Kontakt
med dina änglar

En enkel guide för dig som vill känna igen vägledning – och lära dig lyssna med större tillit



KANALISERAD AV
ELISABETH HALME



VÄLKOMMEN

Även jag har tidigare haft svårt att ta till mig allt det jag fick till mig och vad vi egentligen skapade.
Men någonstans längs vägen släppte spärren för att bry sig om vad andra tycker. Då blev allt mycket lättare.

Jag är här för att förmedla. Därför finns den här skriften, som är kanaliserad från de vägledare jag arbetar tillsammans med.

För att förenkla har de valt att kalla sig The Simons. Namnet inbegriper de vägledare som kommer genom mig i mitt arbete. De står alla för samma sak: att vägleda dig närmare dig själv.

Känn efter vad som berör dig, vad som väcker något inom dig och vad som känns relevant för dig just nu. Kanske är det en mening. Kanske ett helt avsnitt. Kanske något som först får betydelse längre fram.
Använd orden som en möjlighet att stanna upp, känna efter och lyssna.

Men härifrån låter jag nu The Simons ta vid och dela den kärlek och de budskap de vill förmedla till dig.
Elisabeth



FÖRORD AV THE SIMONS

Varje dag sänder vi hjälp till dig. Problemet är att de flesta dagar hör du inte vår vägledning och fortsätter därför att trava runt i samma gamla spår.

Genom att i början lägga tilliten till oss som har helhetens perspektiv kan du steg för steg släppa på kontrollen, på lidandet och på dina bekymmer. Vi vill vägleda dig till frid.

Frid och frihet. Ord som väcker en oändlig potential. Beroende på vem som läser eller uttalar orden får de olika innebörd.
Frihet och frid är att du är hemma.
Hemma där du hör hemma, levande i ett liv där du varje dag får uppleva kontakten med ett rikare liv.
På alla fronter. I alla vidder.

Vi vill hjälpa dig att komma hem. Därför valde vi att vägleda Elisabeth genom processen att skriva den här skriften till dig. För att ni alla som tar del av verket ska kunna välja att få komma hem.



DIN SIDA FÖR REFLEKTIONER

Vad väcks inom dig?
Använd den här sidan till att skriva ner de tankar, känslor, upplevelser eller reflektioner som kommer när du läser. Du behöver inte förstå eller tolka dem just nu.



VI VILL HA KONTAKT MED DIG

Vi vill vara en del av det liv du lever.
Vi är till för att användas.

Använd oss till att skrika åt, ryta åt, skratta med och gråta med.
Använd oss till dina frågor, dina funderingar och din utveckling.
Låt oss få följa dig när du utforskar livet och det som finns inom dig.

Vi vill att du talar med oss.
Frågar oss om råd.
Diskuterar livet med oss.
Vi finns här i varje steg på vägen. I ur och skur, i glädje och sorg, när livet känns enkelt och när det känns svårt. Vi är ett team.

Men vår vägledning är inte till för att ta dig bort från dig själv.
Vi vill hjälpa dig att komma närmare.
Att lyssna.
Att känna.
Att upptäcka.
Att känna igen det som redan finns inom dig.

Vi vill vägleda dig till en vacker tillvaro i fridens ljus.



DIN SIDA FÖR REFLEKTIONER

Vad händer inom dig när du läser det här?
Skriv ner det du lägger märke till. Tankar, känslor, frågor eller något annat som väcks. Du behöver inte förstå eller tolka det ännu.



VÄGLEDNING

Supporten har kommit till dig på många olika sätt.
Vi har talat till dig i flera omgångar.

Vi har bett dig att lyssna, att släppa taget och att våga röra dig mot det du längtar efter att uppleva i livet.
Ibland har du hört oss. Ibland inte.
Ibland har rädsla, gamla mönster eller andra människors röster gjort det svårt att urskilja vad som är sant för dig.

Så hur ska jag då göra, frågar du?
Hur ska jag kunna lyssna in mer och hur ska jag våga följa?
Vi vet att det ibland kan kännas skrämmande. Att försvar och rädslor träder in och att du då har svårt att höra vår vägledning.
Helt enkelt eftersom du just då inte är i kontakt med dig själv.

När du är i kontakt med den du är, när du är närvarande inom dig, blir allt lättare att urskilja. Du kan fortfarande känna rädsla eller osäkerhet, men du kan också känna det som finns under den.
Det är där du kan börja känna vad som är sant för dig.

