

3 SPIRITUELLE RÅD



der kan gøre din hverdag meget
lettere og rent faktisk ændre dit liv.

METTE JUNKER

UNITING HEART & MIND
WITH LIGHT AND LAUGHTER ♥

3 SPIRITUELLE RÅD

Hjertelig velkommen.

Er du nysgerrig på det spirituelle, og har du mod på at gøre spiritualiteten til en del af dit liv?

Så er denne e-bog lige noget for dig.

Spiritualitet handler rigtigt meget om indstilling. Om forbindelsen til helheden – altså noget, der er større end os selv.

Ifølge de spirituelle visdomstraditioner har mennesket en sjæl. En oprindelig essens, som vi er født med.

Sjælen er ikke det samme som vores personlighed. Personligheden dannes primært i vores barndom gennem læring og påvirkning fra mennesker omkring os, hvilket også giver os vores værdier vaner, tanker, følelser og handlinger.

Spiritualiteten handler derfor om noget inden i os – og derfor er den spirituelle rejse en indre rejse.

Og alle rejser, starter jo med det første skridt.

Spiritualitet kan ændre hele dit liv - ikke bare gøre din hverdag en smule lettere.

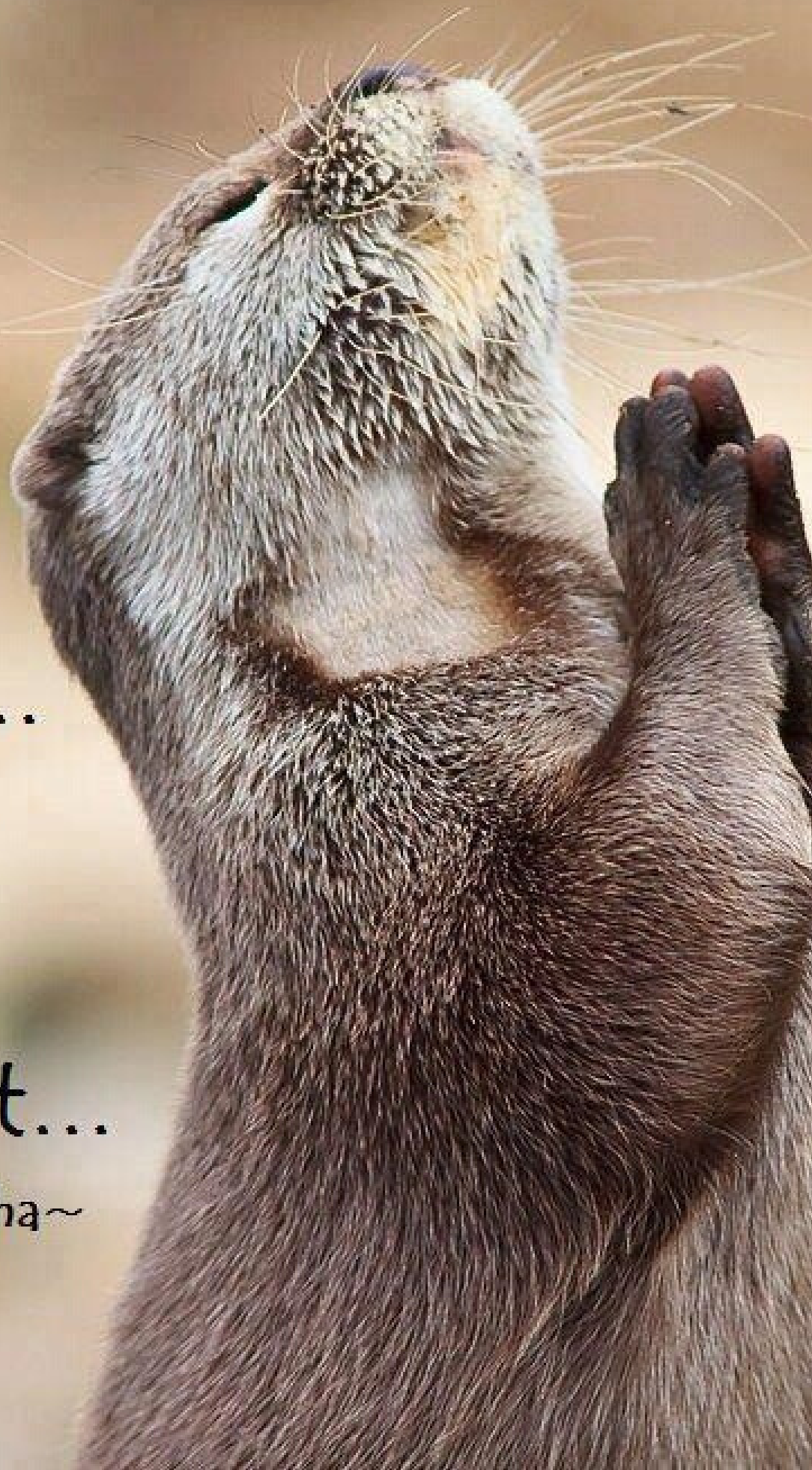
Det lyder måske uoverskueligt og urealistisk? Det er det ikke. Men det kræver selvfølgelig, at du tager det første skridt. Og måske finder du en hjælp til at komme i gang med disse skrevne ord og i mine tre spirituelle råd, som jeg vil dele med dig.

