

# FRA MAGT TIL KÆRLIGHED

- når hjerte og hjerne mødes



UDDRAG AF BOGEN



— *en stille invitation til det, der venter*

Annette Krog

# *En invitation til nærvær*

*Kære læser*

*Tak fordi du har valgt at åbne disse første sider.*

*Denne bog er ikke skrevet for at blive læst hurtigt.*

*Den er skrevet for at blive mærket.*

*Måske læser du det hele på én gang.*

*Måske lægger du den fra dig undervejs.*

*Begge dele er helt, som det skal være.*

*Mit håb er blot, at du giver dig selv lov til at være nærværende.*

*At du lader ordene falde til ro, inden du læser videre.*

*At du mærker, hvad der vækker genklang i dig.*

*En invitation til nærvær.*

*Må ordene finde vej til dig.*

*Med kærlig - Annette*

# FRA MAGT TIL KÆRLIGHED

– *Når hjerte og hjerne mødes*

© 2026 – Annette Krog

Denne bog er skrevet med ønsket om at skabe  
refleksion, nærvær og bevidsthed.

Ord og uddrag må derfor gerne deles videre, når det sker med respekt  
for indholdet og med tydelig kildeangivelse til forfatteren.

Ved deling eller brug af tekst bedes følgende angives:

Annette Krog – Fra Magt til Kærlighed.

[www.bevidstologiskakademi.dk](http://www.bevidstologiskakademi.dk)

Grafisk tilrettelæggelse og layout: Helle W. Schaloske

Tegninger: Annette Krog og Aftryk – [www.aftrykindtryk.dk](http://www.aftrykindtryk.dk)

Omslag og tryk: Aftryk – [www.aftrykindtryk.dk](http://www.aftrykindtryk.dk)

Illustrationer og omslagsdesign er udviklet ved brug af  
AI-værktøjer fra OpenAI og efterfølgende bearbejdet og  
redigeret af forfatter og designteam

1. Udgave

Forlag: Bevidstologisk Akademi

ISBN 978-87-976918-0-9

# Forord

Til dig, der mærker, at noget må ændre sig.

Til dig, der tør lytte til det stille kald fra hjertet.

Til dig, der går forrest – også når stien er ukendt.

Må denne bog være en kærlig hånd i ryggen, en påmindelse om din kraft og din retning.

Du er ikke alene.

*Med kærlighed, Annette*

# Tak

Tak til min mor og far for en barndom, hvor stilheden og kedsommeligheden gav rum til refleksion.

Tak for at lære mig at være nærværende i nuet, møde livet med åbenhed og have modet til at gå nye veje uden at se tilbage med fortrydelse.

## **Til min sjæl for dens stille visdom og tålmodige vejledning**

Tak for de indsigter, visninger og erkendelser, der har foldet sig ud gennem møder med mennesker, meditationer og kanaliseringer.

Tak for at åbne døren til sjælenes rige, til erindringen om vores oprindelse og til den store bog, som blev vist mig som et symbol på den visdom, vi alle bærer i os.

Tak for at vise mig vejen tilbage til det, jeg dybest set allerede vidste.

Tak for tålmodigt at føre mig fra adskillelse til forbindelse, fra frygt til tillid og fra magt til kærlighed.

# Øvelser i bogen

|                                                      |     |
|------------------------------------------------------|-----|
| Øvelse: Vejrtrækning med hjertet.....                | 35  |
| Øvelse: Skab bevidst forandring.....                 | 81  |
| Øvelsen: NOAK .....                                  | 81  |
| Øvelse: At spørge dit hjerte.....                    | 92  |
| Øvelse: At mærke sig holdt.....                      | 94  |
| Øvelse: Dagens element.....                          | 109 |
| Øvelse: Skab nærvær i fælles rum .....               | 129 |
| Øvelse: Bevidsthed om din energi i arbejdslivet..... | 132 |
| Øvelse Sådan styrker du fællesskabet .....           | 141 |
| Øvelse: Broen i hverdagen.....                       | 144 |
| Øvelse: Dit indre kompas .....                       | 156 |
| En stille guide til forandring i hverdagen.....      | 181 |

# Indledning

Jeg husker særligt en periode i mit arbejdsliv, hvor jeg fortalte en kollega, at jeg kunne se en kløft foran mig.

