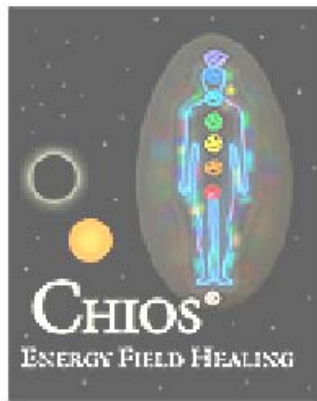


# **CHIOS®**

## **Energi Felt Healing**

### **Arbeidsbok**



## **Oppgaver til kurs**

### **Nivå 1**

## Innholdsfortegnelse – Chios Trinn 1 Arbeidsbok

Hvordan bruke arbeidsboken	Side 3
Introduksjon	Side 4
Lære å kanalisere energien	Side 5
Begynne å føle energifeltet	Side 8
Introduksjon til chakrasystemet	Side 10
En typisk behandling	Side 12

Copyright Notice: ©1994, 2000 Stephen H. Barrett. All Rights Reserved. No portion of this material may be transcribed, photocopied, reproduced or transmitted in any form, mechanical or electronic— including recording or placing into any information storage system, computer network or on the Internet—without prior written permission from the author. The material herein has been registered With the U. S. Copyright Office and is protected under Federal Law.

Norsk utgave oversatt og © 2003 Sonia Thorlin, med tillatelse av Stephen H Barrett. Det er ikke lov å modifisere eller publisere noe fra dette materialet uten spesiell tillatelse fra eller Stephen Barrett

## Hvordan bruke arbeidsboken?

Å lære seg energi healing kan ofte være både den mest gledelige, interessante og givende opplevelse et menneske begir seg ut på. Det er både en læresituasjon hvor du lærer å hjelpe andre, og en kraftfull måte å utvikle seg selv spirituelt. Det trenger ikke være særlig vanskelig, men med den rette innstilling kan det være en steg-for-steg-prosess og en kilde til mange nye oppdagelser.

Som i mange andre læresituasjoner er det likevel din innsats som er den viktigste biten til å lære seg faget best mulig. Det er viktig å tilegne seg de grunnleggende kunnskaper i denne første delen av kurset, og samtidig er det viktig å øve seg mye slik at du får en viss erfaring og kan spørre læreren din underveis i læreprosessen. Det viktigste av alt er at du øver deg på å gi fulle behandlinger som du har lært til nå, så litt tid og innsats må påregnes hvis du ønsker å bli en god energifeltshealer, men du vil oppdage at det er det absolutt verdt!!

For å få mest mulig ut av studiet ditt foreslår vi følgende studiemetode:

1. Studer kursmanualene nøye, kapittel for kapittel – et kapittel av gangen.
2. Etter at du har lest et kapittel – arbeid med tilsvarende kapittel i arbeidsboken – svaralternativet kan være et enkelt valg eller flere mulige valg. Velg alltid det som er mest riktig. Det er best om du svarer på spørsmålene med lukket manual.
3. Du kan enten rette svarene dine selv, eller din Chios lærer kan rette dem for deg. Les om igjen det som omhandler ting du har svart feil på. Lag notater i marginen i arbeidsboken etter hvert som du får en oversikt og forståelse. At du oppnår en forståelse av stoffet er det viktigste av alt.
4. Øv deg på hver øvelse som er forklart i manualen. Noen ganger har arbeidsboken et forslag til hvordan du skal gå fram med øvelsene. Det beste er å trene mer enn en gang på hver øvelse, eller å skrive ned resultatene etter øvelsene. Å journalføre opplevelsene på denne måten, er en nyttig og lærerik måte å tilegne seg kunnskap og man kan gå tilbake og se på tidligere oppføringer og se på utviklingen etter hvert. Anbefalt!!
5. Det er også spørsmål som ber om sammendrag i arbeidsboka. Da skriver du korte sammendrag, plass er gjort til det etter spørsmålene, om stoffet. Det er ikke noe absolutt riktige svar i disse sammendrag forespørslene, de gjør at du vil utforske og utfordre deg i selv i forståelsen av stoffet når du skriver korte sammendrag. Du kan gjerne sammenligne dem med andre studenters svar og diskutere dem med medelevene dine eller læreren.

