

I början av 2009 var jag med om en märklig och magisk händelse. Jag vet inte riktigt hur det gick till, men det var otroligt häftigt. Jag hamnade i ett sinnestillstånd där jag upplevde att jag inte hade några som helst problem.

Jag gick en grupp coachningskurs som Stefan Petterson hade och vi pratade om att befinna sig i olika sinnestillstånd. Jag blev test person och fick gå fram och berätta om något problem eller om det var något som irriterade mig. Jag tog upp en för mig känslig och onödig grej som verkligen kunde gå mig på nerverna. Jag kunde störa mig något enormt på min man när han åt knäckebröd. Det var jätteknäppt, löjligt och jag förstod inte hur det kunde trigga mig så mycket. Han älskar knäckebröd och brukade ta det som snacks på kvällarna och jag ville verkligen unnar honom det. Men knaprandet ekade i mitt huvud och oftast slutade det med att jag gick iväg för att lugna ner mig. Naturligtvis var jag mest irriterad på mig själv som kunde lägga så mycket kraft, energi och tankeverksamhet på sådana småsaker. Men jag hade inte lyckats komma på något sätt att bli vän med situationen och så fort knäckebrödet och knaprandet kom fram ökade pulsen och jag blev irriterad.

Under övningen fick jag växelvis tänka på min knaprande man och på en rolig och skön händelse. Efter ett tag började jag skrattade och må bra när jag visualisera min man ätandes en stor knäckebrödsskiva. Det var ett nytt och härligt tillstånd, jag hade aldrig känt så samtidigt som jag tänkte på att min man åt knäckebröd. Jag förstod principen om hur man kan bryta det invanda tankemönstret och sätta sig in i ett nytt sinnestillstånd. Det var ju toppen, det kändes väldigt bra och jag längtade till att få prova det i verkligheten.

Jag mådde väldigt bra och Stefan frågade mig om jag hade ett annat problem eller om det var något mer som irriterade mig. Ja, sa jag, men sen blev det stopp. Till min förvåning kunde jag inte komma på något mer. Mitt logiska jag visste att jag hade fler problem och att det fanns saker som jag irriterade mig på. Men mitt närvarande jag kunde inte komma på detta, det var som om problem var blockerade. Jag försökte verkligen komma på något, men det gick inte. Jag skrattade, det var så otroligt häftigt, magiskt och oförklarligt. Jag mådde så bra och befann mig i ett sinnestillstånd där jag inte hade några som helst problem.

Hur var det möjligt? Vilka möjligheter. Tänk att själv kunna sätta sig i ett sinnestillstånd där man inte har några som helst problem. Jag är så imponerad, tacksam och full av beundran av händelsen ovan. Det känns som magi, men det var verklighet.

Tack Stefan!

/Anna Rettig