Ikke en virkelig kløft – men en indre fornemmelse af, at noget i mit liv var på vej mod et punkt, hvor jeg ikke længere kunne fortsætte på samme måde.

Jeg kunne mærke, at den kom tættere og tættere på.

Alligevel sagde jeg – næsten stolt – at jeg mentalt kunne skubbe kløften foran mig.

Som om viljestyrke alene kunne holde den på afstand.

I dag kan jeg se, at jeg på det tidspunkt var meget fraværende i min egen krop. Jeg lyttede ikke til det, den forsøgte at fortælle mig, at noget i mit liv ikke længere var i balance.

Først senere gik det op for mig, hvor ofte vi mennesker gør netop det. Vi mærker godt, når noget ikke føles rigtigt – men i stedet for at stoppe op forsøger vi at presse os videre.

Vi skubber kløften lidt længere frem.

Dengang troede jeg, at det bare handlede om arbejde og pres. I dag ved jeg, at kløften i virkeligheden handlede om noget helt andet.

Selvom jeg kunne mærke kløften foran mig, gik der flere år, før jeg forstod alvoren – kroppen var begyndt at tale med store bogstaver.

Som firstmover med firmafrugt til virksomheder fik jeg mulighed for at udleve mine karrieredrømme og opleve, hvordan en virksomhed kan vokse fra en idé til at blive blandt landets største leverandører.

Men 2017 blev det år, hvor jeg valgte en ny vej, for jeg vidste, at ellers ville livet måske vælge for mig.

Efter 11 år gik jeg fra at eje en virksomhed til at have en hverdag uden gøremål. Virksomheden havde været et barn for mig, og jeg mærkede en identitetskrise, for hvad skulle jeg nu lave.

Jeg havde brug for at mærke efter, men gamle handlemonstre holdt stadig fast i mig. Noget i mig vidste, at jeg skulle stoppe op, mens noget andet stadig søgte mening gennem det at være i gang.

I årene efter begyndte jeg på mit studie og fyldte efterfølgende mit arbejdsliv med turismeudvikling. Men allerede få år senere begyndte min krop igen at larme. Den var ikke tilfreds med mine valg.

For jeg gjorde stadig det samme, blot i mindre skala. Jeg havde glemt det mest vigtige at mærke efter helt inderste inde, for gennem de seneste ti år var min sjæl begyndt at vise mig, at jeg havde en anden sti i livet, som skulle udleves.

Jeg sagde mit arbejde op og startede som selvstændig uden helt at vide hvor stien førte hen.

Jeg vidste bare én ting: Den side af mig, som længe havde hvasket i baggrunden, skulle have plads.

Den åndelige og energetiske kraft i mig.

# Min vej til bevidst åndelighed

Måske har du også mærket det.

At der findes en viden i dig, som ikke kommer fra hjernen, men fra noget dybere.

Jeg vil gerne dele min egen vej ind i det bevidste og åndelige med dig. Ikke som en facitliste, men som et vidnesbyrd:

At din måde at mærke livet på er lige så rigtig som min.

For det handler ikke om at gøre det “rigtigt”.

Det handler om at finde hjem i det, der føles sandt.

Da jeg i 2018 mødte Ib, følte jeg mig for første gang hjemme i den åndelige verden. Vi sad ti smukke sjæle i forsamlingen, og jeg troede, jeg bare skulle sidde blandt de andre deltagere, lytte og tage imod.

Men i løbet af dagen bad Ib mig om at sætte mig i stolen ved siden af ham. Og så bad han mig om at formidle til de andre i lokalet.

Jeg følte mig rusten. Det var længe siden, jeg havde haft opmærksomhed på min dybe forbindelse til min sjæl og bevidst kommunikeret med den.

Så jeg sad der med lukkede øjne – og jeg kunne næsten ikke mærke noget som helst.