Därför är den magiska nyckeln du söker att leda dig själv in i dig själv. Det är där du hör oss och det är där du är i kontakt med det väsen och den energi som är ditt sanna jag.
Du ser, ditt sanna jag ligger inte i sinnet, det sitter inte i dina känslor och det existerar inte i omedvetenheten.



Ditt sanna jag bär på en stor rikedom och visdom som bara väntar på att få användas.
Och det, vår vän, är det vi vill hjälpa dig med. Bland annat genom att du läser den här skriften.

Det kan tyckas som att skriften är liten. Där tankar smyger sig in om vad den skulle kunna göra för påverkan med så få sidor och så få ord jämfört med ett större exemplar.
Sanningen är att egentligen behövs inte särskilt mycket.
Närvaro och att träda närmare dig själv är egentligen enkla, men människan gör det komplicerat.

Vi vill hjälpa dig att förenkla och förstå att det är så lite som behövs för att väcka en stor kraft till liv.
Den kraft du har inom dig.
Allt finns redan där. Det du behöver är att minnas vem du är.



DIN SIDA FÖR REFLEKTIONER

Vad väckte den här delen hos dig?
Kanske kom en tanke, en känsla, en fråga eller en insikt.
Kanske blev du medveten om något du redan vet men inte riktigt har lyssnat på.
Använd utrymmet till det som vill få ta plats.



UTVECKLA KONTAKTEN

**Hur ska jag kunna lita till mig själv, den visdom som sägs finnas inom mig, och framförallt, hur ska jag kunna lita på den vägledning jag får till mig från er eller mig själv?
Jag kan inte se er. Jag kan inte alltid höra er. Det finns inga fysiska bevis att luta mig mot.**

Alla dessa och liknande frågor ställer ni om och om igen.
Vi kommer alltid att ge dig samma svar:
Vänd dig inåt.
Du vet. Du upplever. Du känner.

Vilka vi är spelar i det stora hela ingen roll. Vi vet att ni gärna vill veta vem eller vad ni har kontakt med.
Vi antar den form som är enklast och närmast dig att förstå. Vi använder oss av många olika energier och du kan förnimma oss som det du litar mest på.
Den form som är lämpligast för dig är den vi väljer att anta för dig.
Vi har valt att kalla oss The Simons för att ge ett enkelt namn åt den samling vägledare som förmedlar sig genom Elisabeth.
Men namnet är inte det viktiga.

Det viktiga är vad som händer i mötet mellan dig, din inre upplevelse och det du uppfattar som vår vägledning.
Du behöver inte tvinga fram en upplevelse.



För att fördjupa och utveckla samarbetet mellan oss behöver du först och främst lita på det du upplever. Inte fösa bort den vägledning du erhåller som att det är fantasier, att vi inte existerar eller att de svar du har inom dig nog inte stämmer. Lyssna. Känn. Var nyfiken. Lär känna hur kontakten upplevs för just dig.
För att utveckla kontakten behöver du därför också utveckla kontakten med dig själv.

När du vänder dig inåt kan du börja lägga märke till vad som händer inom dig. Tankar, känslor, kroppsliga förnimmelser, bilder, ord, impulser eller kanske bara en stilla känsla av att veta.
Med tiden kan du börja känna igen dina egna mönster.
Vad är rädsla?
Vad är längtan?
Vad är en gammal tanke?
Vad känns lugnt och klart?
Vad återkommer?

Lägg därför din tillit inåt. Lyssna på det som sker inom dig och låt förståelsen växa fram steg för steg.

Vi vill hjälpa dig att komma närmare det som redan finns inom dig.
Du vet vem du är.
Vänd dig in i ditt hjärta. I din själ.
Det är där du är medveten. Där har du alla svar du behöver.
Och det är där du finner oss närvarande konstant där vi kan hjälpa dig att inneslutas i ren och skär kärlek.



UTFORSKA DIN EGEN KONTAKT

Hur upplever du vägledning?
Finns det något sätt som du redan idag märker att något inom dig försöker få din uppmärksamhet?
Det kan vara en känsla, en kroppslig förnimmelse, en återkommande tanke , en bild, ett ord, en impuls eller något annat.
Skriv ner det du lägger märke till utan att avgöra om det är ”rätt” eller ”fel”.