METTE JUNKER

UNITING HEART & MIND
WITH LIGHT AND LAUGHTER ♥

Peace
comes
from
within...
Do not
seek it
without...

~Buddha~



3 SPIRITUELLE RÅD

Min spiritualitet.

For at du kan forstå, hvorfor jeg tror på spiritualitetens muligheder og glæder, vil jeg starte med at tage dig med ind i mit liv.

Fortælle dig, hvad jeg tror på, hvad spiritualitet er for mig, og hvordan min egen spirituelle rejse startede.

Måske du kan nikke genkendende til nogle af de tanker, jeg gør mig.

Jeg har aldrig været i tvivl om, at der er noget, der er større end os. At der er nogen eller noget, der passer på os og beskytter os.

Som lille bad jeg til Gud, selvom jeg ikke er vokset op i et kristent hjem. Nu vel, jeg er døbt og konfirmeret, men det er også det. Og engle har altid fascineret mig – det gør de for øvrigt stadig.

Jeg har engle symboler omkring mig både i min klinik og i vores hjem, og jeg bruger også englekort, når jeg har brug for en positiv besked eller en retning.

Naturen har også altid spillet en helt særlig rolle i mit liv.

Det er her, jeg finder rigtigt mange af mine svar, som f.eks. i krystallernes kraft og i interaktionen med naturen – for mig er det især havet, symbolet for følelsernes univers, der giver mig svar og ro.

METTE JUNKER

UNITING HEART & MIND
WITH LIGHT AND LAUGHTER ♥

3 SPIRITUELLE RÅD

Jeg elsker ritualer og højtider. At gøre noget ekstra ud af forskellige anledninger. Og jeg har altid været meget optaget af, hvordan jeg kan være med til at få mennesker til at vokse.

Jeg tror på et liv efter døden. Jeg tror at sjælen lever videre som en bevidsthed, når kroppen ikke kan mere.

Sjælen inkarneres i en ny krop og starter forfra – dog en helt del klogere og mere erfaren.

Jeg er sikker på, at vi alle har et formål. Et Livsformål eller Sjælsformål. At vi alle skal bidrage med noget, og at jo mere vi udlever det formål, des mere (selv)kærlighed, mening og overflod oplever vi i hverdagen.

Jeg tror på, at der er en mening eller en gave i alt. Nogle gange kan indpakningen være ganske afskyelig, og jeg kan måske ikke se gaven, når jeg står midt i det.

Men jeg er sikker på, at meningen altid viser sig. På rette tid, rette sted og i rette orden.

