

Min

# MEDITATIONSBOK

31 meditationer för sinnesro och transformation



Yvonne Frank Månsson

# MIN MEDITATIONSBOK

Min

# MEDITATIONSBOK

31 meditationer för sinnesro och transformation



Yvonne Frank Månsson

Förlagshuset Siljans Måsar  
www.siljansmasar.com  
ISBN: 978-91-89773-03-5

@Yvonne Frank Månsson, 2023

Materialet i denna bok är skyddat enligt upphovsrättslagen.

Bild under kapitlet om chakran: Canva

Illustration och grafisk form: LINDROTH Bokformgivare & illustratör  
www.monicalindroth.se

Tryck: ScandBook AB, Falun, 2023



*I den stora floden **ALLT SOM ÄR** vilar vi i vattnets famn  
och låter oss njutningsfullt driva med strömmen mot nya stränder,  
ännu ej upptäckta och bestigna. När vi närmar oss lugnt vatten  
välkomnas vi av den lockande stranden som vi med stort mod äntrar,  
för att där upptäcka nya stigar att beträda, nya äventyr att upptäcka  
och nya uppgifter att lösa. För att, när vi känner oss klara  
på denna strand, återigen sjunka ned i flodens flöde  
och omslutas av **ALLT SOM ÄR**.*

*Så fortsätter vi i detta flöde genom våra liv.  
Så viktigt att **VÅGA** följa ditt flöde!*



# *Innehåll*

Inledning	9
Meditationens fördelar	13
Bortom meditationen	17
Att meditera	20
Budskap via meditation	22
Våra chakran	25
Numerologi	30
Musik – 432 MHz	38
Egot och själen	41
Praktiska saker vid meditation	43
Meditation 1 – Avslappning med hjärtats vägledning	46
Meditation 2 – Avslappning via hjärtats öppning	48
Meditation 3 – Uppgradering med solar plexus	50
Meditation 4 – Hjärtats lek med tankesprång	52
Meditation 5 – Förlåtelse via ditt inre barn	54
Meditation 6 – Acceptera och släpp det gamla	56
Meditation 7 – Möte med ditt högre jag	58
Meditation 8 – Kontakt med Moder Jord	60
Meditation 9 – Läk relationen med dig själv via solar plexus	62
Meditation 10 – Expansion via solar plexus	64
Meditation 11 – Själslig näring till dig själv	66
Meditation 12 – Den goda tankens kraft	68
Meditation 13 – Din egen storhet	72
Meditation 14 – Sakralchakrat – Relationer	74
Meditation 15 – Kraftdjur	76
Meditation 16 – Din inre urskog och naturväsen	78
Meditation 17 – Möte med Moder Jords kärna	81
Meditation 18 – Din stjärna	84

Meditation 19 – Vem är jag?	87
Meditation 20 – Att släppa taget – i medvind och motvind	90
Meditation 21 – Överlämna dig till din inre röst	93
Meditation 22 – Överlämna dig till din klarsynthet	96
Meditation 23 – Expansion	98
Meditation 24 – Transformation genom Det aktiva ljuset	100
Meditation 25 – Mina guider	103
Meditation 26 – Min själsfamilj	106
Meditation 27 – Tidigare liv	110
Meditation 28 – Mitt inre barn	113
Meditation 29 – Överflöd	117
Meditation 30 – Mitt framtida jag	121
Meditation 31 – Hem till själen	124
Automatisk skrift	128
Några avslutande tankesprång	135





# *Inledning*

Föreställ dig hur du spricker upp i ett leende varje morgon du vaknar, hur du ser med glädje på dagen och hur du omfamnar välbefinnandet som kommer dig till mötes, samtidigt som du tackar motståndet, vilket bara vill visa dig på din tillit, nyfikenhet och kreativitet. Detta tillstånd kan meditation ge dig, genom att du överlämnar dig till din inre intelligens.

Ibland behöver vi lämna vår yttre värld, vända oss inåt och släppa taget om allt som forcerar oss. Trots att vi är så väl medvetna om det konstanta informationsflödet som finns utanför oss, stänger vi fortfarande inte av tillräckligt. Inte konstigt att vi blir stressande, slits sönder av alla intryck och känner att vi inte räcker till. Hjärnan behöver pausa, själen vill umgås – och hjärtat vill inget hellre än att ta över och visa vägen.

Meditation kan vara ett sätt att lugna ner systemet, hämta andan och återfå balansen i vardagen, samtidigt som den kan inspirera, sätta färg på tillvaron och leverera inre äventyr. För att skapa balans i ditt inre, behöver du ge sig själv egentid, lära dig att slappna av och lita på ditt liv. Under meditation lugnar allt ner sig i kroppen och

all överflödsenergi, stress och oro hinner rensas ut och systemet kan därmed återhämta sig. Men det är bara du själv som kan avsätta tid för meditation, genomföra den och ta del av dess fördelar, för att kunna utvecklas till den person som du önskar vara. Det här är ingen tjänst du kan beställa, köpa eller be någon annan att utföra. Detta uppdrag, att hitta dig själv och din inre sinnesro, kan bara du själv åstadkomma och sätta i verket. Livet väntar på ditt rätta jag, din själ väntar på dig, så vad väntar du på?