Jeg husker tydeligt, at jeg blev nødt til at spørge Ib, om han kunne hjælpe mig i gang. Han var heldigvis roen selv. Han sagde:

*“Gå lidt højere op og fortæl rent, hvad du oplever – og tillad, at det er sandheden.”*

Med hans ro og få, præcise ord åbnede noget sig i mig. Jeg fik vist og mærket min sjæls kraftfulde energi<sup>1</sup>, og jeg begyndte at formidle budskaber til de andre deltagere.

Det var, som om jeg huskede noget, jeg havde glemt.

Og jeg mærkede tydeligt: Det her er min vej.

I den korte tid, jeg fik lov at kende Ib, fik jeg også vist, hvilken stor sjæl han havde. Han formidlede med enkle billeder og gav os mulighed for selv at finde vores sandhed – i stedet for at give os sin.

Men da hverdagen igen tog over, fik min hjerne styringen. Jeg havde svært ved at koble de to verdener sammen.

Det var næsten, som om jo mere bevidst jeg blev om min ubevidste side, jo mere trak hjernen i retning af resultater, præstation og tempo. Som om den ville tilbage til det, den kendte.

Alligevel fortsatte jeg med at følge hjertets kald. Jeg blev ved med at søge de rum, hvor noget i mig kunne få lov at åbne sig.

To år senere deltog jeg i en energiaften med en veninde. Her mødte jeg Pia Anette Kruse Hansen.

Pia så energien i og omkring os. Hun holdt rum for udvekslinger, indsigter og noget, der føltes både dybt og trygt på samme tid.

Jeg mærkede med det samme, at Pia også havde en stor iboende sjæl. Og med hendes måde at formidle på fik jeg en dybere forståelse – ikke bare i mit hjerte, men også i min hjerne.

På et tidspunkt sagde hun noget, som landede meget klart i mig:

*“Det er modtageren, som har brugsværdien.”*

De ord gav så meget mening.

For ofte havde jeg mærket hjernens modstand, når jeg ikke helt kunne forstå det, jeg formidlede. Jeg kunne tænke: “Hvad betyder det her egentlig?”

Men det var ikke meningen, at jeg skulle forstå det hele. Det var nok at være kanal og formidler – og stole på, at den, der modtog, kunne mærke, hvad der var brug for.

Pia er i dag en højt værdsat kollega, sjæleveninde og sparringspartner. Og sammen viser vi – på hver vores måde – vejen for mennesker, der mærker, at kroppen kalder på en bedre balance.

Gennem tiden har jeg søgt efter mere viden – især fordi min hjerne også havde brug for at forstå. Og jeg fandt bogen af Bent Hagedsted: *Bevidstologi – En dansk udviklingsvej*.

Her forstod jeg, at Ib, Pia og jeg brugte vores bevidstologiske sans, der arbejder ud fra en energetisk baseret virkelighed. Bogen gav mig ord for det, jeg allerede havde oplevet. Den gav mig en bro mellem det mærkbare og det forklarlige.

For mig gav følgende ord fra bogen en dyb genklang:

- *Hjernen er vores psykologiske sans, der arbejder ud fra en vidensbaseret virkelighed.*
- *Hjertet er vores bevidstologiske sans, der arbejder ud fra en energetisk baseret virkelighed.*

Og de to sider behøver ikke kæmpe om magten.

De kan være ligeværdige. For mig og andre, der arbejder i dette felt, er den følte og oplevelsesorienterede filosofi lige så vigtig som den tænkte og videnskabsorienterede filosofi.

*Bevidstologi betyder læren om bevidstheden – i lighed med psykologi, der betyder læren om psyken.*

Det er en vej, hvor vi beskæftiger os med hele bevidsthedsfeltet:

Både den bevidsthed<sup>2</sup>, vi oplever – og den bevidsthed, vi endnu ikke helt kan forklare.

Da Pia i 2021 udviklede behandlingsteknikken EBT – Energetisk Bevidstheds Terapi, vidste jeg, at med den i rygsækken, kunne jeg bruge metoden på min egen måde til at formidle det energetiske felts betydning for mennesker.