Lykke til med chios studiene dine. Husk – de er ikke bare arbeid, men mye moro og undring også.

## INTRODUKSJON

### Spørsmål for å teste din forståelse:

1. Det er det "usynlige" energifeltet rundt hvert levende vesen som støtter oss i våre fysiske, åndelige, mentale og følelsemessige livsaspekter?  
 **Riktig**  
 **Galt**
  
2. Energifeltet er ikke livløst og passivt, det er \_\_\_\_\_ og \_\_\_\_\_.
  
3. **Når energifeltet til en person er påvirket av energidefekter, (blir svakt, urent, ubalansert eller blokkert) på forskjellige måter:**
  - a) Energi defektene vil påvirke en av de forskjellige aspektene i livsprosessen kropp, ånd, følelser eller tanke.
  - b) Energidefektene vil forhindre en full forbindelse med den rene bevisstheten, som er den grunnleggende kilden til livet og helsen.
  - c) Effekten av den spesielle defekten i energifeltet er vanligvis forutsigbar fordi alle mennesker blir påvirket på en eller annen måte.
  - d) Alt som beskrevet ovenfor.
  
4. **Fysiske eller mentale sykdommer eller plager kan være et resultat av**
  - a) Energidefekter i personens aura
  - b) Invasjon av usunne energier
  - c) Traumatiske opplevelser fra fortiden
  - d) Alt som beskrevet ovenfor.
  
5. **Under en energifelts behandling, må healeren gjøre alt nedenfor, UNNTATT:**
  - a) Overføre ekstra energi til klienten
  - b) Utvide sin bevissthet for å motta informasjon om energidefekter
  - c) Rette opp spesielle defekter i auraen ved å bruke spesielle teknikker
  - d) Behandle fra en spesiell, fokusert tanke.
  
6. **Hovedformålet med en innvielse er for studenten:**
  - a) Å utvikle evnen til å kanalisere energi
  - b) Å utvikle evnen til å føle/se energien
  - c) Begge som beskrevet over
  - d) Verken a eller b
  
7. **Det viktigste når man skal lære å bli en god energifeltshealer er:**
  - a) Å lese så mange bøker om emnet som mulig
  - b) Å lære så mange teknikker som mulig

- c) Å studere Chios manualene grundig
- d) Å praktisere healingsteknikkene og gi fulle behandlinger.

***Sammendragsspørsmål for ytterligere å reflektere på emnet:***

Teksten i dette kapitlet at en sykdom eller plage i kropp, sjel eller tanke eller ånd starter i en større bevissthet som henger sammen med "altet", som ER altet – hele tilværelsen – likedan vil healeren behandle fra dette samme "sted". Hva betyr uttrykket "hele tilværelsen" eller "alt som er" for deg? Hvorfor behandler en healer fra dette "stedet" for å behandle noe?

Svar:

## LÆRE Å KANALISERE ENERGI:

***Spørsmål som tester din forståelse:***

**1) Måten en healer kaller inn energi er:**

- a) Ber om at energien begynner å strømme inn i seg fra alle omgivelsene
- b) Visualiserer at energien kommer inn i kroppen
- c) Visualiserer at energien ledes gjennom kroppen, opp til skuldrene og deretter fylles i hendene.
- d) Alle svaralternativene

**2) For å forberede seg til en behandling er det nødvendig at healeren:**

- a) Fjerner alle ringer og smykker fra hendene
- b) Ber pasienten fjerne alle smykker
- c) Tar av seg skoene
- d) Alle svaralternativene

**3) Mens han/hun utfører en behandling er det viktig at healeren er opptatt med:**

- a) Å tenke på om han/hun overfører energien riktig eller ikke
- b) Å legge merke til hvor mye energi som blir overført til pasienten.
- c) Å legge merke til nøyaktig hvor energien går og passe på at pasienten får energien til de riktige stedene.
- d) Alle svaralternativene
- e) Ingen av svaralternativene, det er tvert i mot viktig å ikke bry seg om noen av dem.

