

BLI KOMPIS MED DIN PENDEL

Introduktion:

Varmt välkommen till den här kursen i att använda en pendel. Det finns olika metoder, traditioner och böcker skrivna om ämnet. I den här utbildningen delar jag med mig av mina erfarenheter och hur jag arbetar. Jag uppmuntrar dig till att följa din intuition, det du lockas av att utforska i din relation med din pendel. Vilket innebär att du med fördel kan kombinera allt du lär dig och redan kan – med det jag lär ut. För att du därmed kan skapa din egna variant av samvaro med din pendel.

Vad är en pendel?

En pendel är ett verktyg som man kan använda för att få svar på olika frågor. Det är ett lite tyngre föremål som hänger på någon form av tråd. Min första pendel gjorde jag på kontoret för några år sedan. Jag klippte sönder några gummiband som jag knöt ihop till en längre snara, den knöt jag sedan fast i ett gäng gem som jag kopplat ihop på något vänster. Men man kan lika gärna använda ett halssmycke, någon annan kreativ lösning, eller köpa en pendel i någon kristallbutik.

Det viktigaste är att din pendel ska kunna föra sig fram och tillbaka genom en länk från din hand.

Hur håller du din pendel?

Jag är öppen för att man kan hålla sin pendel på olika vis. Men jag delar med mig av hur jag främst arbetar med den.

1. Jag låter pendelns kedja vila mellan tumme och pekfinger (valfri hand).
2. Jag låter min armbåge vila på ett bord så att min handled kan slappna av.
3. Handleden behöver inte hänga som spagetti, men det bör finnas en genomgående mjukhet genom hela armen, ut i fingrarna.
4. Tar djupa/medvetna andetag genom hela processen.

Lär känna din pendel:

Börja med att utforska ditt ja och ditt nej.

Håll snöret i handen och låt pendeln hänga stilla i luften. Ta några djupa andetag och säg **"Visa mig mitt Ja"**

Vänta en stund medan du djupandas och se hur pendeln börjar röra sig. Den kan röra sig framåt, till sidorna eller snurra olika varv. Det är möjligt att den snurrar medsols eller motsols.

Efter en stund kan du säga

”Visa mig mitt Nej”

Vänta en stund medan du djupandas och se hur pendeln börjar röra sig. Den kan röra sig framåt, till sidorna eller snurra olika varv. Det är möjligt att den snurrar medsols eller motsols.

När du förstått dagens Ja och Nej från pendeln kan du fortsätta att utforska din relation till pendeln genom att ställa frågor som du redan vet sanningen på. Detta gör vi för att utveckla en tillit till kommunikationen som kommer genom pendeln

Jag försöker att alltid komma ihåg att börja varje pendel-session med att se hur dagens ja och nej ser ut, trots att det nog alltid varit samma rörelsemönster för min del sedan jag började använda pendel. Men jag har vänner, kollegor och studenter vars rörelsemönster varierar regelbundet.

Övning nummer 1: Utforska påståenden du redan vet svaret på.

Tillit är ett återkommande tema i allt mitt arbete. Men kan man inte lita på pendelns svar så tappar leken sin funktion. För att bygga upp tillit är det då bra att börja med att utgå från information man redan känner till.

Grundläggande övning: Be pendeln svara ja eller nej på påståenden du redan vet sanningen om.

Ta några djupa andetag, håll handen stilla, men avslappnad, låt gärna armbågen vila på att bord så att handleden kan slappna av. Ställ din fråga och se hur pendeln rör sig. Får du ingen rörelse, andas lite till och se om du kan slappna av mer i kroppen. Energin vill kunna flöda fritt.

Heter jag (ditt namn)?

Heter jag (något annat namn)?

Bor jag med en hund?

Bor jag med flera hundar?

Är klockan 13.00?

Är min sambo hemma?

Är jag singel?

Är jag gift?

Tycker min mamma om lakrits?

Är jag allergisk mot katter?

Kom ihåg att du är på ett övnings stadie och det finns flera anledningar till varför en pendel kan visa ett "felaktigt" svar – vi kommer till det längre fram. Hitta gärna på egna frågor utifrån ditt liv och din vardag. Men börja med saker som du redan vet – för att se om pendeln också vet det. 😊

Övning nummer 2: Utforska påståenden du kan ta reda svaret på.

Nu när du bekantat dig med pendelns rörelsemönster och sett den bekräfta sanningar du redan kände till är det dags att ta ett steg mot det okända. Ett lämpligt steg nr 2 är att utforska påståenden gällande vänner eller familj, så att du kan be pendeln om information och sedan ringa dem och fråga. Alternativt ställ frågor om din vardag för att sedan se under dagen vad som hände?

Exempel på påståenden:

"Har min mamma på sig en röd tröja idag?"

(Fortsätt med olika typer av klädesplagg, material och färg)

"Kommer bussen komma i tid idag?"

"Kommer min kollega köpa sushi idag till lunch?"

"Kommer jag höra min favoritlåt på radio idag?"

"Kommer jag klicka med min date ikväll?"

Övning nummer 3: Ta hjälp för det högsta bästa vid beslut eller för att identifiera behov.

