Livskilden®

Institut for Holisme og Forskning

Identifikation af SIQ i den fysiske krop, Når den spirituelle intelligens er under udvikling.

Udfyld det efterfølgende spørgeskema og find ind til om du er under psykospirituel udvikling. Test om din spiritualitet er aktiv i din fysiske krop.

Det tager ca. 3-4 min at udfylde spørgeskemaet hvad enten det sker elektronisk eller i hånden.

Elektronisk udfyldelse:
Stil musen i det gule felt ud for det respektive spørgsmål. Dette vil automatisk aktivere en lille knap med en trekant. Klik på knappen og et "rullegardin" vil folde sig ud med svarmulighederne. Klik på dit svar og pointfeltet til højre vil automatisk blive udfyldt.

Udfyldelse af papirkopi:
Til højre for hvert spørgsmål er angivet en pointskala. Angiv dit svar i det gule felt og de tilhørende point i feltet til højre. Summér pointene og identificér SIQ jfr. forklaringerne på side 5 og 6.

Vedlagt: Spørgeskema til bestemmelse af SIQ i den fysiske krop

Copyright © Livskilden © Merete Gundersen 2005

Gruppe 1:

			Svar	Point
1	Er du svimmel?	Nej: 0 pt En gang: 1 pt Flere gange: 2 pt		
2	Har du hovedpine?	Nej: 0 pt En gang: 1 pt Flere gange: 2 pt		
3	Har du kvalme uden synlig grund?	Nej: 0 pt Ja: 2 pt		
4	Er du træt ud over det sædvanlige?	Nej: 0 pt Ja: 2 pt		
5	Har du et stort søvnbehov?	Nej: 0 pt Ja: 2 pt		
6	Har du svært ved at sove?	Nej: 0 pt Ja: 2 pt		
7	Er du ofte vågen om natten under fuldmåne?	Nej: 0 pt Ja: 2 pt		
8	Er du ofte vågen mellem kl. 3 og 5 om natten?	Nej: 0 pt Ja: 2 pt		
9	Sitrer det i dine muskler?	Nej: 0 pt Ja: 1 pt		
10	Har du smerter i dine muskler?	Nej: 0 pt Ja: 1 pt		

Gruppe 2:

			Svar	Point
11	Har du smerter i lænden?	Nej: 0 pt Ja: 1 pt		
12	Har du andre rygsmerter?	Nej: 0 pt Ja: 1 pt		
13	Har du smerter i hjertet, som ikke har nogen fysisk årsag?	Nej: 0 pt Ja: 2 pt		
14	Har du "hjerteflimmmer"?	Nej: 0 pt Ja: 1 pt		
15	Lider du af angst?	Nej: 0 pt Ja: 1 pt		
16	Er du lammet af angst?	Nej: 0 pt Ja: 2 pt		
17	Ser du lysfænomener ved meditation?	Nej: 0 pt Ja: 1 pt		
18	Ser du lysfænomener foran dine øjne?	Nej: 0 pt Ja: 2 pt		
19	Er du drepressiv uden synlig grund?	Nej: 0 pt Ja: 2 pt		
20	Er du manisk opstemt uden synlig grund?	Nej: 0 pt Ja: 2 pt		

Gruppe 5:

			Svar	Point
41	Har du mærket en form for "ildenergi" brænde i kroppen?	Nej: 0 pt Ja: 2 pt		
42	Er du blevet diagnosticeret som psykisk syg?	Nej: 0 pt Ja: 2 pt		
43	Har du haft religøse/åndelige oplevelser?	Nej: 0 pt Ja: 2 pt		
44	Har du dyrket yoga mere en 1 time om dagen?	Nej: 0 pt Ja: 2 pt		
45	Har du indtaget narkotiske stoffer?	Nej: 0 pt Ja: 2 pt		
46	Har du indtaget steroider?	Nej: 0 pt Ja: 2 pt		
47	Har du indtaget nogen former for psykofarmaka?	Nej: 0 pt Ja: 1 pt		
48	Har du været igennem en eller flere psykiske kriser?	Nej: 0 pt Ja: 2 pt		
49	Føler du dig som offer?	Nej: 0 pt Ja: 2 pt		
50	Har du haft fødselsdepresioner?	Nej: 0 pt Ja: 2 pt		

