**Livets spelregler hjälper oss till balans**

**När man förstår livets spelregler på både ett inre och ett yttre plan är det möjligt att uppnå balans. Det menar Birgitta Segerblom, diakon, socionom och spiritual healer, som i sin andra bok ”Guide till ökat medvetande”, visar vägen till ett mer harmoniskt liv.**

Livet är ju ibland kantat av sorger, förluster och kaos. Då ligger det nära till hands att skuldbelägga sig själv eller andra, för allt som tycks ske. Orättvist, muttrar många, andra svär och frågar sig varför just hon eller han är utsatta för allt elände. I Birgitta Segerbloms värld ser orsakerna till människors dramer och olyckor något annorlunda ut. Hon menar att det finns vissa spelregler för det personliga planet och andra regler som hör till livets lagbundna ordning. – Förståelsen för detta leder till större medvetenhet och personlig utveckling. Allt som händer en i livet behöver inte vara personligt – även om man själv får känna på både friktion och smärta på vägen mot större förståelse, säger Birgitta. – Allt som händer av trassel i relationer, problem och förluster går inte att undvika genom att ” inte göra” eller att försöka vara perfekt, tillägger hon.

**Budskapet**Budskapet i boken är att förstå att livet självt har en balanserad lagbunden ordning som kan följas steg för steg där det ena är beroende av det andra för att man ska komma vidare, menar hon. – Det är inget kaos eller slumpvisa utfall, vilket man ibland kan tro när man ser allt utifrån. Livets balanserade lagbundna ordning ändras inte för att man inte förstår den, eller för att man själv vill något helt annat. Den ligger fast och kvar och man märker på konsekvenserna av sina handlingar att de inte är i överensstämmelse med vad livet har som balans, enligt Birgitta.

Enligt henne finns det en slags genomgripande och oföränderlig ordning i livet som är viktig att förstå. – När man förstått vad grundordningen är som man behöver förhålla sig till för att komma vidare, först då infaller det som gör det möjligt för en att sluta upprepa gamla livsmönster, som jag kallar gå i cirkel - och istället kan man rikta sig mot det som ger större tillfredsställelse och som uppfyller egna behov och önskningar, säger hon.

**Behov**I sitt arbete som coach där hon vägleder klienter i olika former av livsförändrande situationer, ser hon behov av denna grundläggande kunskap och insikt. – Många har frågat efter den här typen av sammanfattning och övergripande förklaring under många år. Det är därför jag nu valt att dela med mig av min erfarenhet och det jag ser, berättar Birgitta.

Hennes kunskaper om de mer dolda företeelserna i tillvaron har hon fått genom inre vägledning - ibland som talat ord, ibland i form av symboler, men också som grafiska hologram med verbala eller direkt överförda förklaringar. I sin tidigare bok ”100 samtal med Claes”, fick hon direktkontakt med sin bortgångne svärson och skrev en bok om deras dialog med varandra. En av hennes inspiratörer och lärare på den andliga vägen är författaren Caroline Myss som hon träffade under 90-talet och vars böcker om energimedicin har fått stor spridning i världen.

**Det viktigaste**– Boken visar steg för steg var vägen går till större insikt. Det kan innebära att sluta upprepa känslomässiga mönster och istället sätta fokus och intention på att få en bättre kvalitet i sitt liv. Men det viktigaste är ändå att förstå att man ingår i ett sammanhang, ett kärleksfullt flöde som hela tiden genom olika händelser på livsvägen ger möjlighet till önskade insikter och större balans, förklarar hon.

Utöver texterna i boken finns också sex målningar som kan användas som meditativa bilder. Med varje målning finns förklarande textavsnitt.

– Med den här boken vill jag dela kunskap som ger en större livskvalitet och mening, tillit till livet och förmågan att kunna känna glädje medan det pågår, avslutar Birgitta Segerblom.

”Guide till ökat medvetande” ges ut nu i dagarna av Förlagshuset Siljans Måsar.

**Gabriella Lücke**