

Vimala-alfabetet

Vår handstil är en spegling av vårt undermedvetna. De tankar vi tänker programmeras i vårt undermedvetna och definierar vår självbild och vår attityd. Det vill säga hur vi ser på oss själva och hur vi sedan väljer att kommunicera och agera med andra. Det är ytterst sällan den vi innerst inne är (och kanske inte heller helt och fullt den vi vill vara) och det är fullt möjligt att ändra till en önskad version av oss själva. Det kan vi bland annat göra genom olika former av inre arbete, healing, omprogrammering mm. Det Vimala beskriver är att vi även kan omprogrammera vårt undermedvetna genom att göra medveten förändringar av vår handstil! Så med hjälp av Vimala-alfabetet så kan vi bygga upp positiva tankemönster och "återställa" vår sanna självbild i linje med den vi innerst inne är när vi är i vår egen kraft.

Genom att göra specifika förändringar i vår handstil kan vi alltså omprogrammera hur vi uppfattar oss själva, andra och världen... Vi kan också ta bort mentala blockeringar eller upplevda begränsningar i livet. Det Vimala upptäckte var alltså att genom att **medvetet** förändra handstilen på ett speciellt sätt så kan vi lossa blockeringar och frigöra vår potential...

Varje bokstav i Vimala-alfabetet är själsbaserad – designad för att hjälpa oss komma i kontakt med den version av oss själva där vår självbild är hel i harmoni. När vi använder alfabetet regelbundet, kommer varje drag med pennan att väcka oss till att komma i kontakt med det som brukar kallas vårt "Högre Jag".

Men "tro inte på mig", säger Vimala Rodgers :) "Utan om det känns intressant så ta en penna och sätt igång och skriv och skapa din egen upplevelse". Skriv tre rader med stor och lite bokstav av den bokstav du väljer att förändra. Gör det varje dag i 40 dagar och utvärdera sedan. Gör dagligen noteringar för att följa upp hur det tänker och känner och hur dina relationer fungerar och upplev hur det skiftar under tiden som du bygger upp nya tankemönster genom ditt nya sätt att forma bokstaven. LEV också din bokstav under dina dagar, utifrån den inre rösten som bokstaven har.

*"Om ditt liv fungerar som du vill, ändra inte din handstil –
för när du väl gör det kommer ditt liv att öppna sig på de mest extraordinära sätten!"*

- Vimala Rodgers -

Aa Bb Cc Dd Ee Ff Gg
Hh Ii Jj Kk Ll Mm Nn Oo
Pp Qq Rrr Ss TtT Uu Vv Ww Xx Yy Zz



5D Coaching

Bokstävernas egenskaper

A Bokstaven för framgång.

Handlar om graden av trygghet i att vara oss själva.

Självsäker men ödmjuk.

"Jag är bekväm när jag får komplimanger." Jag är bekväm när jag står i centrum för uppmärksamheten

B Bokstaven för andligt baserad verksamhet/företagande.

Viljan att alla ska vinna/lyckas.

"Jag tycker om när alla vinner"

Jag gillar att hjälpa andra och tar tacksamt emot deras hjälp när jag behöver den.

C Bokstaven för fullkomlig tillit.

Lita på sig själv och andra.

"Jag vet att jag är omhändertagen". Det finns inga borden i mitt liv. Jag är tillfreds. Jag släpper taget om behovet att måsta förstå. Jag litar på att det feminina har svaret.

Jag känner mig trygg (säker) på min framtid

D Bokstaven för positiv sund känslighet.

"Jag är respektfull mot andra". Jag respekterar andra.

"Jag sätter sunda gränser"

Jag är lyhörd för andra människors känslor och respekterar deras rätt till eget space.

E Bokstaven för tolerans.

"Jag tycker verkligen om att vara med människor som är olik mig."

"Det känns helt rätt att alla är unika"

Jag lyssnar eftertänksamt på andras åsikter utan att påtvinga mina egna.

"hmm, jag kan ha fel"

F Bokstaven för att använda sina talanger för att vara i service till andra.

Att använda våra gåvor för att berika andra.

"Jag älskar att skapa sådant som hjälper andra. "Jag skapar en påtaglig förändring i världen". "Jag uttrycker mina gåvor helt och fullt".

Jag är organiserad och förbereder mig för varje dag.