Gruppe 6:			Svar	Point
51	Får du en spontan pirring i underlivet, uden påvirkning udefra?	Nej: 0 pt Ja: 1 pt		
52	Føler du at din rygrad er omdannet til en slange?	Nej: 0 pt Ja: 2 pt		
53	Kan du mærke en "slangeagtig energi" der bevæger sig op eller ned langs ryggen?	Nej: 0 pt Ja: 2 pt		
54	Kan du bevidst få denne slangeenergi til at bevæge sig langs rygraden?	Nej: 0 pt Ja: 2 pt		
55	Får du smerter når slangeenergien er aktiv?	Nej: 0 pt Delvist: 1 pt Ja: 2 pt		
56	Mener du at du har lidt af stress?	Nej: 0 pt Ja: 2 pt		
57	Bryder du grædende sammen ved ubetydelige hændelser?	Nej: 0 pt Ja: 1 pt		
58	Vokser små ting i hverddagen sig ofte store i din bevidsthed?	Nej: 0 pt Ja: 1 pt		
59	Har du tics (ufrivillige bevægelser)?	Nej: 0 pt Ja: 2 pt		
60	Mærker du andre menneskers ubalancer fysisk inde i din egen krop?	Nej: 0 pt Ja: 2 pt		
61	Har du susen for ørene?	Nej: 0 pt Ja: 1 pt		
62	Har du eller har du haft eksem?	Nej: 0 pt Ja: 1 pt		

Point i alt **0**

Resultat:

Gruppe	Point	SIQ
	0-19	Latent SIQ
A	20-29	Opvågnende SIQ
B	30-39	Begyndende aktiv SIQ
C	40-59	Aktiv SIQ
D	60-89	Meget aktiv SIQ
E	90-100	Fuld aktiv SIQ

Til Kortlægning og undervisningsbrug:

Nedenstående spørgsmål kan ikke regnes med i sammentællingen, men kan være med til at vise hvor aktiv den spirituelle intelligens er.

Har du haft, eller har du andre fysiske symptomer som ikke er beskrevet i denne test? En eller flere ?:

Beskriv:

1.

2.

0-19 Der er tale om en latent sovende eller hvilende SIQ, som ikke giver nogle gener overhovedet i den fysiske krop. De første fysiske symptomer, der vil vise sig, ligner almindelige stresssymptomer.

A - Ved den opvågnende SIQ, vil symptomerne være sparsomme, og det vil ikke berøre hverdagen i synlig grad. Der kan her være tale om almindelig forekommende træthed. Lidt modløshed. Almindelig forekommende småskavanker så som lidt hovedpine, lejlighedsvis søvnproblemer, kedsomhed ved rutineprægede aktiviteter, ønsker om forandring i hverdagslivet, uden rigtig at vide – til hvad.
I denne fase kan der forekomme mange af de almindelige småskavanker, vi alle får, når vi ikke rigtigt trives, f.eks. når vi arbejder for meget.

B- Ved begyndende aktiv SIQ, er de fysiske symptomer begyndt at tage lidt til. Her kan være tale om daglig hovedpine, dårlig søvnrytme, astma eller bronkitis kan være aktiv her, og mindre plager af eksem eller svamp. Det daglige humør er påvirket af negative tanker som ofte stammer fra begyndende fysiske ubalancer, der kan være tale om gigtlignede symptomer og i mange tilfælde, vil der være tale om mindre eller lejlighedsvis smerter forskellige steder i ryggen, som ikke stammer fra fysisk aktivitet. Disse smerter og gener kommer og går, og har derfor ikke kronisk karakter.

C- Her er der tale om migræne eller migrænelignende tilstande. Søvnproblemer opstår mere permanent. Smerter i ryggen begynder at antage kronisk karakter. Eksemer, bronkitis og astma kan også være blevet til kroniske tilstande. Symptomer på angst kan opstå.. Grådtendenser uden årsag ses ofte. Rådvildhed i forholdet til meningen med sit liv og sin situation. Der kan være tale om, at depressioner sætter ind.

D- Her er tale om, at der kan forekomme epilepsilignende anfald. Kvalme forekommer ofte. Ubalancer i kostindtagelse, anoreksi, eller overspisning kan være en realitet her. Ofte mærkes en form for energistrømme igennem kroppen - begyndende i hjernen, som en strømlignende impuls, der ofte stopper i hjernen. Følelser af utilstrækkelighed og mindreværdsfølelser er helt almindelige her. Man er meget sensitiv over for andres følelser og tager dem ofte på sig, og man er overfølsom overfor lyde, dufte og andre menneskers nærvær. Man kan lide af fobi og fortsat angst, er ofte handlingslammet i forhold til, hvad der skal ske i ens liv og hvordan man skal bruge sine relationer, tør ikke tage ansvar og gemmer sig ofte i sit sygdomsbillede.