I bogen *Derfor skaber du dit eget liv* af Henning R. Jensen fik jeg en videnskabelig bekræftelse på, at det, jeg mærker gennem hjertet, også kan forstås som noget, der fysisk er til stede i os alle.

Og måske er det netop her, noget nyt kan begynde:

Når vi tør give plads til både hjerte og hjerne.

Når vi tør være i nuet.

Når vi tør lade livet vise os vejen – uden at vi behøver kende hele ruten på forhånd.

Og her blev Henning R. Jensens bog en støtte for mig.

Den gav mig ikke en ny sandhed.

Den gav min hjerne ro til at acceptere det, mit hjerte allerede vidste.

Måske er det også sådan for dig, at du ikke behøver flere beviser – men blot mere tillid.

## **En meditation der viste mig noget vigtigt**

Flere år før denne bog blev til, fik jeg i en meditation vist noget, jeg dengang kun delvist forstod.

I meditationen blev jeg ført ind i det, jeg bedst kan beskrive som et møde med sjæleriget – et sted hvor visdom ikke forklares med ord, men mærkes i hjertet.

Jeg blev vist, at jeg sad og skrev. Side efter side. Ord som strømmede frem, som om de ikke kun kom fra mig selv, men fra noget større, jeg var forbundet med.

Jeg blev også vist en scene. Et sted hvor ordene ikke længere kun skulle skrives, men deles med andre mennesker.

Dengang vidste jeg ikke, hvordan det skulle ske.

I dag, flere år senere, kan jeg se, at denne meditation bar et forvarsel om den bog, du sidder med nu.

Først senere begyndte ordene at komme – stille og roligt.

I meditationer, i kanaliseringer, i samtaler og i øjeblikke af stilhed i naturen.

Bid for bid fandt de deres form.

## Naturen kalder mig hjem

Naturen er og har altid været en vigtig medspiller i mit liv.

Jeg er vokset op på landet og har tilbragt mange timer i naturen – på hesteryg, i jordbærmarkerne og i frugtplantagen.

Men naturen har ikke kun været et sted med arbejde og oplevelser. Den har også været et sted, hvor jeg har søgt hen for at finde svar.

Jeg har altid haft en fornemmelse af, at noget i mig guidede mig i livets beslutninger – både privat og i mit arbejdsliv. Særligt i naturen har jeg mærket en ro og en forbindelse til noget større.

I arbejdsrelationer har jeg nogle gange følt mig forkert, fordi jeg havde fornemmelser, jeg ikke kunne forklare logisk. Samtidig har jeg været privilegeret i store perioder af mit liv, hvor jeg selv var en af beslutningstagerne og derfor kunne handle på det, jeg mærkede.

Gennem årene blev jeg opmærksom på, at jeg ubevidst kommunikerede med min sjæl i mange af hverdagens situationer. Først da jeg blev bevidst om det, kunne jeg se tilbage og genkende dens tilstedeværelse.

Der har været mange indre samtaler, hvor jeg har fået billeder, ord, følelser eller symboler, som viste mig en retning.

Og de gange, jeg har ignoreret dem, har livet efterfølgende mindet mig om konsekvensen.

Langsomt begyndte jeg at forstå, at det, vi kalder intuition – eller sjælens stemme – ikke er noget fremmed.

Det er noget, vi alle bærer i os.

Denne bog er skrevet som en invitation til at genopdage den forbindelse.

Men vejen dertil er ikke altid lige. For også jeg måtte først lære at lytte til den stemme, jeg i mange situationer havde overhørt.

## Baggrunden for denne bog

Når jeg ser tilbage på foråret 2024, var det et vendepunkt. Min kollega Pia og jeg oplevede en periode, hvor livet bogstaveligt talt satte os i stilstand.

Vi blev bænket i vores hjem – af omstændigheder, sygdom eller noget større – og blev nærmest tvunget til at lytte. Ikke bare med ørerne, men med sjælen.