G Bokstaven för rikedom.

Tacksamhet och generositet.

"Allt i mitt liv är en gåva - allt!" "Jag omfamnar allt och alla som en gåva i mitt liv".

"Jag är så tacksam att jag är jag". Jag är tacksam för alla människor i mitt liv.

H Bokstaven för dynamiskt självuttryck.

Att göra det vi älskar att göra - och att göra det bra, att göra det fullt ut.

"Jag lever mitt liv fullt ut och sprider mitt budskap till världen i fullkomlig passion och förväntansfull iver".

"Jag är entusiastisk. Jag är modig!" Jag är entusiastisk och tycker om att testa nya saker.

I Bokstaven för tydlig och klar perception (uppfattning).

"Jag är uppmärksam."

Jag är observant och ser saker klart utan att få dem att passa mina åsikter.

J Bokstaven för intuition

"Jag vet ofta saker från en speciell plats inom mig (intuitivt).

Jag är intuitiv och vet när det är dags att vara tyst eller agera.

K Bokstaven för att hantera auktoriteter. Rebells bokstav.

Jag vet när jag behöver kliva fram och säga det jag vill säga - och när jag behöver lyssna."

Jag vet när jag ska leda och när jag ska följa

L Bokstaven för den medfödda andligheten.

"Mitt liv är en ständigt pågående konversation med min själ".

"Ibland gillar jag att ha lugn och ro med mig själv".

"Jag håller mina tankar positiva"

M Bokstaven för "Gudomlig nåd"-

"Jag ger upp behovet att behöva kontrollera, Divine Grace ("Gudomlig nåd") ger bränsle till mitt liv."

"Jag uppskattar att interagera med andra människor".

Jag är orädd för att möta nya utmaningar

N Bokstaven för vänskap.

"Mina vänner älskar mig och litar på mig".

"Det är lätt och naturligt för min att vara en sann vän och skapa vänlighet omkring mig"

Jag är en pålitlig vän

O Bokstaven för verbal kommunikation.

"Mina ord är alltid vänliga och hjälpsamma".

Jag talar vänligt, tydligt och ärligt.

P Bokstaven för självkärlek.

Att verkligen ha förmågan att älska och uppskatta sig själv.

"Jag interagerar med alla som att de älskar mig".

"Jag behandlar andra som jag vill att de behandlar mig"

Jag är lycklig att vara mig själv.

Q Bokstaven för osjälvisk service.

"Jag älskar att hjälpa andra"

Jag gillar att stå till tjänst (vara i service) för att hjälpa dem som behöver min hjälp

R Bokstaven för medfödd kreativitet.

"Det jag skapar är unikt och värdefullt för andra"

Jag är kreativ på mitt unika sätt

S Bokstaven för balans.

"Min tajming är i linje med guds timing, vilket är perfekt.

Jag är lugnt aktiv och aktivt lugn.

Jag är tålmodig och kan svara på saker med lätthet

T Bokstaven för visionären.

"Jag gör världen till en lyckligare plats".

Jag ser mig själv bli den bästa jag kan bli

Uthållighet.

Maxa potential (ej medelmåttig)

U Bokstaven för öppet sinne.

Att leva livet som en "nybörjare".

"Jag lyssnar noga när jag lär mig något nytt".

Jag har ett öppet sinne och älskar att lära mig nya saker

V Bokstaven för urskillning.

"Jag känner in noga innan jag bestämmer mig".

"Mina val är alltid ett eko av den sanna rösten inom mig".

Jag tittar efter lösningarna i svåra situationer.

W Bokstaven för läraren.

"Jag älskar att dela med mig av det jag har lärt mig"

X Bokstaven för inre auktoritet.

Din unikheter på den här planeten.

Personlig kraft.

En bokstav för icke dömande.

"Jag processar alla minnen i mitt hjärta".

"Jag har förmågan att fatta egna beslut baserade på min visdom - det jag vet är det rätta att göra"

Y Bokstaven för självbekräftelse.

Hedra dina gåvor och talanger.

"Mina idéer och prestationer är värdefulla."

Jag har talanger som jag gillar att dela med andra

Z Bokstaven för perfekt belåtenhet (bokstaven för fullkomlighet).

"Jag är nöjd med mitt liv. Jag är fridfull inombords".