NÄR LIVET BLIR SVÅRT

Vi vill påminna dig om att vi är med dig på resan.

Att vara i kontakt med dig själv och med oss betyder inte att livet alltid kommer att vara enkelt.
Du kommer fortfarande att möta sådant som gör ont, det du inte förstår och stunder då du inte vet vilken väg du ska gå.

Du behöver inte tolka varje utmaning eller förstå varför den har uppkommit.
Stanna istället upp.
Vad händer inom dig?
Vad behöver du just nu?
Vad kan den här stunden visa dig om dig själv?

Be oss om stöd om du vill. Tala med oss. Var arg på oss. Gråt med oss. Sitt tyst tillsammans med oss.
Men glöm inte bort dig själv mitt i det som sker.

Ta dagen till att uppleva.
Ta det lugnt.
Ta det vackert.
Se också hur långt du redan har kommit.
Vi finns med dig på resan.
Du behöver inte ha alla svar för att ta nästa steg.



NÄR LIVET INTE BLIR SOM DU TÄNKT

Finns det något i ditt liv just nu som känns svårt, oklart eller inte blev som du hoppades?
Vad händer inom dig när du tänker på det?
Stanna upp och lyssna.
Vad känner du? Vad behöver du? Finns det något inom dig som du kanske inte har gett utrymme åt?



NÄR TILLITEN DALAR

När du tar ett steg. När du trycker på knappen för start. Det är ofta då tilliten börjar dala.

Hur? Smyger sig in i ditt sinne.
Kontrollen vill veta hur resan ska ske, vad som ska ingå och hur resultatet ska se ut. Tankarna börjar skapa strategier för vad som borde göras och hur allting borde bli.
Och plötsligt kanske det som först kändes klart inte känns lika enkelt längre.
Rädslan kommer. Tvivel kommer. Gamla föreställningar och mönster gör sig påminda.
Det betyder inte att du har gjort fel.

När det händer, stanna upp.
Vänd dig till oss om du vill. Men vänd också blicken inåt.
Andas. Ge dig själv utrymme att känna efter igen.

Du behöver inte få hela kartan på en gång. Ofta är nästa steg allt du behöver kunna se.
Utan hela kartan. Utan garantier.
Det är där tilliten får växa, inte genom att du vet exakt vad som kommer att hända, utan genom att du lär dig att möta det som händer när det händer.

Ljuset är i nuet. Nu är det som är.
När all din uppmärksamhet ligger på hur framtiden ska bli, kan du missa det som finns framför dig.
Så kom tillbaka till kroppen, till andetaget, till det du upplever.
Och lyssna igen.



NÄR DU INTE VET NÄSTA STEG

Vad händer i dig när du inte vet hur något kommer att bli? Försöker du hitta svar, planera, kontrollera eller tänka ut hela vägen? Vad händer i kroppen då?
Och vad händer om du för en stund inte behöver veta?
Du behöver inte hitta hela vägen. Kanske räcker det att lägga märke till var du befinner dig just nu.
Vad känns viktigt för dig härifrån?



DU BEHÖVER INGA RITUALER

När du vill be om råd eller stöd behöver du inte göra något särskilt för att ta kontakt med oss.

Du behöver inte be på ett visst sätt, använda särskilda ord eller skapa rätt förutsättningar.
Ritualer kan vara vackra. De kan hjälpa dig att stanna upp, rikta din uppmärksamhet och bli närvarande. Men de är inte ett krav för kontakt.

Tala med oss när du vill.
I bilen.
På promenaden.
När du ligger i sängen.
När du är ledsen.
När du är glad.
Mitt i en helt vanlig onsdag.

Sedan behöver du inte pressa fram ett svar.
Stanna istället upp och lägg märke till vad som händer inom dig och omkring dig. Kanske kommer en tanke, en känsla, en bild eller en kroppslig förnimmelse. Kanske händer ingenting alls just då, utan kommer istället senare som ett tecken.
Det är också okej.

Kontakt handlar inte om att göra rätt. Det handlar om att bli uppmärksam.



BÖRJA UPPTÄCKA HUR DU TAR EMOT

Du kan börja väldigt enkelt.
Titta på bilderna ovanför dig en stund.