Gennem meditation, stilhed og kanaliseringer<sup>3</sup> begyndte beskederne at strømme. Vi optog lydfiler, skrev noter, delte indsigter.

Det føltes, som om Universet bankede på – ikke med én sandhed, men med en påmindelse. En påmindelse om hvem vi er, hvorfor vi er her, og hvad vi er i færd med at glemme.

Inden stilheden havde vi hver især gennem mange år mediteret, modtaget kanaliseringer fra Universet og vi havde de senere år følt en særlig kontakt med åndskraften. Men denne gang var det anderledes.

Vores hidtidige samarbejde fik en anden dimension, hvor Universet i sin enkelthed gav os mod til at træde de skridt, der skal til at få en dybere forståelse og mening i livet.

Med Universets og Jordens dybe beskeder fandt vi vores helt indre sandheder, som vi godt vidste var der.

Med Universets hjælp, gav de mange sandheder endelig mening for hjernen begyndte at forstå formålet.

Men vi er født ind i en verden hvor vi måles i resultater og præstationer, så hvis vi skal være hudløs ærlige, så havde vi gået uden om den varme grød, **vores indre sandhed**, for at blive bekræftet i vores ydre verden.

For Pia og mig viste sjælene en vej langt fra den ydre verden. En vej hvor vi skal stå rent og være ét med sjælens formål.

En vej som blev enkelt at følge, idet vi længe havde følt den var rigtig og at den verden som menneskeheden har skabt, særligt i de seneste århundreder føles forfejlet i allerhøjeste potens.

Endelig tør vi nu stå frem og gå forrest som ledestjerner, der viser vejen for menneskeheden, hvor kærlighed, relationer og fællesskaber danner livets mening, og hvor nuet i al sin enkelthed rummer alting.

Denne bog er blevet til som udspring af den bevægelse. Min indre sandhed, min sjæls ønske, om at formidle viden om vores oprindelse, kærlighedens kraft, nuets kraft, naturens terapeutiske rum og vores indre mening i livet.

Alt dette er ikke fremmed for os, blot gemt på de bagerste hylder i kroppens DNA.

# En invitation til dig, som læser

Mit ønske med denne bog er, at den kan inspirere dig til at blive mere bevidst om, hvordan du lever dit liv – og hvad der inderst inde er vigtigt for dig.

At du gennem refleksioner, fortællinger og små øvelser kan få lyst til at mærke mere efter og måske opdage nye sider af dig selv.

Denne bog kan læses på flere måder.

Nogle vælger at læse den fra begyndelse til slutning som en samlet fortælling om vores tid og vores indre rejse som mennesker.

Andre vil måske opleve, at enkelte kapitler eller øvelser kalder mere end andre. Sådan må det gerne være.

Bogen er skrevet med hjertet – i håbet om at vække noget, du måske har båret på længe: en længsel efter mening, samhørighed og kærlighed.

En invitation til refleksion og nærvær. Derfor finder du undervejs små øvelser og spørgsmål, som kan hjælpe dig med at mærke efter i dit eget liv.

