

frimodigt

Katharina Arnesen

Joy of Life Sweden AB



För ett ljusare, friskare och mer glädjefyllt liv

1. Vad jobbar du med?

- Jag har nyligen insett att mitt jobb meandrar, flödar fram mellan stunder då jag undervisar inom olika tekniker som HelioSol, Atlantean Healing eller Reiki. Stunder då jag leder meditationer för att lära känna kroppens olika delar och system, möta änglar, enhörningar, drakar och naturväsen, uppleva världen från andra arters perspektiv eller förstå sin nutid genom att uppleva tidigare livs erfarenheter. Stunder då jag behandlar, använder min medialitet och subtila sinnen för människors, djurs och växters välmående. Stunder då jag är ett bollplank och stöd i processen när någon städar och organiserar sitt liv och hem. Stunder då jag och mitt "icke-kroppsliga team" städar energin i

hem och på platser så att det blir angenämt att vistas där. Stunder då jag lär mig använda ny teknik, skriver böcker, pysslar med hemsidor och den förvånansvärt stora mängden administration som meandrandet för med sig.

2. Varför valde du det?

- Jag upplever att mitt jobb är en naturlig följd av min nyfikenhet. Jag har största delen av mitt liv varit intresserad av hur och varför vi fungerar som vi gör och vad det leder till. Är nyfiken på livet och alla de varelser som lever samtidigt med mig. Är intresserad av bland annat historia, religioner, filosofi, psykologi, medicin av många olika slag, konst, musik, teater, fysik, biologi, antropologi och andlighet. Mitt jobb är ett sätt att använda och dela med mig av det jag lär mig.

3. Vad ger det till andra?

- Det ger förmåga att själva använda enkla tekniker för att stödja sitt eget och andras välmående. Organiserade hem och arbetsplatser som stödjer dem energimässigt och inspirerar estetiskt. Förundran över livets skönhet och komplexitet. Djupare förståelse för sig själva och andra. Läkning, försoning och glädje. Min vision är att människor ska uppleva vilken fantastisk möjlighet det är att ha fri vilja, att ta ansvar för sitt välmående och liv.

4. Lever du som du lär?

- Ja.

5. Vad säger du om healing?

- Jag säger att healing är bra. För mig är healing det som i många traditionella samhällen kallats medicin, det vill säga allt det som läker och skapar välmående, oavsett vad det är.

6. Vilken behandlings- eller terapeutisk metod betyder mest för dig?

- HelioSol System vars grundkoncept är att allt är ett och det vi upplever är aspekter av detta ett. Det hjälper alla delar och aspekter i levande system, exempelvis människor, att

"Är jag glad i hjärtat då är jag på den livsväg som ger själen glädje och mening med livet."

hitta tillbaka till sin normala funktion. Det behövs inga redskap eller specialistkunskaper för att det ska fungera, men allt du kan och vet kan berika teknikerna. Jag har alltid varit intresserad av att använda behandlingsmetoder som gör det okomplicerat att hjälpa även när det upplevda problemet är komplext.

7. Vad kan man göra för att få balans och välbefinnande i livet?

- Jag tycker att "det lilla projektet" är ett praktiskt förhållningssätt till allt från små justeringar av vanor till totala revolutioner i livsprojektet. Små, klart definierade steg som är lätta att klara av. Då kan jag fira ofta att jag framgångsrikt förändrar, vilket ger ytterligare motivation och inspiration.

8. Vad är det viktigaste i livet för dig?

- Att skapa och upprätthålla harmoni i mig själv, mina relationer, hemmet och på de platser där jag befinner mig. Finnas där för andra som vill hjälpa sig själva och därmed andra.

9. Vad är kärlek för dig?

- Allt som finns - det allt som är ett.

10. Vilken livsfråga önskar du att Frees läsare bör fundera över?

- Är du glad i hjärtat? Hjärtats glädje finns där som en värmande bakgrundsglöd - oavsett hur humöret skiftar. Min upplevelse är att om jag är glad i hjärtat då är jag på den livsväg som ger själen glädje och mening med livet.

Om Katharina

Namn: Katharina Arnesen.

Familj: Make, katt, fiskar och många växter.

Bor: Uppsala.

Astrotecken: Tvillingarna.

Min inspiratör: Jorden, mitt icke-fysiska team, människor som brinner för något som gör livet bättre och trevligare för både dem själva och andra.

Gör jag helst: Undervisar, umgås, lär mig något, dansar, mediterar.

Bästa bok: "Jonathan Livingston Seagull" av Richard Bach.

Motto: Lev livet levande och njut!

Dold talang: Kan plötsligt och oväntat hitta vägen på en plats jag inte besökt tidigare.

Aktuell med: Jordmeditation på fredagar via zoom, kurser under hösten i HelioSol, Atlantean Healing och Reiki. Böckerna "Enkla och smarta sätt att må bra" och "A Lighter Life - An Introduction to a Light-filled Life and Atlantean Healing" livsguide skriven i samarbete med Birkan Tore (Giselle).

Kontakt: www.katharinaarnesen.com
www.atlanteanhealing.se
Se annons på sid 41.