E- Her er der tale om kroniske smerter i ryggen. Smerterne sætter sig som regel ud for det chakra, der er mest aktivt lige nu. Der er tale om strømlignende impulser, der går igennem hele kroppen, startende i hjernen og ned igennem rygraden, som bevirker angst og uro i hele kroppen. Impulserne kan forekomme som en ildagtig strøm, som om hele kroppen brænder, og som om hele kroppen er overaktiveret. Hallucinationer er almindelige på dette stadie, at høre stemmer ligeså. At få visioner, er snarere reglen end undtagelsen. Frygt angst og uro tiltager, hvis alle disse symptomer ikke forstås. Man kan få tendens til at lukke sig inde i sin egen verden, hvor ingen kan nå en, og mange forholder sig kun til egne indre billeder og oplevelser og handler alene herud fra. Der er ofte tale om, at disse mennesker alene handler ud fra deres egoistiske ego.

Skala A-B-C-D-E:
Mange mennesker vil genkende sig selv på et eller flere af stadierne. Den psykospirituelle udvikling i den fysiske krop er ikke dårlig for nogen, selvom den ofte manifesterer sig ved smerter. Det "dårlige" fremkommer, når og hvis man på niveau E isolerer sig uden at vide hvad ens symptomer handler om, og hvis man ikke arbejder aktivt med i processen evt. ved at acceptere sin tilstand og søge hjælpe og information.

Alle, uanset på hvilket niveau på skalaen man befinder sig, har kun brug for lægelig hjælp til de fysiske symptomer og til afhjælpning af symptomerne. For at disse symptomer kan forvandle sig eller helt forsvinde, skal der tages godt og grundigt fat i at arbejde med sjælen og sindet, hvor årsagen til symptomerne finder sig. For alene igennem udvikling af sjælsprocesser, kan man forandre sig på et dybere eller varigt plan.

Mange alternative behandlingsformer er gode og meget brugbare til at afhjælpe alle de omtalte symptomer.

Det drejer sig om behandlingsformer som f.eks.:
Healing, selvhealing, meditation, visualisering, bøn, regression, kostomlægning. kraniosakralterapi, akupunktur, holistisk psykoterapi, kognitiv terapi, zoneterapi, kinesiologi, kiropraktik og forskellige former for massage.
Altså alle forebyggende faktorer som kan afhjælpe og forhindre ubalancer i det psykospirituelle sind. På alle stadier kan Holotroppic Breathwork hjælpe med til at heale sindet.

Når man befinder sig på niveau E, har man hårdt brug for vejledning, og hjælp til at finde sin vej og udvikle sig frem til et liv i forståelse af de åndelige principper og lovmæssigheder der styrer sindet ved udvikling af SIQ. Der er også brug for hjælp til at blive løftet ud af et evt. vakuum af selvhøjtidelig kommunikation med den åndelige verden, til meningsfuld inspirerende kommunikation med sine medmennesker.
Mange mennesker på psykiatriske hospitaler befinder sig på niveau E. De har brug for vejledning og hjælp. Det ville være hensigtsmæssigt at anskue psykiske lidelser på en ny måde, I stedet for kun at blive medicineret og få en forklaring, der alene handler om hvordan deres ubalancer hænger sammen biokemisk, mangler der oplysning om den psykospirituelle indvirkning på ubalancerne. Sammenkoblet med eget ansvar for egen udvikling.
Mennesker med ubalancer har brug for at udvikle spirituel indsigt for at kunne forstå deres ubalancer i sindet og for at få indsigt i hvordan de når frem til balance og sundhed.
Man kan langt fra helbrede med farmaka alene, det skal som hovedregel altid kun være i en overgangsfase.

På alle niveauer, er det os selv. Hjælp til selvhjælp skal være et nøglebegreb her, med vejledning af kompetente behandlere, der kender til almen medicin, alternativ behandling og psykospirituel behandling, således at den enkelte lærer at se, at de ikke er egentlig syge, men at der sker en forandring i deres liv, og at de ikke skal frygte denne forandring.

SIQ- den spirituelle intelligens er under forvandling hele tiden i livsforløbet. Det er ikke naturstridigt at have ovennævnte symptomer, det er snarere normalt og helt naturligt. Vigtigt er det, at vi tør se vores situation i øjnene velvidende, at kun vi SELV kan forandre os, og det at vi tør række ud efter den nødvendige støtte til forvandling vil altid gavne.

Merete Gundersen er holistisk terapeut og forfatter, se mere på: www.siqintelligens.dk
Eller: www.livskilden.dk