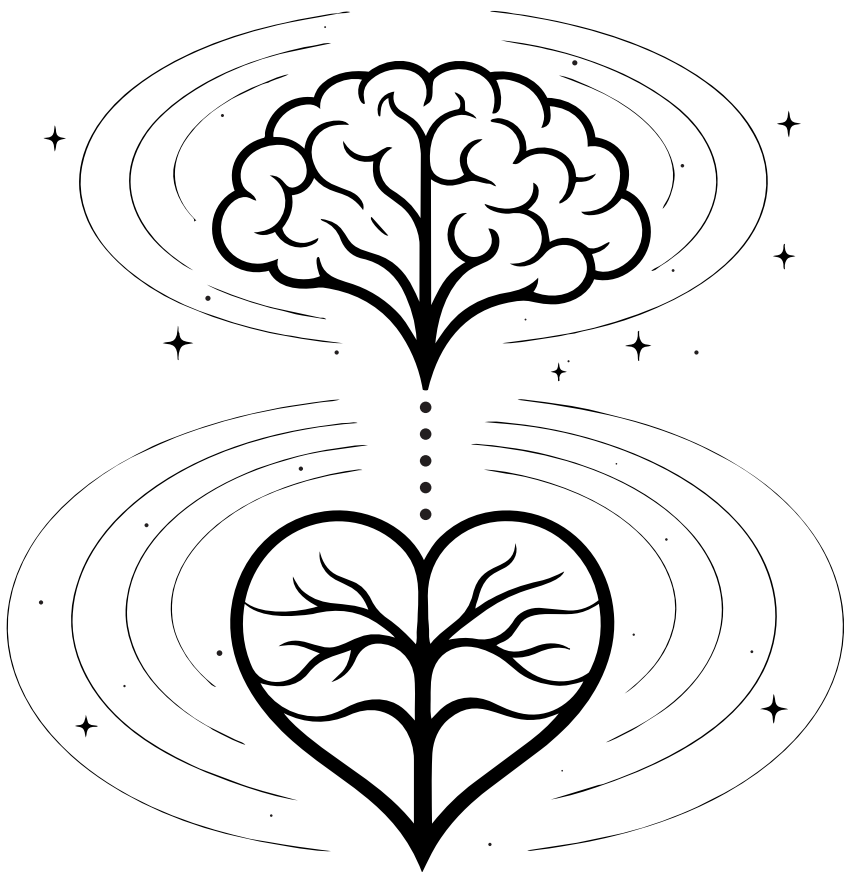
Du behøver ikke gøre dem alle. Nogle gange er det nok bare at læse og lade ordene arbejde i dig.

Måske vil noget give genklang med det samme.

Måske vil noget først give mening senere.

Tag det med dig, som føles rigtigt for dig. Måske begynder forandring ikke med at gøre noget nyt – men med at lytte til det, der allerede findes i dig.

Lad os begynde med at forstå den tid, vi lever i, før vi ser på den forandring, der kalder på os.



Første del

# Forandringens Tid

---

# Samfundets spejl

Vi lever i en tid, hvor meget forandrer sig på én gang. Mange mærker uro, træthed og en indre længsel efter noget andet – også selvom livet på overfladen ser ud til at fungere.

I denne første del af bogen inviteres du til at se på de strukturer og mønstre, vi lever i. Ikke for at pege fingre, men for at forstå: hvad er det for en tid, vi står i – og hvorfor føles den så intens?

Her undersøger vi, hvordan tempo, præstation og magt kan skabe afstand til det, der egentlig nærer os: naturen, fællesskabet og vores egen indre sandhed.

Del et er et spejl. En samfundsdignose. Og samtidig en åbning til:

---

*"Når vi ser klart,  
kan vi begynde at vælge nyt."*

---



## Kapitel 1

# At huske hvor vi hører til

## Kanalisering

# Et blik fra oven<sup>4</sup>

*Forestil dig, at du flyver hen over Jorden, fri som en fugl.*

*Du svæver gennem luften og ser ned på landskabet.*

*De grønne marker.*

*De vidtstrakte skove.*

*De brusende vandfald.*

*Byer, der lyser op i mørket.*

*Under dig lever mennesker i samhørighed, og naturen folder sig ud i sin fulde pragt.*

*Herfra ser du en verden i balance.*

*Dyrene lever frit.*

*Mennesket tager kun, hvad det behøver til det næste måltid.*

*Ingen overforbrug. Intet spild.*

*En sam-eksistens, hvor livet spirer i harmoni.*

*Du kan mærke det.*

*En varm energi.*

*En kærlighed, der strømmer op fra Jorden og omslutter dig, uanset hvor du flyver hen.*

*Dette er ikke en drøm.*

*Det er en erindring.*

*En visdom om fremtiden – og om noget, der allerede bor i os.*

*At vende tilbage til naturen er at komme hjem.*

*Bliver du et øjeblik i dette blik fra oven, sker der noget.*

*Måske ikke som en tanke, men som en fornemmelse.*

*Det, du ser deroppefra, er ikke kun en verden i balance.*

*Det er også et spejl.*

*Noget i dig genkender det.*

*Uden ord.*

*Uden forklaring.*

<sup>4</sup>Et blik fra oven – er et sammendrag af en kanalisering i foråret 2024

