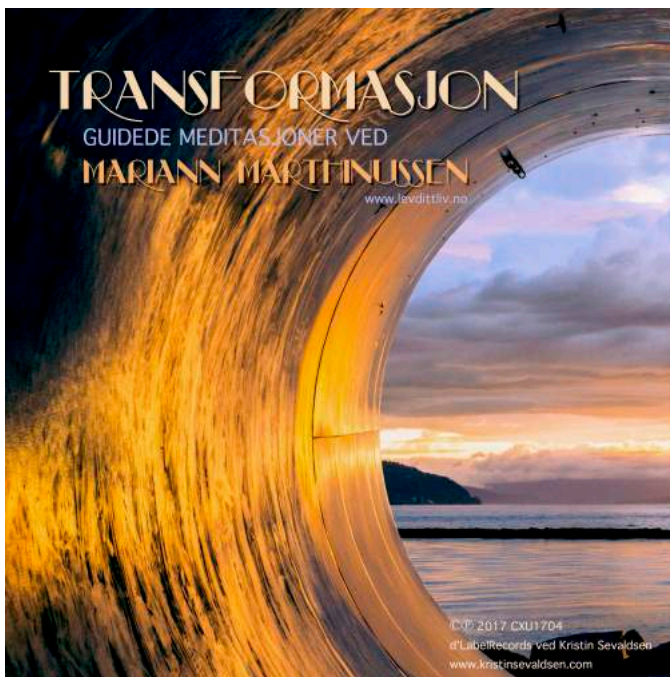
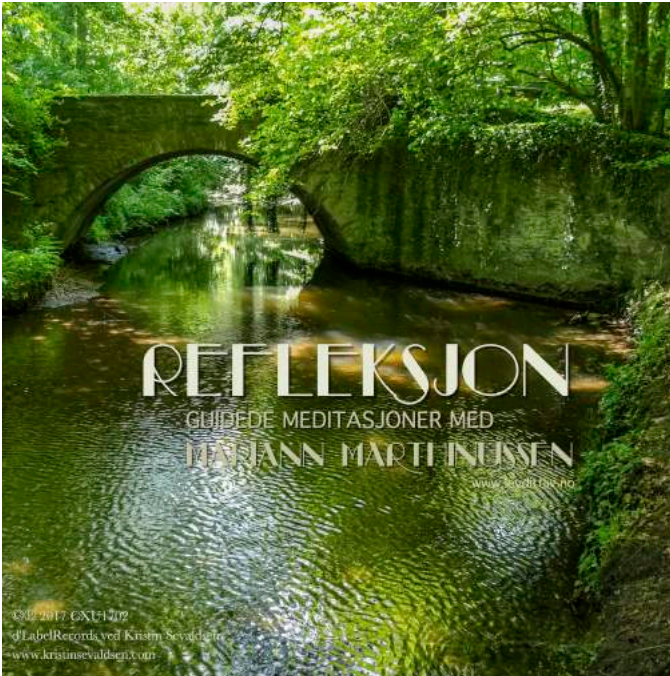


## 14. September 2017 lanserer d'Label Records 4 samlinger av utvalgte meditasjoner:

*Guidede meditasjoner, presentert av den anerkjente coachen og terapeuten  
Mariann Marthinussen.*



## **14. September 2017 lanseres 4 nye samlinger med guidede meditasjoner med den anerkjente coachen og terapeuten Mariann Marthinussen.**

**Utgivelsene kan lastes ned fra iTunes.**

### **Om Mariann Marthinussen**

Mariann Marthinussen er en erfaren terapeut og coach og jobber til daglig som underviser og veileder for studenter og utøvere i Psykosyntese hos HumaNova, Norge. Hun er utdannet som instruktør og veileder innen; Psykosyntese, Mindfulness, kognitiv terapi, Energipsykologi, Motiverende Intervju (MI) og Transpersonlig psykologi.

Som utøver og person er hennes visjon å bidra til at mennesker kan finne sitt høyeste potensial og bistå de i å skape opplevelsen av total frihet i seg selv og se de lede sitt liv utifra egne behov, lengsler og drømmer. Mariann tror på en verden hvor ytre fred kommer som et resultat av indre fred, og at hver og en av oss har et bidrag i dette.