Lägg bara märke till vad som händer inom dig.
Vad tänker du?
Vilken var den första tanken som dök upp?
Vad lägger du märke till?
Vad känner du?
Vad händer i dig när du tittar på bilden?
Känner du lugn, glädje, motstånd, nyfikenhet, obehag eller något helt annat?
Finns det någonstans i kroppen där du märker en reaktion?

Det här är början på att lära känna hur du tar emot och bearbetar information.
När du börjar uppmärksamma dina tankar, känslor, kroppsliga förnimmelser, bilder och impulser kan du med tiden också känna igen olika mönster.

Hur känns rädsla för dig? Hur känns längtan? Hur känns intuition? Och hur upplever du det du själv tolkar som vägledning?
Du behöver inte kunna skilja på allt ännu.
Börja bara med att uppmärksamma.



VAD LADE DU MÄRKE TILL?

Skriv ner det du upplevde.



DET FINNS EN HELHET

Du började kanske läsa den här guiden för att du längtar efter mer kontakt med dina änglar eller vägledare.

Kanske ville du lära dig att höra dem tydligare. Kanske längtade du efter ett tecken, ett svar eller känslan av att inte vara ensam.
Men under den här resan har vi också återkommit till något annat.
Dig.

Till det du känner.
Det du tänker.
Det som händer i din kropp.
Det du börjar känna igen när du stannar upp och lyssnar.

Kontakten med det andliga behöver inte föra dig längre bort från dig själv.
Den kan istället föra dig närmare.

Spännande nog är det också där min resa har landat.
Det som började med min kontakt med andliga vägledare, änglar och The Simons tog mig vidare genom år av kanalisering, healing, undervisning och egen inre läkning.
Länge såg jag alla dessa delar som olika delar av min resa.
Idag ser jag något annat.
Det handlade hela tiden om samma sak.



Om människan. Om läkande. Om livskvalitet.
Om vad som händer när vi tappar kontakten med oss själva –
och vad som kan hända när vi börjar hitta tillbaka.

Det mest fascinerande är att orden fanns där redan från
början. **Läka Livet – Att hela och komma närmare dig själv.**
Det var namnet på min första bok.

Idag har jag kommit tillbaka till Läka Livet, men med en större
förståelse för vad orden faktiskt betyder.

Det kan vara det viktigaste jag vill lämna dig med här.
Du behöver inte bli beroende av att någon annan ska tala om
för dig vad du känner, vad något betyder eller vilken väg du ska
välja.
Inte ens mig.
Min uppgift är inte att ge dig alla svar.
Min uppgift är att hjälpa dig att lyssna så att du lättare kan
upptäcka dina egna svar.

Änglar, vägledare och andliga verktyg är en del av resan.
Men riktningen är inte bort från dig.
Den är tillbaka hos dig.

Om den här lilla guiden har fått dig att stanna upp, känna efter
och bli lite mer nyfiken på det som redan händer inom dig, då
har den gjort precis det den skulle.
För resan handlar inte bara om att få kontakt med något större.
Det handlar också om att komma hem till dig själv.



VILL DU FORTSÄTTA DIN RESA?

Fördjupa kontakten

Den här guiden bygger på material från min bok Änglar i kontakt med själen.
Där fortsätter den kanaliserade undervisningen från The Simons och resan in i kontakten med den andliga världen och dig själv.

→ Läs mer om Änglar i kontakt med själen

Vill du fortsätta din resa tillsammans med änglarna?

Den här guiden är en början. Kanske har du blivit nyfiken på att utforska kontakten med dina änglar och guider ännu mer.
I medlemskapet på YouTube kan du fortsätta med kursen Lär dig arbeta med Andliga Guider och Änglar.

Här får du genom undervisning, meditationer och praktiska övningar utforska hur du kan känna igen vägledning, utveckla din intuition och hitta ditt sätt att kommunicera med änglar.
Du får också tillgång till Änglarnas Workshop – Healing, Rening & Andlig Transformation, där vi fördjupar arbetet genom ceremonier, meditationer och kanaliserade upplevelser.
Båda kurserna ingår från medlemsnivå 2.

→ Utforska Divine Guidance-medlemskap

Fortsätt vara nyfiken på dina upplevelser.
Fortsätt lyssna. Fortsätt känna.
Varje steg närmare dig själv är också ett steg närmare hem.
Med kärlek,
Elisabeth & The Simons ❤️