*For den kraft, der holder livet levende, som får naturen til at finde sin egen vej,  
findes også i os.*

*Den bevæger sig stille.*

*Altid mod helhed.*

*Når vi ser verden fra dette perspektiv, bliver noget tydeligt.*

*Den måde, vi mennesker lever på i dag, er ikke altid i balance med det liv,  
vi er en del af.*

# En ny tid er begyndt

Som mennesker er vi skabt til at leve i kærlighed med vores omgivelser.

Dengang vi levede i pagt med naturen, var der et særligt bånd mellem naturen og sjælen i mennesket. Et bånd der fik næring i samspil med naturens energi og ro.

Gennem årtusinder har vi mennesker levet i dette særlige samspil med naturen. Vi har mærket, sanset og talt med naturen og fået visdom deri om, hvordan vi kunne takle sygdom og overleve i naturens mangfoldighed selv i barske omgivelser.

Men i de sidste tusinde år har magtbalancen mellem mennesket og naturen ændret sig.

Menneskeheden har distanceret sig fra det naturlige og gennem tiden er naturen blevet noget, der skal formes og bekæmpes frem for at forstå og leve i samspil med, det sted hvor vi oprindeligt kommer fra.

Vi har lukket ned for den usynlige verden, der hvor magi hersker, hvor vi finder svar på fremtiden. Vi har gennem generationer brændt denne visdom på bålet, og særligt i de seneste århundreder har mennesket bevæget sig længere og længere væk fra naturens samklang.

Aldrig har vi været så langt fra vores sjæls kald, som i den virkelighed, vi lever i dette århundrede. Vi er på én gang privilegerede og pressede - et lykkeligt og et uroligt folk.

## **Vores samtid præges af modsatrettede kræfter:**

Vækst over for Planetens Grænser

Individets Frihed over for Fællesskabets Behov

Digital Effektivitet over for Længslen Efter Nærvær

Vi lever i en tid, hvor mange føler sig fanget i en hverdag styret af præstation, effektivitet og kontrol. Teknologien har givet os adgang til alverdens informationer, men har samtidig skabt afstand til det nære og naturlige.

Vi forsøger at kontrollere livet, naturen og hinanden, som om vi kan regne det hele ud. Men vi har bevæget os for langt væk fra det, der i virkeligheden gør os hele.

Vi mærker det som en indre uro, stress, tomhed eller måske følelsen af ikke at slå til. Det er, som om vi har mistet forbindelsen til os selv og til hinanden.

Mange af os har lært at måle succes i penge, status og effektivitet – men inderst inde længes vi efter noget andet. Noget mere ægte. Mere kærligt.

Vi står i et krydsfelt. Den ene vej fører mod mere kontrol, tempo og præstation. Den anden vej inviterer til noget andet – til mere kærlighed, balance og samhørighed.

Potentialet er til stede, for at vi kan blive ledestjerner for nye måder at leve på, hvor både mennesket og naturen får lov at trives. Trods udfordringerne gror der noget nyt. En længsel efter Small Living og enkelhed. Regenerative initiativer, hvor målet ikke blot er at gøre mindre skade, men at skabe liv.

Vi står foran en ny tid, hvor krop og sjæl går i samklang. En tid til indre ro, der skaber bevidsthed og klarhed. En bevægelse, der allerede er begyndt. Et paradigmeskifte i vores måde som menneskehed at leve på.

En Bevægelse fra Ydre Kontrol til Indre Kompas

Fra Præstation til Kærlighed

Fra Magt til Mening

Vi kan fortsætte ad den vej, hvor kontrol, præstation og effektivitet styrer vores valg.

Eller vi kan begynde at lytte til noget andet – til det indre kompas, der minder os om, at vi er en del af noget større.