Vi bliver guidet i livets valg. Vi kan både se og mærke de tegn, der viser sig, hvis vi tør være åbne, slippe kontrollen lidt og navigere med BÅDE hjerte og hjerne.



METTE JUNKER

UNITING HEART & MIND
WITH LIGHT AND LAUGHTER ♥

Jeg tror på og taler med engle



3 SPIRITUELLE RÅD

Jeg ved, at krop, sind og sjæl hænger sammen. Jeg ved det, fordi jeg hver dag arbejder med min egen og andre menneskers krop og sind og får den ene bekræftelse efter den anden.

Kroppen larmer, når hovedet har overtaget styringen.

Når vi ikke lytter til kroppens signaler om, at vi er på afveje eller ikke behandler vores eget indre ordentligt - altså hvordan vi taler, tænker og føler omkring os selv, så gør kroppen ondt og vil ikke som vi vel.

Vores indre univers afspejler vores ydre univers.

Jeg er vildt optaget af at dokumentere energi og bevidsthed. At vores tanker og følelser er alt afgørende for både vores fysiske og psykiske velbefindende, og at vi lever i et vibrerende univers, hvor alt er muligt.

Jeg er hverken kvantefysiker, forsker, læge eller biolog på papiret, men jeg har lidt af det hele i mig.

Jeg er heller ikke sat i Verden for at prædike én eneste sandhed, for din sandhed finder du i dig selv. Men jeg er optaget af at hjælpe mennesker til et bedre liv – og derfor deler jeg min tro, tanker og erfaringer med dig. For det kunne jo være, at de også kan give dig værdi.

Som du ved, går livet op og ned. Og når det er svært, så hjælper det at have et billede af, hvordan verden, universet om du vil, er skruet sammen.

METTE JUNKER

UNITING HEART & MIND
WITH LIGHT AND LAUGHTER ♥

3 SPIRITUELLE RÅD

Så man har noget at holde fast i og tro på, når bølgerne går højt. Her er spiritualiteten afgørende for min indre ro – måske den også kan hjælpe dig?

Noget af det grundlæggende i min spiritualitet er de tre spirituelle råd, som jeg vil give videre til dig nu.



SPIRITUELLE RÅD NR. 1 - DET ER RIGTIGT, DET DU MÆRKER.

Jeg ELSKER at arbejde med energier, fordi det er sjovt og der er respons med det samme, når jeg virkelig evner at give slip.

Det er godt for min utålmodighed, da det også betyder, at resultaterne af mit arbejde viser sig hurtigere end hurtigt, når jeg er fokuseret og i balance med mig selv.

Jeg var tidligere utryk med 'de usynlige kræfter' og turde ikke give helt slip på kontrollen.

De rationelle tanker tog over, og fik mig til at tvivle på rigtigheden og ikke mindst værdien af det, jeg mærkede.

Jeg var bange for, at blive til grin og ignorerede derfor 'det ukendte'.

I dag er min intuition blevet min bedste ven. Jeg kommer stadigt i tvivl engang imellem, men jeg VED, at min intuition er mit indre kompas - min indre sandhedsklokke.

METTE JUNKER

UNITING HEART & MIND
WITH LIGHT AND LAUGHTER ♥

3 SPIRITUELLE RÅD

Min intuition kommer ikke altid belejligt, men den forbereder mig og viser mig vejen.

Derfor råd #1: følg din intuition, for det er RIGTIGT, det du mærker.

Og udover at have din intuition som ven, er det også altid godt med et fællesskab med ligesindede. Hvor du ikke føler dig mærkelig, og hvor der er plads til din frie vilje, dine tanker, følelser og handlinger.

Et fællesskab, hvor du kan føle dig tryk, set og hørt, som den du er.



SPIRITUELLE RÅD NR. 2 – VÆR TAKNEMMELIG.

Taknemmelighed gør virkelig alting større – og taknemmelighed virker for ALLE.

