levande och hel. Då vet du att du är på rätt väg. Ibland kommer du likt Odysseus ut på irrvägar och då märker du hur allt går tungt och ingenting kommer till dig med lätthet. Att våga stanna upp och göra den förändring som är nödvändig för att må bra är inte lätt.

Vill du finna ut vad som är ditt livsändamål är det viktigt att inte bara lyssna på din inre röst utan också börjar gå den väg den leder dig på. En sak är att bli väckt, en annan att kliva ur sängen. Belöningen är stor när du vågar släppa taget och lita på de gudomliga krafterna.

Medvetenhet

Hjärnan

Vi utnyttjar bara en liten del av vår hjärnas kapacitet. Den allra största delen är undermedveten. I vår utveckling gäller det att göra det undermedvetna medvetet. Med hjälp av Johari-fönster kan man öka sin självkänedom och bli medveten om det som är dolt. Rummet representerar dig själv och dina olika sidor. I standardmodellen är alla rutor eller fönster lika stora.

Öppna fältet: Det som du vet om dig själv som även andra känner till.

Blinda fältet: Det som är okänt för dig själv men som andra känner till.

Fasaden: Det som du vet om dig själv men som andra inte känner till.

Okända fältet: Det som är okänt för dig själv och som inte heller andra känner till.

	Jag vet	Jag vet ej
Andra vet	Öppna fältet	Blinda fältet
Andra vet ej	Fasaden	Okända fältet

De olika fälten kan ha olika storlek. Den scen vi agerar på är olika stor hos olika människor. Ju större scen vi spelar på, ju större vårt öppna fält är, desto tydligare blir vi för oss själva och vår omgivning. Vi kan öka scenen genom att arbeta med oss själva och föra upp till ytan det som är okänt för oss själva. Vi blir mer sanna om vi tar av oss vår mask och slutar hålla en fasad mot vår omgivning. Vårt okända fält blir mindre och scenen större att agera på om vi kan be om feedback från andra som ofta ser det vi inte själva ser.

En del är okänt både för oss själva och andra och kanske ska så förbli. Det behövs lite mystiskt, magiskt för att ge livet spänning. Bli medveten om ”tecknen” omkring dig för de kan ge ledtrådar till den djupare verkligheten i ditt inre.

Vi behöver inte var rädda för att öppna oss för varandra. Den store schweiziske psykoanalytikern C.G. Jung har berättat att när han i sina analyser kom djupt in i en människa fann han det som var allmängiltigt för alla människor. Ett kollektivt medvetande som alla människor delade. Han grundade sina teorier bland annat på att vissa symboler används över hela jorden. Vi kan jämföra det med havsytan och öarna i havet. Över ytan är öarna åtskilda, under ytan är de också åtskilda men långt ner i djupet hänger allt ihop.



Tänk på det här när du sätter igång

- * Öppna dina sinnen och ta emot varje stund som en gåva.
- * Acceptera dig själv där du är i dag.
- * Var tacksam för det du redan har.
- * Du befinner dig alltid i början.
- * Du har alltid valmöjligheter.
- * Börja där du är.
- * Ta små steg i den riktning du vill gå.
- * Håll utkik efter vad som händer sedan.
- * Kommer sammanträffanden som ger antydning om nya möjligheter?
- * Håll dig kvar i nuet.
- * Fråga dig själv: "Vad vinner jag på att skjuta upp? Vilken rädsla ligger bakom?"
- * "Höj taket" för din uppfattning om dig själv.

Vill du känna dig mer levande och skapa din livsdröm?

Lever du det liv du vill leva? Vem vill du vara? Vart är du på väg?

Boken vänder sig till dig som vill utvecklas genom att följa ditt hjärta och finna mer inspiration, mening och glädje i ditt liv. Till dig som nyfiket söker nya vägar att vandra mot ljuset och kärleken. Boken blir din färdplan för att hitta ditt syfte och leva din dröm.

De flesta människor lever inte sin fulla potential. Något ligger fördolt men kan komma upp till ytan när du arbetar med övningarna i den här boken. Övningarna väcker en större medvetenhet som hjälper dig att förstå ditt innersta så att du kan följa hjärtats väg. Din livskvalitet ökar.

Boken innehåller faktatexter, mirakelberättelser och många övningar. Lyssna på de viskande rösterna i ditt inre innan du svarar. Du kan göra övningarna många gånger och varje gång väcker de något nytt och unikt inom dig som berör dig och din själ.

Ta vara på de möjligheter livet ger. Gör något kreativt av dina idéer. Det är aldrig för sent. Följ ditt hjärta och finn den sanna lyckan i ditt liv. Livet är ett spännande äventyr.

Har nu läst boken "Lev din dröm" och jag säger bara wow. Denna bok är tidlös och berör kärnan för att kunna göra de förändringar i livet som själen drömmer om. Boken ger inspiration och övningarna är en fantastisk hjälp och start för att få mer förståelse om sig själv och vilka livssituationer och mönster som behöver förändras för att finna en ny riktning i livet.

Angela Johnsson



Berit von Scheven är pedagog och beteendevetare som 1987 startade sitt första företag med målet att stötta människor att utvecklas och leva sin fulla potential. Hon skapade och drev ett behandlingshem för missbrukare med en egen metod som byggde på mentorskap och har vidareutbildat sig till yogalärare, bildterapeut och fotograf.

Med kameran i handen åkte hon tillsammans med en buddhistmunk runt i Nepal. Den resan resulterade i en fotobok där Hans Helighet Dalai Lama skrev förordet. Under en audiens i hans palats överlämnade hon boken och fick länge hålla hans hand. Hon har arrangerat flera pilgrimsresor till den helige Franciskus stad Assisi, haft föreläsningar, workshops, individuella konsultationer och varit mentor och projektledare.

Foto: Tenzin Tsomo

