

Vilken ENERGI FREKVENNS

har maten du äter?

Av Nilla Gunnarsson

NILLA GUNNARSSON har en passion; att få oss att välja god mat som är fylld med kärlek, glädje, tacksamhet och laddad med positiv energi. Här berättar hon hur vi kan tillåta oss själva att må bra genom att välja kost som höjer vår energifrekvens.

Vårt förhållande till mat säger mycket om oss själva och väldigt få av oss har en helt okomplicerad relation till vår egen fysiska form eller till mat. Om vi vill förändra något överhuvudtaget i våra liv, så är det viktigt att vi ser till hur vår kropp, sinne och själ samverkar; att vi förstår att de skapar ett intrikat ekosystem av tankar, känslor och energier, som är beroende av varandra för att vi ska kunna må bra.

Vi förtjänar att njuta av det vi äter, att känna oss lyckliga känslomässigt och att leva i en sund kropp. Vi kan göra det genom att välja det som är bra för oss rent fysiskt, samtidigt som vi emotionellt och mentalt är i balans. För att uppnå det är det viktigt att vi skapar förståelse för hur vi tar emot maten vi äter.

När vi till exempel har ett komplext och konfliktfyllt förhållande till mat, så kan det innebära att vi har ett komplext och konfliktfyllt förhållande till det som ger oss energi, näring och resurser i livet. I det fallet lever vi med en obalans där vi hela tiden dräneras på energi, för att vi helt enkelt inte vet *hur* vi ska kunna ta emot näring och energi från livet självt.

Därför behövs det, för att vi ska kunna uppnå verklig hälsa, att vi börjar tillämpa ett ekologiskt helhetstänk

på oss själva, likaväl som på det vi äter. I det här sammanhanget betyder det att vi både tar hänsyn till den rent fysiska nivån, men även den energimässiga-metafysiska nivån när vi genomför förändringar till det bättre.

Allt i universum är energi och har en vibration (frekvens), inklusive vår fysiska kropp. Varje blomma, växt, träd, mineral, sten eller kristall har sin egen specifika vibration. Varje typ av cell, organ och system i varje levande organism har också sin egen specifika vibration.

Allt i universum är energi och har en vibration, inklusive vår fysiska kropp.

Osynliga energier, utan till synes fysiskt ursprung, utgör också en del av frekvensen i allt levande. Det vill säga varje tanke och känsla har sin egen vibration och varje ljud och färg ger upphov till sin. Det, bland annat, förklarar varför vi påverkas olika av olika dieter. Vi upplever och tar emot mat olika helt enkelt. Våra individuella tankar och uppfattningar om maten och de känslor vi har när vi äter, ger kroppen instruktioner om hur den ska använda energin maten tillför.

Eftersom både kroppen, maten, känslorna och tankarna är energi och har olika frekvenser, är det viktigt att de tankar vi tänker är lika hälsosamma som den kost vi väljer. Många kanske äter nyttigt samtidigt som de tycker att det smakar ganska trist och med en känsla av obehag. För andra kan motivationen till att äta hälsosamt vara att man inte känner att man duger som man är och att man först måste se ut på ett visst sätt för att förtjäna att vara lycklig.

Säg som exempel att en person som beslutat sig för att gå ned i vikt påbörjar en diet. För exemplets skull kan vi kalla henne Camilla. Camilla är starkt motiverad att gå ner i vikt eftersom hon verkligen tycker illa om hur hon ser ut. Maten hon tvingar i sig tycker hon är smaklös och tråkig, men övertygelsen att hon kommer att må bättre när hon gått ned i vikt är tillräckligt stark för att hon ska lyckas genomföra dieten.

HÖJ DIN ENERGI GENOM DIN KOST

Hon utstår plågan som dieten utsätter henne för, hon går ned i vikt och Camilla uppfattar det tillfälligtvis som att hon lyckats. Hennes undermedvetna upplever dock dieten som ett straff, eftersom anledningen till att lägga om kosten varit negativt motiverad - av en tro om att hon inte duger som hon är. Dessutom har hon en övertygelse om att nyttig mat "smakar hö" och hon laddar matstunderna, som hon försöker stöka över så snabbt som möjligt, med en hel del negativ energi.