Mariann Marthinussen har bakgrunn fra 16 år i internasjonalt næringsliv, oppstart, HR /administrasjon og nettverksbygging, både i Norge og i USA (bla. McKinsey & Company). Hun sitter nå i styret og er den norske representanten for Conflict Prevention Group som bistår med konflikthåndtering og forebyggende psykologisk kompetanse i privat og offentlig sektor ([www.conflictpreventiongroup.com](http://www.conflictpreventiongroup.com)). Til daglig jobber Mariann Marthinussen utifra sitt firma Lev Ditt Liv. Du kan lese mer om kurs og samtaler på hjemmesiden [www.levdittliv.no](http://www.levdittliv.no)

Kontakt: [mariann@levdittliv.no](mailto:mariann@levdittliv.no)

### **Om utgivelsene:**

Samlingene med meditasjoner er produsert og utgitt av d'Label Records ved Kristin Sevaldsen. Disse er tilgjengeliggjort for nedlasting på Itunes via plateselskapets digitale distribusjonsavtale med Phonofile. Sevaldsen arbeider til daglig som musiker, komponist og produsent og som artist har hun flere plateutgivelser bak seg. Mer om Kristin kan du lese på [www.kristinsevaldsen.com](http://www.kristinsevaldsen.com)

Kontakt: [post@dlabelrecords.com](mailto:post@dlabelrecords.com)

## *Formålet med meditasjonene*

Guidede meditasjoner er en vei til større indre forståelse og frigjøring av smerte og potensial.

Vi kan bruke guidede meditasjoner til å få en dypere kontakt med ett minne, en følelse, forståelse eller en innsikt. Vi kan også bruke meditasjoner til å få kontakt med en indre visdom og egenskaper som; ubetinget kjærlighet, glede, kreativitet, tilgivelse, fred og frihet.

Ytre fred starter med indre fred. Om vi ønsker å skape en fredfull verden, trenger vi begynne med vårt eget indre klima. Er det fred i vårt indre kan vi skape det i våre ytre omgivelser, men er der uro og kaos i vårt indre, vil det gjenspeiles i det ytre.

Derfor er meditasjoner en måte å skape indre ro og styrke på, men også bli bevisst vårt høyere potensial.

Nevroforskningen viser hvor viktig det er å være bevisst våre tanker for å sette vår intensjon slik at vi kan skape de følelser, engasjement og motivasjon vi ønsker i livet. I psykosyntesen legger vi også vekt på viljen til å skape noe nytt. Den personlige viljen som trenger kultiveres og utvikles for å nå våre mål.

I mindfulness snakker vi om sinnet som en frosk, eller også kalt "monkey mind" (apesinn). Sinnet hopper hele tiden, det søker å skape vurdering, sammenligning, bedømmelse, retning og beslutning. Dette kan gjøre oss til rastløse vesener som hopper fra gjøremål til gjøremål, uten at tankene har gjort oss noe klokere. Tvert imot, de har en tendens til å repetere seg selv og gå i loop.

I meditasjoner generelt kombinerer vi viljen med enten tanke, følelse eller fantasi, dette for å skape retning, nye synteser, ny forståelse av vårt indre liv. For å styre vårt intellekt, trenger vi en viss distanse til det, en des-identifikasjon, ellers er vårt intellekt det som styrer oss og ikke vi den som styrer vårt intellekt. Du er ikke ditt intellekt, du har et intellekt, men du er så mye, mye mer enn det.

Konsentrasjon er vår første samarbeidspartner i å styre intellektet. Det betyr igjen at vi påkaller viljen og engasjementet til å lære noe nytt, forstå noe mer.

Vår egen og sinnets utålmodighet etter å komme til en konklusjon vil alltid være vår største motstander i slikt indre arbeid. LEK med det, la det hele bli en lek. La være å ta det så seriøst og hver gang du drifter av gårde i en annen retning, påkall din egen oppmerksomhet og si til deg selv: Og så tilbake til tema!

Hvor lenge du vil sitte i meditasjon er opp til deg, men begynn i det små om du er utrent i dette. La det bli en hvilestund og ikke et krav. Kjenner du at du blir overstimulert og nervøs så bryt opp og gjør noe fysisk så lenge.