En morgon under den senare delen av det glada 80-talet, satt jag i min nyinköpta bil på väg till mitt uppdrag som konsult via min egna firma. Solen sken från en klarblå himmel, och jag hann tänka: *Ska livet inte vara mer än så här?* Alla mina önskningar hade slagit in: jag hade gift mig med mina drömmars man, fått två helt underbara döttrar, skaffat hus med stall och hästar, startat eget företag – och var bara 26 år gammal. Då small det! Föraren i bilen bakom mig bländades av solen och såg inte att bilarna framför honom stod stilla vid ett rödljus. Han körde i full fart framåt, och blicken i hans ögon när han insåg situationen, vilken jag såg i backspegeln, glömmar jag aldrig. Han hann aldrig bromsa utan körde med full kraft in i min bil. Min kropp flög fram och tillbaka och något slets sönder i nacke och rygg. Men min inställning var direkt att det här inte var så farligt. I stället tackade jag Gud att mina döttrar inte var med mig i bilen, för hela bakdelen av bilen var intryckt fram till förarsätet.

Under tre års tid var jag övertygad om att jag skulle bli helt återställd igen. Varje dag tänkte jag att i morgon är jag bra. Det fanns ingen annan tanke inom mig. Läkarna ville steloperera mig och förklarade övertygande att jag måste ta värktabletter resten av mitt liv, då skadan

inte kunde läkas eller opereras. Men inom mig var jag helt säker på att jag skulle bli frisk. Det var under denna period i mitt liv som jag hann stanna upp, tänka igenom vad jag verkligen ville med mitt liv och började studera nutrition. Böcker om hälsa, meditation och vegetarisk mat kom i min väg, och jag övergick till att leva på levande föda, det vill säga enbart vegetarisk råkost, intog vitaminer och mineraler och började meditera.

Efter tre månader med denna livsstil, tre år efter bilolyckan, blev jag helt frisk och har aldrig mer haft besvär eller smärtor. Däremot började en ny upplevelse dyka upp varje kväll jag gick till sängs. Mitt huvud dunkade fortfarande och jag kände tryck över pannan, så jag hade fortfarande svårt att somna. Med hjälp av meditativa avslappningsmetoder nådde jag djupare in i mig själv, och det fick mig att upptäcka intuitionen. Den kom upp ur mitt inre som ett litet, litet ljus, en liten pingla som svävade omkring i mitt medvetande och gav mig uppmuntran, svar på frågor och ledde mina tankar till de svagheter inom mig som behövde uppmärksamhet. Jag var helt hänförd, men förstod ändå inte vidden av det hela. Intuitionen fortsatte att belysa mitt inre varje kväll, precis innan själva insomnandet, och den visade mig ett spektrum av det inre Universum som jag aldrig hade haft kontakt med tidigare. Den bjöd in mig till mina inre energier, vilka vägledde mig, gav mig mentala gåvor i form av ljusfenomen, kristaller, ledtrådar och gamla minnen från tidigare liv och den uppvaktade mitt själv att ta emot.

Idag tackar jag bilolyckan, för utan den hade jag inte vaknat. Tack vare denna svåra händelse fick jag möjlighet att upptäcka vilken inre och vacker kraft vi alla äger. Jag vet att även du har haft svårigheter

i ditt liv. När du kan acceptera dem, se dem som gåvor, genvägar till uppvaknandet, då är du på väg att blomma. Och här är meditationen ett magiskt hjälpmedel till utrensning, självinsikt och balans.

De första sju meditationerna i boken bjuder in till ditt inre. Använd dem tills du känner dig trygg och bekväm eller som avslappning under vardagar. De sista sju meditationerna rekommenderar jag att du genomför tillsammans med en eller flera vänner, då starka känslor kan komma upp. Om det händer kan det vara skönt att ha en tröstande famn nära till hands.



# Förlagshuset **SILJANS MÅSAR**

Nu lyfter vi andligheten – tillsammans!  
Här tipsar vi om några av förlagets böcker!

**Mirakelkur för Själen – Orange  
boken**

Ylva Wegler  
med medförfattare, 2023

**Portalen**

Annika Hjelmqvist Sjöholm, 2022

**Leva centrerad**

Love Nicklasson, 2022

**Medvetandet, universum  
och existensen**

Claus Persson, 2022

**Silverträden**

Göran Lövgren, 2022

**Kraftplatsernas magi**

Åsa Persson, 2022

**Nyponsoppa  
från andra dimensioner**

Yvonne Frank Månsson, 2022

**På min högra sida,**

Anna Hentilä Wretling, 2022

**Sagor för Dig som kanske blivit  
lite för vuxen,**

Tove Noxfeld, 2022

**Omgiven av kärlek,**

Malin Forsén, 2022

**Hon kallar mig dotter**

Åsa Danielson Grimpe, 2022

**Framtidens företagsanda  
– i magi, energi och intuition**

Lina Lanestrand, 2022

Fler böcker finner du på [www.siljansmasar.com](http://www.siljansmasar.com)

**Längtar du efter sinnesro, andlig utveckling eller saknar du äventyr i ditt liv? Den här boken öppnar dörren till heliga stunder med dig själv, din själ där du kan utforska ditt inre universum och frigöra din gudinnekraft. Den är både för nybörjare och för dig som har mediterat länge.**

Genom meditation kan du få kontakt med din inre röst, dina guider, din själsfamilj och din högre sanning. Där kan du finna de ledtrådar du har lagt ut till dig själv i tidigare liv och därmed förstå ditt liv bättre. Via meditation når du din egen inre källa, ditt ursprung, och den får dig att komma i kontakt med din inre essens och med allt du behöver. Den lyfter dig, lär dig att kommunicera med din själ och utvecklar din andlighet.

Boken innehåller både enkla och mer djupgående meditationer; för att minnas tidigare liv, komma i kontakt med ditt inre barn, få sinnesro, transformeras samt träffa ditt framtida jag. Du kan även läsa om forskning, chakran, numerologi, 432 MHz och automatisk skrift för att lära dig tolka dina meditativa upplevelser bättre.

Se det som en ynnest att återfå kontakten med din inre intelligens och din kärleksfulla storhet!



ISBN: 978-91-89773-03-5