Taknemmelighed er en gratis gave. Den er hjertets sprog og forbinder dig til din indre visdom, styrke og kærlighed.

‘Vær taknemmelig for det, du har, og du vil ende med at få mere. Hvis du fokuserer på det du ikke har, ender du med aldrig at have nok.’

Disse ord har ændret mit tankemønster og givet mig meget mere livskvalitet. Som mange andre var mine tanker oftest koncentreret om det, jeg ikke havde, indtil jeg blev bevidst om at være taknemmelig for alt det, jeg allerede havde i mit liv.

METTE JUNKER

UNITING HEART & MIND
WITH LIGHT AND LAUGHTER ♥

3 SPIRITUELLE RÅD

At sætte pris på de små ting i livet er virkeligt befriende, opløftende og det første skridt mod at finde sand glæde.

Og jo mere jeg dyrker taknemmeligheden, og særligt taknemmeligheden for det jeg allerede har i mit liv, jo hurtigere mærker jeg en vidunderlig følelse i mit hjerte, og jo mere tiltrækker jeg vidunderlige mennesker, hændelser og ting ind i mit liv.



Today I am
grateful for

En lille taknemmelighedsøvelse, der kan gøre en stor forskel:

Hver aften slutter jeg dagen af med at tænke på 3 ting, som jeg er taknemmelig for – ting, der har gjort min dag god eller ting, jeg generelt er taknemmelig for.

Det giver ro på tankerne og et godt udgangspunkt for natten.

METTE JUNKER

UNITING HEART & MIND
WITH LIGHT AND LAUGHTER ♥

3 SPIRITUELLE RÅD

Det er også en rigtig god idé at starte dagen med at fokusere på noget, du er taknemmelig for - det er faktisk påvist, at den første tanke du tænker om morgenen er alt afgørende for, hvordan resten af din dag bliver.

At fokusere på min taknemmelighed giver mig derfor både gode nætter, gode dage og holder mig på en høj vibration, da taknemmelighed og kærlighed har den allerhøjeste frekvens af alle.

Det er også øvelser, som jeg har givet videre til både mine børn, klienter og kursister, da det igen er enkelt og kan gøre en kæmpe forskel.

I en vestlig verden med rigdom og overflod, er taknemmeligheden for mig en afgørende faktor.



METTE JUNKER

UNITING HEART & MIND
WITH LIGHT AND LAUGHTER ♥

I en vestlig verden med rigdom og
overflod, er taknemmeligheden
for mig en afgørende faktor.



METTE JUNKER

UNITING HEART & MIND
WITH LIGHT AND LAUGHTER ♥

3 SPIRITUELLE RÅD

Her er et udpluk af min taknemmelighedsliste, som du måske kan blive inspireret af.

1. Jeg er taknemmelig for at være rask og rørig.
2. Jeg er taknemmelig for at kunne se med mine øjne og høre med mine ører.
3. Jeg er taknemmelig for min frihed.
4. Jeg er taknemmelig for at have noget at stå op til.
5. Jeg er taknemmelig for, at vi har rent vand ud af vores vandhane.
6. Jeg er taknemmelig for, at mine børn er raske.
7. Jeg er taknemmelig for, at jeg er sammen med Peter.
8. Jeg er taknemmelig for, at jeg kan spise den mad jeg har lyst til.
9. Jeg er taknemmelig for at have et meningsfuldt arbejde.
10. Jeg er taknemmelig for mine veninder.
11. Jeg er taknemmelig for alt den hjælp jeg modtager, særligt fra mine forældre og svigerforældre.
12. Jeg er taknemmelig for mit mod.
13. Jeg er taknemmelig for min vedholdenhed.
14. Jeg er taknemmelig for, at jeg modtager alt det, jeg har brug for.
15. Jeg er taknemmelig for naturen.
16. Jeg er taknemmelig for vores hund og vores fugle.
17. Jeg er taknemmelig for vores bolig.
18. Jeg er taknemmelig for alle de bøger jeg har.
19. Jeg er taknemmelig for, at jeg er i kontakt med min intuition.
20. Jeg er taknemmelig for, at vi kan gøre en forskel for andre.