Tanken bak disse meditasjonene er at de alle er ment å bidra til å styrke vårt indre arbeid og klima. De er delt opp i reflektive, mottakende og transformerende meditasjoner i den hensikt at brukeren velge det den selv trenger til enhver tid. Enten for å hente inspirasjon, fordype en tanke og innsikt eller transformere en gammel overbevisning eller smerte.

## Om Meditasjonene

### Reflektive meditasjoner

Disse meditasjonene er laget for å utvide vår evne til å reflektere rundt følelser, ideer, tro og overbevisning som vi har med oss og i oss. Når vi gir oss selv plass til å romme forskjellige aspekt av en ide, tanke eller følelse vil vi utvide vår forståelse om oss selv, hvem vi er og hvor vi kommer fra. Dette er viktig for å leve et autentisk liv, i tråd med egne verdier og overbevisninger.

Nøkkelen i reflektiv meditasjon er å ikke gi opp, det å tro at etter få minutter er tema utømt. Det er nettopp da du har muligheten til å gå dypere, la deg selv vente og se hva som skjer. Åpne deg for de spørsmål du uvilkarlig vil komme til å stille deg selv i en slik opplevelse. La svarene komme ufiltrert, og la være å dømme de svar som kommer. Dom og tvil, vil bringe deg ut av den åpne tilstanden du har skapt. Nysgjerrigheten er din følgesvenn i dette.

### Mottakende meditasjoner

Disse meditasjonene er laget for å utforske din mottakelighet og styrke din intuisjon. Intuisjonen som kommer fra det latinske verbet; intueri, og som betyr "å se innenfor".

Forskjellen på reflektiv og mottakende meditasjon er det iaktagende indre øye. I reflektiv meditasjon vender vi oppmerksomheten horisontalt, og gjerne rettet mot et bestemt tema. I mottakende meditasjon retter vi vårt indre øye og oppmerksomhet oppover. Mottakende meditasjon kan ha flere formål; 1) kontemplere – skape innsikt 2) høre vår indre stemme, vibrasjon, eller kall 3) skape vår indre kontakt med vårt Selv 4) kommunisere med Selvet. Vår høyeste bevissthet og guide.

Vår første og største samarbeidspartner i mottakende meditasjon er Stillheten. Her vil intellektet som regel protestere og skape støy på vår indre bane. Om intellektet ikke er vant med disiplin, vil det påkrevs nå. Tålmodigheten blir vår beste venn i dette. La sinnet gjøre sine krumspring, til det utmattes, så holder du fokuset oppover igjen. For å trene ditt mottakende fokus kan du hente frem bilder av ro, som en stille innsjø eller en fredfull skog.

Flere av meditasjonene på denne samlingen er laget nettopp for dette formålet å åpne deg for den skapende vibrasjonen.

Ikke alle svar kommer umiddelbart i en meditasjon, gi deg selv tid og vær oppmerksom på tanker, hendelser som kan komme i etterkant av slike meditasjoner, hvor svarene åpenbarer seg underveis.

### Transformerende meditasjoner

I disse meditasjonene introduserer vi et spekter av forskjellige transformerende og kreative meditasjoner. Transformerende meditasjoner påkaller vår vilje til endring, vårt ønske om forandring og være den forandringen. Flere av sporene bruker symboler og energier for å vekke denne transformerende vibrasjon. Slik vann og ild renses og transformerer i naturen, kan vi benytte de samme elementer i vårt indre energetiske liv.

Dette er meditasjoner for å bli kjent med energien i transformasjon og lære bruke elementene til å transformere gammel energi.

## Bli Den Du Er - Utvalgte Meditasjoner

Som student i Psykosyntese vil de aller fleste stifte bekjentskap med Psykiateren Piero Ferrucci. Han er per i dag en av de få gjenlevende elevene av Roberto Assagioli. Ferrucci har skrevet en praktisk håndbok for sjelen og det å skape større indre kontakt. Boken brukes som pensum ved HumaNova i Norge for førsteårs studenter.

Med tanke på dette studiet, og som et som et anbefalt tilleggsverktøy, har Mariann Marthinussen laget en sammenfatning av noen meditasjoner du kan finne i denne boken.

Disse meditasjonene er lest inn etter godkjennelse fra Ferrucci selv.

Lek og lær mer om hvem du er og hva du er laget av.

Lær dine egne koder å kjenne.

Lykke til med ditt eget arbeid og din reise og møte med ditt Selv.