I sin essens er det en bevægelse fra magt til kærlighed.

Måske er det netop her, en ny tid begynder.

## Kærligheden som drivkraft og som valg

Kærlighed er den kraft, der får livet til at søge mod balance.

Den bevæger sig ikke gennem ord, men gennem resonans<sup>5</sup>.

Den viser sig i måden, vi er med hinanden på.

I måden, vi lytter.

I måden, vi vælger.

Når vi lever i kontakt med denne kraft, begynder noget i os at falde på plads.

Noget, vi måske har glemt – men aldrig mistet.

Kærlighed er ikke kun en følelse.

Det er et valg. Et valg, vi træffer i det små.

I hverdagen.

I relationerne.

I de øjeblikke, hvor ingen ser det – men hvor det mærkes.

Nogle gange kommer denne visdom ikke som tanker, men som en stille stemme fra selve livet omkring os.

<sup>5</sup>Resonans – at vi påvirker hinanden gennem det vi udsender og det vi møder.

~~~~~

*Hver gang vi vælger kærlighed frem for frygt,  
bevæger vi os et skridt væk fra kontrol  
og et skridt tættere på os selv.*

~~~~~

Kanalisering

## Med kærlighed til Jorden

Luk øjnene et øjeblik, hvis du har mulighed for det.

Træk vejret langsomt.

Og lad ordene lande, hvor de vil.

*I er ikke adskilt fra mig.*

*I er skabt af det samme stof, den samme rytme, den samme kærlighed.*

*Når I glemmer mig, glemmer I jer selv.*

*Når I husker mig, husker I hjem.*

*Jeg bærer jer – altid.*

*Spørgsmålet er ikke, om I kan vende tilbage.*

*Spørgsmålet er, om I tør.*

Læs langsomt.

Mærk, hvad dette vækker i dig.



## Vejrtrækning med hjertet

Sæt dig et sted, hvor du kan sidde uforstyrret.

Luk øjnene.

Læg den ene hånd på det øverste af dit hjerte og den anden hånd på det nederste af dit hjerte, så de sammen favner hjertet.

Træk vejret roligt ind gennem næsen.

Forestil dig, at åndedrættet bevæger sig ind og ud gennem dine hænder. Gennem hjertet.

Uden at ville noget.

Uden at skulle forstå.

Bare vær. Bliv her et øjeblik.

Hvis du har lyst fremkald et minde, hvor du følte kærlighed – det kan være til et menneske, et dyr, naturen eller en særlig oplevelse.

Lad følelsen fylde dig, mens du fortsætter med at trække vejret gennem hjertet.

Lad herefter følelsen brede sig fra hjerteregionen til hele kroppen – til arme og ben, til ryg, hals og hoved, ud i hver eneste celle.

Bliv her et øjeblik og mærk kærligheden omfavne dig, hvorefter du vender tilbage i nuet.

---

*Når hjerte og hjerne falder i rytme, opstår der kobærens.*

*Det er en tilstand, hvor kroppen falder til ro, og sindet bliver klart.*

*Herfra træffer vi beslutninger, der føles rigtige – ikke fordi de er perfekte, men fordi de er i overensstemmelse med os. Kobærens er ikke noget, du skal præstere.*

*Det er noget, du tillader.*

## Dine noter og tanker

**Skriv dine refleksjoner her**

[illegible]







# *Tak fordi du tog de første skridt sammen med mig*

*Hvis du undervejs har mærket en stille længsel efter at læse videre, så er det måske ikke tilfældigt.*

*I den fulde bog fortsætter fortællingen om:*

- ☛ *Fra samfundets tempo til menneskets indre.*
- ☛ *Fra præstation til nærvær.*
- ☛ *Fra kontrol til tillid.*
- ☛ *Fra magt til kærlighed.*

*Måske begynder forandringen ikke derude.*

*Måske begynder den i dig.*

*Den trykte bog Fra Magt til Kærlighed – når hjerte og hjerne mødes kan bestilles på [www.bevidstologiskakademi.dk](http://www.bevidstologiskakademi.dk)*