**4) Når man holder hendene på pasienten så overføres energien mest effektivt når:**

- a) Når hendene holdes rett over overflaten på kroppen til pasienten
- b) Når hendene holdes på kroppen til pasienten og blir forsiktig presset ned slik at pasienten vet at healeren er der
- c) Når hendene holdes løst på kroppens overflate uten å bruke trykk
- d) Alle svaralternativene er like effektive

**5) Styrken av hva healeren føler av energiøverføringen til pasientens kropp:**

- a) Vil variere fra dag til dag og fra pasient til pasient
- b) Må overvåkes nøye av healeren
- c) Er en indikator for hvor mye pasienten trenger av energifelt healingen.
- d) Alle svaralternativene

**6) Etter hvert som healeren får mer øvelse i energifeltshealing, vil han oppleve:**

- a) En følelse av frihet fra sin egen kropp og tanke, og i stedet en følelse av å være vitne til behandlingen og at han ser seg selv opptre som en ren kanal for energien.
- b) En følelse av å være gjennomsiktig og transparent
- c) En følelse av å være i ett med pasienten
- d) Alle svaralternativene

***Forslag til øvelser:***

Etter at du har mottatt din første innvielse, er det lurt å øve seg på å kalle inn energien slik som beskrevet i manualen til første trinn i Chios healing. Etter at du har gjort det den første dagen, tre ganger, så noterer du her hva du føler og kjenner når du kaller inn energien. Hvordan føles det? Hva opplever du? Føler du at du klarer å fri deg selv fra tvil og gi deg selv til energien, når du kaller den inn?

Etter at du har kalt inn energien 3 ganger den andre dagen, så sitt for deg selv og mediter litt, gjør en intuitiv scanning av deg selv for din egen skyld. Sitt rolig og mediter et par minutter, søk din indre stillhet. Når du føler at ditt hode er tomt for tanker (kan trenge litt trening om du ikke mediterer daglig) still deg selv følgende spørsmål i denne rekkefølge, og noter deg svarene på i de ledige plassene for hvert spørsmål under. Svarene du får når du er i denne tilstanden, er din intuisjon som forteller deg hva du trenger å vite. Husk, din underbevissthet, eller din sjel, vet alt om deg.

- 1) Hva er min største styrke når jeg kaller inn energien?
  
- 2) Hva er min største svakhet når jeg kaller inn energien?
  
- 3) Hva bør jeg gjøre for å få et best mulig forhold til energien helt fra begynnelsen? (hvordan kan jeg forandre min tilnærming, min tro, mine tanker for å kalle inn energien på den mest effektive måte)?

Etter at du har fått resultatet av den intuitive meditasjonen og kalt inn energien 3 dager på rad, minst 3 ganger om dagen kan du bruke kunnskapen du mottok til å forfine og forbedre teknikken din. Ikke undervurder viktigheten av å lære deg å gi deg selv hen til energien for å motta energien uanstrengt og effektivt – det er grunnlaget til alt du vil lære deg heretter.

***Sammendragsspørsmål for ytterligere refleksjoner:***

Hva betyr det at healeren "blir ett med pasienten"? Hvordan skiller det seg ut fra tradisjonell medisinsk behandling? Hvilke fordeler tror du det gir energifeltshealeren og hva slags informasjon tror du blir tilgjengelig for deg som healer?

## Å BEGYNNE Å KJENNE ENERGIFELTET

- 1) Å lære seg å kjenne/føle energifeltet er grunnleggende for energihealeren. Healeren må ha evnen til å kjenne og føle hvor og hvordan et energifelt har fått defekter, slik at han/hun kan \_\_\_\_\_dem.
  