Øvelsen kan fortsætte i uendelighed.

Hvad er du taknemmelig for?

METTE JUNKER

UNITING HEART & MIND
WITH LIGHT AND LAUGHTER ♥

3 SPIRITUELLE RÅD



SPIRITUELLE RÅD NR. 3 – ALT ER I DEN SKØNNESTE ORDEN.

Når jeg ikke lige føler, at alt er i den skønneste orden finder jeg hjælp i denne powersætning:

'Det er, som det er. Det bliver som det bliver – og alt er i den skønneste orden'.

Det er en sætning, en affirmation eller et mantra om du vil, som jeg har gentaget rigtig meget for mig selv gennem tiderne.

Den virker som et anker, et fast holdepunkt, og den gør mig stærk.

Jo flere gange jeg gentager den, jo mere lagres den i min underbevidsthed.

På en måde hjernevasker jeg mig selv (på den gode måde), når jeg gentager sætningen igen og igen.

Vores underbevidsthed er styrende for vores sind og vores handlinger.

Underbevidstheden er faktisk 1.000.000 gange stærkere end det bevidste sind, altså det tænkende sind.

Hjernevask eller ej. Hvis jeg ikke gentager de positive sætninger, så tager de negative tanker ofte over og kan medføre både frygt og angst.

METTE JUNKER

UNITING HEART & MIND
WITH LIGHT AND LAUGHTER ♥

3 SPIRITUELLE RÅD

I attract
all
good
things

METTE JUNKER

UNITING HEART & MIND
WITH LIGHT AND LAUGHTER

3 SPIRITUELLE RÅD

En anden ting, som jeg meget bevidst gør, er at stoppe op og ikke mase noget igennem med min viljes kraft, når jeg møder modstand i mit liv.

Jeg tror på, at modstand opstår, når jeg skal se tingene på en anden måde eller helt stoppe op med det, jeg har gang i.

Når jeg møder modstand, trækker jeg vejret dybt tre gange og siger powersætningen igen og igen, indtil jeg føler ro.

Hvordan lærte jeg at positive powersætninger kan hjælpe mig?
Jo nu skal du bare høre...

Da jeg var i starten af 20'erne, arbejdede jeg som valutadealer i London. På overfladen var livet skønt – et spændende arbejde i udlandet, en høj løn, masser af fest og forbrug.

Men lige under overfladen vidste jeg godt, at det ikke var mit Livsformål. At det ikke var min lykke. Men jeg ignorerede min indre stemme – alt var jo godt. I hvert fald hvis man følger de gængse succeskriterier.

En sen aften eller tidlig morgen på vej hjem fra byen blev jeg overfaldet lige udenfor vagten til mit boligkompleks. Min overfaldsmand var stor, stærk og mørk. Og jeg blev lammet af frygt.

Jeg husker, at jeg hørte mig selv gentage igen og igen "Please don't hurt me", men det var som om, jeg var ude af kroppen.

METTE JUNKER

UNITING HEART & MIND
WITH LIGHT AND LAUGHTER ♥

3 SPIRITUELLE RÅD

Jeg var simpelthen gået i chok, og min krop var i alarmberedskab.

Det usædvanlige med denne hændelse var, at min overfaldsmand hverken berøvede mig eller berørte mig – SET UDEFRA – men jeg skal da lige love for, at jeg fik en skræk i livet.

Jeg fik dog også en stor gave – men først efter rigtig meget selvindsigt og terapi kunne jeg se gaven.

Min gave var, at jeg stoppede op i mit liv, mærkede efter, vågnede op og kom tilbage på rette spor i forhold til mit Livsformål.

