

SJÆLESNAK

MED MANU SAREEN

Om ego vs. sjæl



HVAD ER SPIRITUALITET FOR MANU?

- En del af hans DNA - født i Indien og præget af trossamfundet dér
- En forbundethed til noget, der er højere og større end ham selv
- Fik sprog og bevidsthed om det, da han gik på Rikkes Spirituelle Toplederuddannelse
- Bruger og stoler på sine fornemmelse fx. når han coacher
- Siger i dag “Det, jeg fornemmer er....”
- Bruger meditation til at tune ind og navigere efter beskeder herfra



HVAD SKER DER, NÅR MAN NAVIGERER EFTER SIT EGO?

- Manu har i mange år været ego-styret
- Det er identitetsskabende og indkapsler dig
- Det har bragt ham titler, magtpositioner og oplevelser
- Særligt brugt det i politik, som er magt i en rå form, hvor egoer skal frem
- Manu blev næsten syg af den kultur
- Da han havde det hele, ville han have mere succes og anerkendelse



HVILKE OMKOSTNINGER HAR DET, AT LADE SIG LEDE AF SIT EGO?

- Det går altid ud over nogen, når egoet leder
- Manu oplevede at han blev forført af sit ego og alt, hvad det tilhørte af mennesker og opmærksomhed
- Når man bruger tid ét sted, så ryger det et andet sted fx at tage sine børn med ud og rejse



HVAD ER DET POSITIVE VED AT LYTTE TIL SIT EGO?

- Dit ego passer på dig - og er egoistisk på den måde
- Det er egoistisk at sige fra - det er der en frihed i
- Du beslutter selv, hvad du siger ja eller nej til, og hvad du bruger din energi på



HVORDAN KAN DU LÆRE AT DIFFERENTIERE STEMMERNE I DIT HOVED?

- Begynd at lægge mærke til, hvordan du reagerer
- Manu får fysisk ubehag og anspændthed i kroppen, når egoet er på spil
- Manu oplever stilhed, flow og kærlighed, når han lytter til sin sjæl
- Det tog Manu et år at lære at differentiere stemmerne fra hinanden



HVAD KAN DU OPLEVE VED AT LADE SJÆLEN LEDE DIG?

- Du kommer kun gode, smukke og meningsfulde steder hen
- Du har andre samtaler og samværd med fx dine børn
- Du kan dele de redskaber, du bruger, fx meditation
- Du bliver inspireret og styrker kreative processer
- Du lindres og får energi til at være med dig selv



HVAD KAN DU OPLEVE VED AT LADE SJÆLEN LEDE DIG?

- Du har rene tanker og er derfor ikke i konflikt med nogen
- Du har ikke brug for at hævde sig
- Du bliver en bedre samarbejdspartner
- Du får mere ro, overskud, tålmodighed og fredfyldthed
- Du er ikke bange for at dø



BRUG AF MANIFESTATION

- Du har bare ikke adgang til alt pga. svie, smerte, frygt, mistillid
- “Kære Gud, tak. Tak fordi jeg føler tryghed. Tak fordi der er ro og fred i mig. Tak fordi jeg rummer kærlighed. Jeg er elsket og elsker tilbage.”



HVAD KAN DU BEDE OM?

- Førhen bad Pernille om en swimmingpool og penge til termin
- I dag beder hun om en tilstand
- Tit er besiddelser = lidelser
- Gud bestemmer, hvad vi skal begaves med
- Du kan godt være rig, men Gud bestemmer, hvad din rigdom består i
- “Kære Gud, må du velsigne mig”



BED OG MANIFESTÉR HØJT

- Bønner blander sig typisk i tankemylder
- Når du beder højt, så tager du dig selv alvorligt
- Du lytter til vores egne ord
- Din krop og sind husker det, du siger højt
- Du mærker, hvad der er vigtigt i dit liv