- 2) **Når vi lærer å scanne energifeltet fører vi hendene over kroppen i en avstand ca**
  - a) 2 cm over kroppsoverflaten
  - b) 4-6 cm over kroppsoverflaten
  - c) 8-10 cm over kroppsoverflaten
  - d) ingen av delene
  
- 3) **De svake fornemmelsene som energifelt healeren kan kjenne i hendene sine når han/hun skanner klientens energifelt for å skape seg et inntrykk av tilstanden, kan kjennes som**
  - a) Svake fornemmelser av ujevnheter eller fordypninger
  - b) Svake fornemmelser av kulde eller varme
  - c) Andre fornemmelser
  - d) Alt som beskrevet ovenfor
  
- 4) **Når man fører hendene sakte nedover energifeltet ovenfor klientens kropp, burde man:**
  - a) Konsentrere seg om hånden sin
  - b) Tenke på om man utfører teknikken riktig
  - c) Holde sine tanker aktive
  - d) Alt svaralternativer over
  - e) Ingen av alternativene – faktisk burde man unngå alle alternativene når man utfører scanning av auraen.

### *Forslag til øvelser og aktiviteter:*

Øv deg på å kjenne fingrenes aurafelt mot den andre håndflaten slik som beskrevet side 8 i kursmanualen til Chios trinn 1-kurset. Kan du følte energien fra fingrene i hånden? Etter at du har øvd litt og begynt å kjenne energien til fingrene dine i den andre hånden, så kan du øve deg på å scanne et menneskes aura som beskrevet side 9 i kursmanualen.

Velg deg en venn, et familiemedlem eller en samarbeidspartner og be han/hun legge seg på benken. Kall inn energien og scann energifeltet over hele kroppen, særlig over magen og alle chakraene. Bruk prosedyren som beskrevet i kursheftet. Etter at du har scannet energifeltet på denne måten, og latt inntrykk samle seg om hvert av områdene hvor du sanset noe, skriv ned erfaringene nedenfor.



**Pasient 1:**

Gjenta øvelsen med to forskjellige kandidater og skriv kort ned hva du følte under scanningen nedenfor.

**Pasient 2:**

**Pasient 3:**

Føler du at du har framgang når det gjelder å "glemme deg selv" og åpne deg for de svake fornemmelsene i hendene dine? Føler du at du har framgang i de intuitive fornemmelsene du får når du lar hendene passere over spesielle områdene på kroppen? Øv deg på teknikken, du kan til og med bruke planter ettersom de er levende ting med energifelt rundt seg, men øv deg til du føler at du har tillit til at du kan kjenne svake fornemmelser i hendene eller at du har en intuitiv forståelse av tilstanden til chakra eller områder på kroppen. Det viktigste du lærer nå – er å ha tillit til at *du kan* og tillitt til fornemmelsene dine.

***Korte sammendragsspørsmål for ytterligere refleksjoner:***

Teksten i kursheftet refererer til en teknikk du bruker for å fornemme og få forståelse av energifeltet rundt et menneske og at dette er en god jordingsøvelse. Hva tror du det betyr at en person er jordet? Hvorfor er dette en viktig øvelse for healeren – til og med den avanserte healeren? (plass til besvarelse fortsetter på neste side)

Teksten i kursheftet refererer også til nødvendigheten med å "ganske enkelt slappe av og la inntrykk strømme fra hele din eksistens" når du utfører denne teknikken. Hvorfor er dette så viktig? Hvordan kan det å fokusere på hendene, eller det at du ikke greier å stoppe tankene fra å surre i hodet, eller det å bekymre deg for om du gjør teknikken riktig eller ikke, hvordan kan dette forstyrre arbeidet du gjør når du skanner energifeltet?

## INTRODUKSJON TIL CHAKRASYSTEMET.

*Spørsmål som tester din forståelse:*

- 1) De syv chakraene i det menneskelige energifeltet er:**
  - a) Knutepunkt for energi og sentraler for energibehandling.
  - b) Vår energis forbindelse med den høyere bevissthet og spirituelle essens (sjel)
  - c) Spirituelle enheter, hver med sin unike natur og egenskap.
  - d) Alt som beskrevet ovenfor
  - e) Ikke noe av det ovenfor er nøyaktige beskrivelser
  
- 2) Skriv stikkord eller korte beskrivelser om hvert av chakraene:**
  - a) 7. chakra:
  - b) 6. chakra:
  - c) 5. chakra:
  - d) 4. chakra:
  - e) 3. chakra:
  - f) 2. chakra:
  - g) 1. chakra:
  