Jeg var så tryllebundet af dén succes, jeg troede, var min succes, at der skulle en dramatisk oplevelse til, før jeg åbnede mine øjne og satte kursen mod mit Livsformål – i første omgang med Zoneterapeut uddannelsen, der startede min spirituelle rejse.

I dag velsigner jeg min overfaldsmand og er paradoksalt nok taknemmelig for hændelsen.

Du har sikkert også haft mere eller mindre dramatiske oplevelser i dit liv, hvor du har følt dig magtesløs i situationen, men hvor gaven har vist sig, efter du er kommet ud på den anden side.

Det handler om at turde lytte og lære.

At turde tro på, at der er en mening med alt, også selvom du ikke kan se det i nu'et.

3 SPIRITUELLE RÅD

Det handler om at turde lytte og lære.

At turde tro på, at der er en mening med alt, også selvom du ikke kan se det i nu'et.

METTE JUNKER

UNITING HEART & MIND
WITH LIGHT AND LAUGHTER ♥

3 SPIRITUELLE RÅD

Lad mig opsummere med mine tre spirituelle råd:

#1: DET ER RIGTIGT, DET DU MÆRKER.

#2: VÆR TAKNEMMELIG.

#3: ALT ER I DEN SKØNNESTE ORDEN

Virker det banalt? Det er det måske også. Fordi det handler faktisk i bund og grund bare om at lytte til dig selv.

At finde og bruge hverdagsspiritualiteten – noget givende og positivt i hverdagen, som giver dig fred i sjælen og lyst til livet.

Jeg håber, at mine tanker og mine spirituelle råd kan hjælpe dig.

At jeg har overbevist dig om, at spiritualitet ikke er farligt eller mærkeligt.

At det faktisk kan give dig endnu mere livsværdi, hvis du vælger at være åben og lytte.

Og husk, det er altid en god idé at alliere sig med ligesindede i et fællesskab. Et fællesskab, hvor der er plads til dig og, hvor du kan blive inspireret med indsigt, viden og visdom til både krop, sind og sjæl.

METTE JUNKER

UNITING HEART & MIND
WITH LIGHT AND LAUGHTER 

3 SPIRITUELLE RÅD

Du er selvfølgelig velkommen i mit gratis online fællesskab, Hverdagsspiritualitet, eller i mit abonnementsfællesskab, Soul Work Community, hvor du får stillet et helt træningsunivers til rådighed.

Et træningsunivers fyldt med redskaber, øvelser og materiale, som hjælper dig med at holde humøret højt og hjertet åbent, så du tiltrækker mere (selv)kærlighed, mening og overflod ind i dit liv.

Du kan læse mere om det på min hjemmeside www.mettejunker.dk

Tak fordi du læste med.

Jeg håber, at jeg har inspireret dig til at følge din indre stemme – det er nemlig rigtigt det, du mærker!

Jeg vil slutte af med mit citat, som kan give stof til eftertanke og måske hjælpe dig til at gøre noget nyt og i endnu højere grad leve dit Livsformål:

”Det er slut med at gøre det, du er nødt til. Du er nødt til at gøre meget mere af det, du har lyst til”.

Tak for dig.

Kærligst Mette

Et kæmpe stort og ydmygt tak til

*min kære mand Peter Junker,
Anne Skare Nielsen, Zennie Bonde,
Thomas Breinholt, Finn Jørgensen, Gina Asbjerg, Pia
Bech-Nielsen, Pia Nissen, Bob Proctor, vores 2 dejlige
børn Niklaz og Viktoria og vores hund Felix.*

*Tak for jeres kærlighed og jeres kloge hjælp til at
oversætte og dokumentere mit
energiarbejde.*

*Tak til Anja Enggaard, Vibeke Johansen og
Christina Yde Hammer for at trylle med ordene,
strukturen og korrekturen, og tak
til Anna Marrie Lennings
for de gode portrætfotos.*

METTE JUNKER

UNIVERSITETSBIBLIOTEK & NORD