Om du står inför ett vägskäl och inte vet vilka beslut du ska ta, ställ frågor för att se vad pendeln svarar. Det är bra att ställa samma fråga fast med olika alternativ för att se hur pendeln rör sig. Jag tycker att det är intressant att se vad pendeln kan ge för information när vi söker klarhet om våra behov. Det är inte ovanligt att pendeln bekräftar magkänslan. Vilket i sin tur innebär att arbetet med pendeln stärker tilliten till den egna intuitionen.

"Blir mitt liv roligare om jag söker den här specifika utbildningen?"

"Kommer jag trivas bäst i X-yrkesval?" (jämför gärna med ett annat yrkesval och se hur pendeln svarar).

"Behöver min kropp äta kött/grönsaker/annat idag?"

"Behöver min kropp mer vatten?"

"Är jag förkyld pga mitt sockerintag?" (jämför med andra alternativ, ex sömnbrist, stress, undertryckta känslor)

”Behöver jag D-vitamin?” (se vad pendeln svarar med olika vitaminer och tillskott)

Övriga tips: Känsliga lägen

Om du redan är aktiv i arbetet med din intuition i vardagen så kanske du har märkt att det ändå blir lite svårt att lyssna inåt när man är påverkad känslomässigt av en situation. Det kanske är någon i ens närhet som är sjuk, eller något annat som stressar. Är man själv uppslukad av dramatiska känslor så är det svårt att sortera livet och förstå intuitionen. Då tycker jag det är skönt att plocka fram en pendel och se vad den säger.

Om pendeln inte rör sig, eller om den visar felaktiga svar.

Läs igenom dessa frågor långsamt, lägg märke till om det väcker någon känsla inom dig. Det kan vara en fysisk eller en emotionell känsla. Reagerar du på frågorna så kan det vara ett tecken på att du har hittat en blockering i ditt system som står i vägen för ditt pendlande.

- Tar du dig själv på för stort allvar?
- Blir du nervös?
- Är du rädd för pendeln?
- Har du prestationsångest?
- Är du rädd för att ha eller göra fel?
- Vill du innerst inne att detta verkligen ska fungera?
- Tycker du att du är värd att ha kontakt med din intuition?
- Har någon i din omgivning något emot det spirituella?
- Har du burit på fördomar kring pendel eller annat liknande?
- Bär du på trauma från tidigare liv, kopplat till häxjakt eller liknande?

Även en stark reaktion av ”Ja det DÄR är ju absolut inte MITT problem”, kan innebära att det faktiskt är just ditt problem, bara det att du inte är medveten om det ännu.

Att bli medveten om en blockering är en helt fantastisk sak. Det innebär att en förändring är möjlig om du VILL skapa en förändring. Så hur går du tillväga för att förändra din blockering?

Sätt dig bekvämt och bestäm dig för att dedikera en liten stund till dig själv. Börja gärna med den här meditationen tillsammans med mig där du får möjligheten att expandera din energikropp. All förändring är enklare därifrån.

[Expandera energikropp - meditation](#)

Därefter kan du gå igenom frågorna igen, djupandas medan du noterar olika sensationer i din kropp. Låt sensationerna ta sin plats naturligt, lägg märke till om det kommer några bilder, insikter eller annat, men se om du kan låta de passera.

Gör meditationen igen, eller med din egna intention så fyller du kroppen med läkande ljus och be om det motsatta till de blockeringar som du la märke till. Här nedan kommer några exempel. Dessa får du givetvis göra om eller inspireras av. Men det viktiga är att allt skrivs i nutid, med positivt laddade ord (använd inte ordet inte).

- Jag använder pendeln med lätthet och glädje
- Jag känner mig trygg i att vara nybörjare
- Jag känner mig trygg med min pendel
- Jag litar på min intuition och kommunikationen med min pendel
- Allt är precis som det ska vara, jag duger som jag är
- Jag tar lärdom av allt som kommer min väg
- Jag är så tacksam över den information som pendeln erbjuder
- Jag tycker det är så roligt att utforska min relation till pendeln
- Jag är värd allt detta och så mycket mer
- Jag respekterar min omgivning, och jag respekterar mig själv
- Jag är trygg i att respektera mina behov och mina gränser
- Jag släpper taget om mina fördomar mot mig själv och mina intressen
- Jag släpper taget om mina fördomar mot mitt framtida jag
- Jag släpper taget om mina fördomar om mitt dåtida jag
- Jag tillåter mig att läka genom all tid och rum

Dyker de upp nya känslomässiga eller fysiska reaktioner på dessa affirmationer så är det en ny blockering eller en ny dimension av blockeringen som du medvetandegjort. Då fyller man på med mera ljus, djupandas och upprepar affirmationen samtidigt som man noterar vad som sker i kroppen.

När du känner dig redo (samma dag eller en annan dag) så testar du att använda pendeln igen.

Lycka till!

För frågor maila:

nadia@nadiawallin.com

www.nadiawallin.com

*Om du tycker det här var spännande så vill jag tipsa om min **utbildning i intuition** som tar dig på djupet in i dig själv. Där lär du dig om och tränar på att få tillgång till den läkning och transformering som är möjlig. Se mer på min hemsida vid fliken "Utbildning i Intuition".*