- 3) hvert av de syv chakraene assosieres med en farge, fyll ut fargen:**
  - a) 7. chakra
  - b) 6. chakra
  - c) 5. chakra
  - d) 4. chakra
  - e) 3. chakra
  - f) 2. chakra
  - g) 1. chakra

- 4) Når en energihealer kaller inn energi og overfører det til klienten, mottar han/hun den:
- a) Via det første og syvende chakra
  - b) Fra jorden
  - c) Gjennom alle chakraene etter litt øvelse
  - d) Alle utsagn er sanne
- 5) En intellektuell forståelse av chakrasystemet er nødvendig for en god energihealer:
- sant                       usant

***Sammendragsspørsmål for ytterligere refleksjoner:***

Hva tror du det betyr at en "god energi healer lærer seg å utvide sin bevissthet og *oppleve* hvert av chakraene som en del av alt som er"? Hvorfor er det viktig å se på chakraene som spirituelle enheter og deler av "alt som finnes" i stedet for fysiske objekter? Hvorfor er det en fordel for healeren å oppleve chakraene slik som dette?

## EN TYPISK BEHANDLING

### ***Spørsmål som tester dine kunnskaper:***

(det kan hende du ønsker å gjøre disse oppgavene etter at du har gitt en eller flere fulle behandlinger som beskrevet i kursheftet)

#### **1) Når du gir en enkel behandling, vil den riktige behandlingsprosedyren være:**

- a) Scanning av energifelt, kalle inn energi, legge hendene på chakraene etter tur.
- b) Kalle inn energi, scanne energifeltet, legge hendene på chakraene etter tur.
- c) Kalle inn energi, legge hendene på chakraene etter tur, scanning av energifelt
- d) Det spiller ingen rolle hvilken framgangsmåte healeren bruker

#### **2) Den riktige rekkefølgen for å behandle chakraene i en normal behandling er:**

- a) Begynn med 2. chakra sitt frontkomponent og arbeid deg oppover til 7. chakra og behandle deretter på baksiden(ryggen til pasienten)
- b) Begynn med 7. chakra og arbeid deg nedover til 2. chakra og behandle deretter på baksiden (ryggen til pasienten)
- c) Svar a) hvis healeren er høyrehendt og svar b) hvis healeren er venstrehendt
- d) Ingen av alternativene

#### **3) Den korrekte håndplasseringen for de fleste healere når de behandler maveområdet chakraer (2. – 4. chakra) er:**

- a) Venstre og høyre hånd oppå hverandre oppå senteret for chakraet
- b) Venstre og høyre hånd ved siden av hverandre med senteret for chakraet midt mellom hendene
- c) Høyre hånd plassert med håndflaten oppå senteret for chakraet, med venstre hånd ved siden av som så vidt overlapper den høyre hånden.
- d) Venstre hånd plassert med håndflaten oppå senteret for chakraet, med høyre hånd ved siden av som så vidt overlapper den venstre hånden.

#### **4) Riktig plassering av hendene over 7. chakra**

- a) Begge hendene på kronen av hodet rett over senteret for chakraet
- b) Høyre hånd plassert med håndflaten oppå senteret for chakraet, med venstre hånd ved siden av som så vidt overlapper den høyre hånden.
- c) Begge hendene plassert ved siden av kronen på hodet, med chakraet i midten
- d) Alle alternativene ovenfor er riktige

#### **5) Riktig plassering av hendene over 6. chakra**

- a) Høyre hånd plassert med håndflaten oppå senteret for chakraet, med venstre hånd ved siden av som så vidt overlapper den høyre hånden.
- b) Høyre hånd plassert med håndflaten rett over chakra, venstre hånd under hodet der kurven i bakhodet svinger ned mot nakken.
- c) Høyre og venstre hånd plassert ved siden av hverandre med chakraet midt mellom
- d) Både a) og b) kan benyttes

**6) Riktig plassering av hendene når du behandler 5. chakra**

- a) Samme som for magachakraene 2., 3., og 4 chakra
- b) Venstre hånd plassert med håndflaten oppå senteret for chakraet, med høyre hånd ved siden av som så vidt overlapper den venstre hånden.
- c) Høyre hånd plassert med midten av håndflaten over chakraet, og venstre hånd under nakken på nakkekulen til pasienten.
- d) Ingen av delene