Men till slut säger kroppen till om vad den egentligen behöver; vilket är verklig näring i form av att må bra, kärlek, omsorg och tillfredsställelse. Camilla, som innan dieten har haft ett ganska snedvridet förhållande till mat (hon har ätit känslomässigt och haft ett sockerberoende) börjar i det här läget känna sorg över att hon aldrig ska få "njuta av livet igen". Hon glider in i en lätt depression och får impulser att både trösta och belöna sig själv. Camilla faller snabbt tillbaka i gamla vanor av att äta onyttigt av fel anledningar.

Eftersom dieten inte var positivt motiverad (som till exempel av en övertygelse att hon förtjänar att må bra och att trivas i sin kropp) så kan hon helt enkelt inte lyckas med målet långsiktigt. När hon faller tillbaka i gamla beteendemönster är det kortsiktiga, negativa strategier för att få "må bra" igen som triggas. Det är det undermedvetnas sätt att försöka uppfylla en intention om att ge sig själv en positiv belöning eller tröst, men som i förlängningen rubbar balansen i hela ekosystemet.

Det här är anledningen till att det är så viktigt att rannsaka sig själv, samtidigt som man lägger om kosten, och att man verkligen känner efter att man har en positiv intention med förändringen. I Camillas fall kan hon behöva hjälp med att



undersöka sin självbild och bearbeta orsakerna till sina beroendemönster för att sedan med positiv energi och motivation börja genomföra förändringar att må bra på riktigt.

Har man haft problem med sin kroppsuppfattning och ett konfliktfyllt förhållande till mat under en stor del av livet kan man behöva göra en rejäl inre storstädning, ta hjälp i terapi eller börja fokusera mentalt med hjälp av affirmationer eller liknande för att komma åt orsaken till problemen. Det kan också hjälpa att helt enkelt öka medvetenheten om vad som ger maten högre energifrekvenser och hur vi tillgodogör oss den energin.

HUR MATEN KAN HÖJA DIN ENERGI-FREKVENNS:

De fysiska beståndsdelarna i maten: näringsämnen, mineralerna, fibrerna, fett, kolhydraterna och proteinerna används av kroppen i uppbyggnadsprocessen av dina celler. Alla de olika byggstenarna är livsviktiga och behöver vara av bra kvalitet för att vi ska må bra.

Den osynliga energin (som vi har börjat förstå) kommer sig av en mängd olika faktorer. Förutom våra känslor och tankar inverkar även färg, form, ålder (färsk eller gammal), vilken miljö råvaran haft under sin uppväxt och med vilken energi den fraktats och slutligen tillagats.

Påverkan av en stressad uppväxtmiljö är tydligt märkbar hos växter och djur likaväl som hos oss människor. Oavsett om det gäller en tomat, ett ägg eller en gris så spelar miljön och klimatet under hela dess livscykel en stor roll för vibrationen den landar på din tallrik med. Om den som tillagar maten är på dåligt humör, eller om vi kanske känner skuldskänslor medan vi äter, så överförs också en del av den energin i maten och påverkar hur den tas emot av vår kropp.

Det kan göra en enorm skillnad om du före varje måltid ser till att andas lugnt och tar dig tid att landa i en positiv känsla innan du börjar äta.

Hur du hittar den kost som passar just dig bäst, handlar till stor del om en process av att känna in vad som får dig att må bra i längden. Nästa steg är att göra nya

långsiktiga val och det kan innebära väldigt små men betydelsefulla förändringar. Det kan till exempel göra en enorm skillnad om du före varje måltid ser till att andas lugnt och tar dig tid att landa i en positiv känsla innan du börjar äta.

Alla sinnesintryck som maten ger oss har betydelse för hur vår kropp tar emot den. Att vi njuter av doften och smaken, att vi upplever den som vacker, att vi vet inom oss att maten är välgörande och kommer göra oss gott, att vi har tankar som säger att vi förtjänar att må bra på riktigt, att vi känner att vi kan leva i en sund kropp, njuta av livet och känna oss tillfredsställda och lyckliga på en och samma gång, allt detta gör det lättare för kroppen att ta emot maten på ett positivt sätt.

Sammanfattningsvis handlar det om att göra positiva val utifrån insikten om att det du äter och den energi den tillför dig kommer bli en del av dig och din energi.

