

Rensende VAND

– visualisering der virker

Visualisering er tanker og indre billeder, du styrer bevidst. Visualisering kan gøre dig sundere, raske og smukkere. Visualisering kan bruges til nærmest alt muligt og er utrolig virksom.

Der er mange måder at visualisere på. Frem for alt er det let. Her er en dejlig visualisering fra bogen "Tænk dig til det hele. Visualisering – guide og ideer". Prøv den. Du vil mærke, hvor dejligt det er – og blive glædeligt overrasket.

Af forfatter Irma Lauridsen

Farverne er fantastiske at bruge i visualiseringer. Hvid er ikke nogen farve. Alligevel er den skøn at visualisere med. Hvid symboliserer renhed, glæde og kraft. Hvidt boblende vand kan rense og friske op, når du visualiserer det frem. Et brusende vand, som du "tryller" frem for dit indre blik, er fantastisk effektivt mod - og for - mange ting. Det kan foreksempel bruges til steder med betændelse, enten uden på eller inde i kroppen. Ja, det kan bruges som en visualisering der skal virke på nærmest enhver sygdom eller skavank.

Er du i tvivl om hvilken visualisering du har behov for, kan du roligt prøve en frisk gennemskylning med brusende, rensende vand. Du vil kunne mærke at det forfrisker og letter din krop også på mange forskellige måder.

Føler du dig syg, skal du selvfølgelig kontakte lægen. Men denne visualisering kan sagtens bruges

samtidig med at du evt. får lægehjælp. Men det kan også bruges alene, hvis din sygdom eller skavank ikke ligefrem er alarmerende, og du gerne først vil forsøge dig ved egen hjælp. Eller bare for lidt mere friskhed og energi.

Boblende vand mod betændelse

Har du betændelse i bihulerne, halssenen, blæren, på huden - ja hvor som helst, eller føler du smerte et sted i kroppen, så koncentrer dig og send med tankerne rensende vand til stedet. Det boblende vand er fyldt med rensende friskhed, liv og gnist.

Slap af, luk øjnene, fokuser indad i kroppen. Forestil dig vandet som dansk vand der bruser når du hælder det op i et glas. Det er hele tiden i bevægelse og fyldt med liv. Visualiser at boblerne i vandet er en kraft der renses og fjerner det dårlige i din krop. Send det med dit indre



blik til stedet hvor du har ondt. Eller til et område af kroppen, hvor du har brug for at blive afslappet.

Du kan forestille dig at det enten skyller ind gennem toppen af dit hoved og videre ned gennem hele kroppen hvor det tager affald med sig og skyller det ud. Eller du kan visualisere at vandet uden videre siver ind gennem huden på det sted hvor du ønsker det skal gå ind og virke. Koncentrer dig ikke så meget om hvordan det sker, men i langthøjere grad om at det sker. Se forløbet for dig. Hør vandets brusen og boblen, se det, mærk det - og vid at det hjælper dig med at løse dit problem.

Lad stedet gennemskylle af det boblende vand der renses i ét væk. Krystalklart, virksomt vand som fjerner det der ikke tilhører din krop. Lad vandet skylle igennem stedet, som du vil hele, igen og igen. Så snart du ser at én portion er skyllet igennem kroppen, så send den næste. Friskt nyt vand.

Du kan roligt lade det trænge igennem hele kroppen fra øverst til nederst og fornemme hvordan affald eller smerte simpelthen bliver skyllet ud af kroppen. Men specielt effektivt omkring det syge eller ømme sted. Bliv ved til du har en god/bedre fornemmelse i kroppen. Efter nogen tid vil du højst sandsynligt kunne mærke at vandet har gjort sin virkning og kroppen begynder at slappe af og regenerere.

Anspændte muskler

Også anspændthed kan behandles med det boblende vand. Spændt nakke muskler



ler og hovedpine kan afslappes, lindres eller endda blive helt ok igen. Se vandet bruse ind i de ømme muskler eller det sted i hovedet/nakken hvor det gør ondt. Mærk lindringen og afslapningen.

Lad det på samme måde skylle rundt om - og trænge ind i - musklerne hvor som helst, rundt ved sener og knogler. Den lette brusende bevægelse gør at musklerne bliver bearbejdet og kan slappe mere af. Hovedet slapper af. Nakke og ansigt giver slip, hviler og lader det klare vand ordne resten. Bliv ved at forestille dig, at vandet skyller rundt de steder du har brug for det så længe du føler det gør godt. Mærk kraften vende tilbage til de svage eller ømme steder. Se vandet som smertestillende. Som tilførsel af mere liv og styrke.



Kør processen som den passer til dig. Tænk aldrig: 'Det her kan jeg vist ikke finde ud af!' Der er intet at finde ud af. Bare du lige har ideen, kan du bygge dine egne indre visualiserings-billeder op. Undgå at tænke: 'Jeg er syg!' eller: 'Jeg har ondt.' Ellers kan sygdommen eller smerten have svært ved at slippe, fordi kroppen reagerer på sygdomstanker og billeder. 'Sådan er situationen,' siger tankerne - og det er den så!

Du er hvad du tænker, positivt eller negativt. Og du er, hvad du siger. Dine tanker og dine ord er koden til det der viser sig som en realitet. Derfor, kig dig ikke tilbage. Se fremad, videre i din visualisering. Se dig selv som rask. Uanset om du er det lige nu eller ej. Se fremtidsbilledet og bestem, at det er det der gælder for dig. Det er din normale, din acceptable tilstand. Du kan bestemme, at det billede



skal være din "kode", som nu viser sig i praksis - i kroppen.

Se det og hold billedet fast. Mærk det. Eller sig ordene: "Jeg er fuldstændig sund og rask."

Føl taknemlighed

Når du ikke mere kan holde fokus på visualiseringen, slipper du bare og fortæl dig selv at den har gjort sin virkning. Alt er godt. Eller er på vej til at blive det. Du er i gang. Sig til dig selv ved afslutningen, eller tænk det: "Tak til det fantastiske vand! Jeg er sund, frisk og fuld af energi!"

Det er vigtigt at du betragter det brusende vand (og alle andre redskaber du bruger i visualiseringer) som noget værdifuldt du kan tage frem og bruge til hver en tid. Ser du i stedet på det som noget der dybest set er fup og fidus eller en smule latterligt, bliver resultatet som du ser det. Derfor, dyb respekt hvis du vil have en virkning. Efter visualiseringen med det brusende vand kan du, ganske kort, slutte af med at bade dig selv i rosa lys som kan hjælpe dig til at falde ind i en dyb afslappet tilstand der samtidig er sundhedsfremmende. Du vil blive så positivt overrasket over at der er denne enorme kraft i så lidt, som en visualisering jo egentlig er, at du efterhånden vil begynde at masse fremstille visualiseringer - og få det bedre og bedre dag for dag.

• I bogen "Tænk dig til det hele. Visualisering – guide og ideer" kan du finde lette visualiseringer mod mange forskellige sygdomme og skavanker. Og visualiseringer for selv tillid, styrke, glæde, og skønhed. Du kan også se, hvordan du kan bruge farverne i visualisering. På www.irmalauridsen.dk kan du finde et par visualiseringer fra bogen.