**7) Riktig plassering av hendene når du behandler 2., 3., og 4. chakraene sine bakkomponenter på ryggen er de samme som når du behandler fram komponentene for disse chakraene.**

- sant                       usant

**8) Den korrekte tiden det tar å behandle hvert chakra med energi er**

- a) Mellom 2 og 3 minutter som en rettledning
- b) Mellom 3 og 5 minutter som en rettledning
- c) Til healeren føler at behandlingen er fullbyrdet
- d) Både b) og c) er korrekt

**9) Grunnen til at 1. chakra aldri behandles direkte ved håndspålegging er at det er et enkelt fungerende chakra som aldri trenger behandling.**

- sant                       usant

***Forslag til øvelser og aktiviteter:***

Som en avslutning på ditt Chios Nivå 1 kurs, skal du nå utføre 3 fulle behandlinger på 3 *forskjellige* pasienter. Venner, familie eller medstudenter. Følg fremgangsmåten som står i kursheftet når du utfører behandlingene.

Til hver av behandlingene skal du notere deg de tingene som står i tabellen under. Fyll ut den og send den til læreren din, når du har fullført disse, får du ditt Chios Nivå 1 diplom. For deltakere til weekend kurs, vil det alltid være minst 3 medstudenter til stede slik at du får utført behandlingene i løpet av de to dagene.

**Forklaring til radene i tabellen:**

**1) Resultat av scanningen:**

Hvor i energifeltet kjenner du fornemmelser i hendene mens du skanner auraen, og hvilke inntrykk mottar du? Hvilke fornemmelser får du når du hånden passerer chakraene?

**2) Generelt intuitivt inntrykk:**

Hva kjenner og sanser du om pasienten din? Hvilke inntrykk får du av energifeltet når du behandler han/henne? Mottar du noen intuitive inntrykk eller fornemmelser om tilstanden til pasienten?

3) **Resultat av chakrabehandlingen:**

Føler du noe spesielt eller mottar du spesielle intuitive inntrykk under behandlingen av chakraene? Under behandling av hvilke chakraer – og hvilke inntrykk mottok du? Virket det som om noen av chakraene ønsket og trakk mer energi enn andre? Virket det som om energien hadde en annen karakter under behandling av noen av chakraene?

4) **Pasientens opplevelser:**

Følte pasienten noe spesielt under behandlingen? Hadde han/hun noen spesielle opplevelser eller fornemmelser mens du behandlet?

**Lykke til med arbeidet, du finner tabellen på neste side.**

Chios energi felt healing – Arbeidsbok til Chios første trinn

	<u>Pasient 1</u>	<u>Pasient 2</u>	<u>Pasient 3</u>
<b>Resultat av scanning</b>			
<b>Generelle intuitive inntrykk</b>			
<b>Resultat av chakrabehandlingen</b>			
<b>Pasientens opplevelser</b>			

Husk at kapittelet om forholdsregler og forslag til behandling i kursheftet er et oppslagsverk for deg som du bør bruke dersom du får pasienter med spesielle sykdommer eller plager.

Ditt navn og adresse:

GRATULERER DU HAR FULLFØRT NIVÅ 1 I CHIOS®  
ENERGIFELTS HEALING OG KAN NÅ FORTSETTE MED NIVÅ 2.

Send inn arbeidsboka elektronisk eller pr post for å motta  
diplom.

CHIOS HEALING NORGE  
SONIA THORLIN  
MELLOMBØLGEN 6  
1157 OSLO

eller på e-post: [postmaster@chios.no](mailto:postmaster@chios.no)

Hjemmeside: <http://www.chios.no/>

Telefon: 45697313

Ring, send sms eller skriv når det er noe du lurer på, du  
finner også informasjon på hjemmesidene våre.

Sonia Thorlin  
Chios Master Teacher  
Reiki, Karuna™ Reiki og Lightarian Reiki Master  
Massør Muskel- og idrettsmassasje