Du kan med enkla medel ladda din mat med positiv energi:

- Välj ekologiskt och lokalt odlade grönsaker efter säsong.
- Välj ekologiska ägg och ekologiskt kött. Energin från "stressade" djur kan ha väldigt starka laddningar.
- Välj att äta större proportion av mat som inte har blivit upphettad. Råa grönsaker har en högre mängd livsenergi än tillagade.
- Laga maten långsamt, med medvetenhet och kärlek.
- Ät så mycket som din kropp behöver - respektera din matsmältningsförmåga.
- Var lugn och helt närvarande när du äter. Verkligen smaka och lukta när du äter; hur känns maten i munnen, i magen?
- Skapa en harmonisk miljö när du äter där det är lugnt och fridfullt. Tänd ljus, spela musik som får dig på bra humör, stäng av Tv:n.
- Tänk positiva tankar om dig själv när du äter.
- Undvik att äta när du är upprörd eller mår dåligt. Ta ett ögonblick då du samlar dig, andas lugnt och landar i en positiv känsla innan du äter.
- Prata med maten, även om så bara tyst inom dig. Be den t.ex. att tjäna dig och din kropp på bästa sätt.

Nilla Gunnarsson arbetar som Transformational NLP Coach och har bakgrund av pedagogiskt arbete med barn i olika åldrar och lång erfarenhet av service och mat; bl.a i egenskap av kökschef. En stor nyfikenhet för vad som skapar verklig hälsa har lett till ett brett spektrum av livserfarenhet och personliga resurser och kunskaper. Hon är utbildad NLP Master Practitioner och Transformational NLP Break-Through Coach.

För mer information besök www.nillaskitchen.com samt www.helandecoaching.com

VALNÖTSTRYFFEL MED SMAK AV JUL.

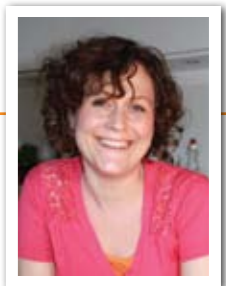
(Helt fria från mjöl, mjölk och vitt socker)

- 200 g (ca 3,5 dl) valnötter
- 150 g (ca 2 dl) dadlar
- 1 1/2 msk virgin kokosolja
- 1 tsk vaniljpulver
- 3 tsk kanel
- 2 tsk kardemumma
- 1 krm salt
- 2 msk agavesirap eller honung
- ca 1 dl kakao (rå om du har)



I en matberedare, kör alla ingredienser, utom kokosoljan, tills att valnötterna och dadlarna har finfördelats och konsistensen är klibbig. Tillsätt sedan kokosoljan med ingredienserna och kör matberedaren helt kort, bara så att allt blandas väl. Kokosoljan kommer att smälta och separeras lite så kyl blandningen några timmar och blanda lite under tiden. Forma sedan små bollar som rullas i kakao.

Valnötter innehåller aminosyror som behövs för att tillverka hormonet serotonin, vilket hjälper kroppen att motverka depressioner.



Nilla

Inom aromaterapi används apelsinolja som humörhöjande, energigivande och uppfriskande och samtidigt för att lugna vid stress och oro. Kanel används för att skänka emotionell värme och trygghet, stärka, upplyfta och stimulera kreativiteten.

Att äta lite kokosolja varje dag anses hjälpa till med att normalisera kroppsfetterna och bidra till en hälsosam vikt, balansera blodsockret samt skydda mot infektioner.

Nilla's Kitchen

Food that Loves You!

Bakat & Desserter

Frukost & Mat

NLP & Personlig utveckling

Kurser & Workshops



"Min bestämda uppfattning är att hälsosamt också ska smaka gott! Om det inte gör det, om vi tvingar i oss maten för att vi tror att vi måste, så kan det inte vara belt och bället hälsosamt enligt mig."

"Hur vi upplever våra liv och vad våra liv består av, ber allt att göra med vad vi matar våra kroppar och våra sinnen med."

Nästa Kurs:

Mat och känslor

17 januari 2013 i Stockholm

Med vilka tankar och känslor skulle du vilja förhålla dig till mat och din kropp? Ta reda på vad du kan göra för att förändra din livsenergi positivt.

För mer info gå in på bloggen: www.nillaskitchen.com eller facebooksidan Nilla's Kitchen

nillaskitchen.com



Följ och få inspiration:

[Nilla's Kitchen på Facebook](#)