



Vi har 3 delar av sinnet

Supermedvetandet – Medvetandet - Undermedvetna

Det undermedvetna ~ Saker vi lärde oss runt 3 års ålder ~ detta är när det undermedvetna börjar att utvecklas.

Saker här kan vara dina "beliefs" - inläringar – Mönster.

- Här ligger också eventuella trauma som vi upplevt. Detta behöver inte vara stora saker, små enkla saker, kanske hörde du fyrverkerier när du var liten och detta skrämde dig, så höga ljusa ljud kan trigga dig vid ett annat tillfälle.

Detta är den djupaste delen av oss, detta är också "the sleep mind". Den fortgår utan att vi vet om det... och ibland tar vi beslut ifrån vårt undermedvetna och vi är inte medvetna om att vi gör det~ tills vi börjar se saker i "next part" vilket är--

~~~ Vårt Medvetna

~ Medvetna ~ den del av oss som arbetar hela tiden, varje dag. (Den som läser nu med ditt medvetna jag). Här vet vi till exempel hur vi tar oss till jobbet varje dag. Och intressant nog kommer ditt undermedvetna att processa det du läser lite grann. Och ta in det som känns bra & kasta resten. Och när vi tar in saker till vårt medvetna ~ den vakna delen av oss själva, kan vi börja titta på saker som finns i vårt undermedvetna som inte funkar bra för oss längre och göra medvetna val som är bra för oss som leder till välmående.

Superconscious – Vårt supermedvetna

Detta kan också vara delen som du ser som ditt "intuitiva jag", "intuitionen", "The knowing part of you", delen där ditt högre jag talar till dig. Den del som "bara vet". "The voice of source energy". Där våra idéer föds. En glimmande del från intuitionen om en ny plan. Delen vi vill arbeta mer med, och sättet vi kan göra det på är genom att använda vårt medvetna jag och börja bli medveten om våra "beliefs" som vi huserar i vårt undermedvetna. Vi kan aktivt förändra dem! Under tiden vi skapar (målar), mediterar, och till exempel går på en healing, kan vissa saker komma upp till ytan som vi gömmer under ytan, som vi gömmer i vårt undermedvetna, som vi för upp till vårt medvetna ~ utan motstånd från det undermedvetna. Detta kan man titta lite på, omfamna, hedra det, släppa & förlåta --skapa en ny vacker förändring du vill åstadkomma. Detta kan man göra genom verktyg i Therapeutic Art Life coaching verktyg, visualiseringar/vägleda meditationer, & en helande session <3