



*Reikihealing.Online*

by Mats

# USUI REIKI DISTANSKURS *Steg 2*



DIN VÄG TILL INRE BALANS

UTBILDNINGSMANUAL



MATS CARLQVIST  
REIKI MASTER TEACHER



# KURSÖVERSIKT

---



## KURSLÄNGD

4 veckor



## REIKI-INITIERING

Vecka 2



## KURSBOK

Reiki – Den helande beröringen  
av William Lee Rand



## VECKOMÖTEN

30 minuter via distans



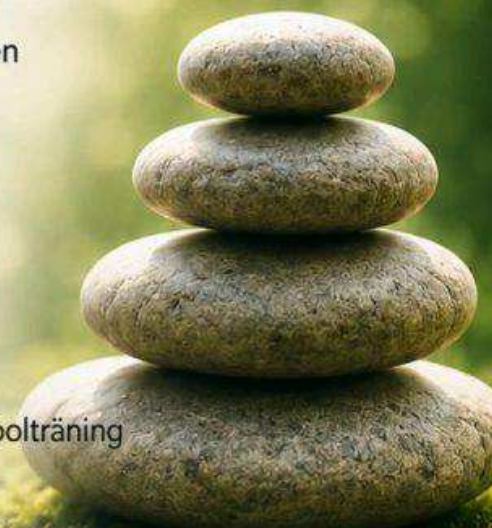
## INGÅR

14 dagars distanshealing & symbolträning



## AVSLUTNING

Diplomering efter genomförd kurs





# VÄLKOMMEN TILL STEG 2



Fördjupar du din Reikiutövning och lär dig arbeta med symbolerna, distanshealing och mental/emotionell healing.

Under kursen får du utveckla dina kunskaper, stärka din intuition och använda Reiki på ett ännu djupare plan.

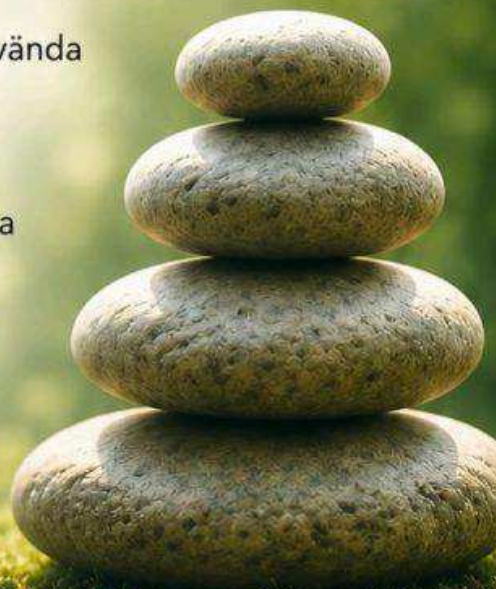
Jag ser fram emot att följa din fortsatta Reikiresa.



**Mats Carlqvist**  
Reiki Master Teacher



*Reikihealing.Online*  
*by Mats*





# VECKA 1

## Symbolerna & Förberedelse



### LÄS

- Kapitel 5 (s. 45–52)



### FOKUS

- Lära känna Reiki-symbolerna
- Förstå symbolernas betydelse
- Förbereda energi och intention



### ÖVNINGAR

- Gassho-meditation (5–10 min/dag)
- Känn in Reiki-energin mellan händerna
- Reflektera över symbolernas betydelse
- Sätt en intention inför initieringen



### VECKOMÖTE

- 30 min genomgång





— REIKI STEG 2 —

# VECKA 2

## Reiki Steg 2-initiering



### INGEN NY LÄSNING

Denna vecka fokuserar du på att integrera initieringen och skapa en djupare kontakt med Reiki-symbolerna.



### FOKUS

- Reiki Steg 2-initiering
- Aktivera symbolernas energi
- Fördjupa kontakten med Reiki på distans
- Bygga trygghet i användningen av symbolerna



### SYMBOLERNA SOM INGÅR

- Cho Ku Rei
- Sei He Ki
- Hon Sha Ze Sho Nen



### SYMBOLTRÄNING (14 DAGAR)

- Rita Cho Ku Rei dagligen
- Rita Sei He Ki dagligen
- Rita Hon Sha Ze Sho Nen dagligen
- Meditation med symbolerna
- Känn in symbolernas energi
- Träna på symbolernas användning



### DAGLIG PRAKTIK

- Symbolmeditation
- Reflektionsdagbok
- Reiki till dig själv



### VECKOMÖTE

30 minuters genomgång, frågor och stöd inför fortsatt symbolträning.



### INTENTION FÖR VECKAN

*"Jag öppnar mig för symbolernas visdom och låter Reiki flöda genom mig med klarhet, tillit och närvaro."*





— REIKI STEG 2 —

# VECKA 3

## Praktisk Distanshealing



### LÄS

*Kapitel 5 (som referensmaterial)*

Använd Kapitel 5 som referensmaterial igen, men inte som ny läsning.



### FOKUS

- Distanshealing
- Reiki till framtiden
- Reiki till mål och intentioner
- Reiki till relationer
- Kombination av symbolerna



### SYMBOLERNA SOM INGÅR

- Cho Ku Rei
- Sei He Ki
- Hon Sha Ze Sho Nen



### SYMBOLTRÄNING (FORTSÄTTER)

- Cho Ku Rei i behandlingar
- Sei He Ki för emotionell balans
- Hon Sha Ze Sho Nen för distanshealing
- Kombinera symbolerna i rätt ordning
- Känn skillnaden mellan symbolernas energier



### PRAKTISKA ÖVNINGAR

- Skicka Reiki till en framtida händelse
- Skicka Reiki till ett personligt mål
- Ge distanshealing till en frivillig mottagare
- Dokumentera upplevelser i dagboken



### DAGLIG PRAKTIK

- Självhealing
- Symbolmeditation
- Distanshealing 10–15 minuter
- Reflektionsdagbok



### VECKOMÖTE

30 minuters genomgång, frågor och erfarenhetsutbyte kring distanshealing.



### INTENTION FÖR VECKAN

*"Jag litar på Reiki-energin och låter den flöda bortom tid och rum till högsta bästa."*





— REIKI STEG 2 —

# VECKA 4

## Integrering, Reiki som livsväg & Avslutning



### LÄS

#### Kapitel 11 – Skapa en blomstrande Reikimottagning

Målmanifestering, pengafrågor, marknadsföring, nöjda klienter, bonussystem, professionella rekommendationer och mycket mer.

#### Kapitel 12 – Att bli en Reikimaster

Vad är en Reikimaster, livssyfte, förebild, respektfullt lärarskap och Reikis väg.



### FOKUS

- Integrera Reiki Steg 2 i vardagen
- Arbeta med mål och manifestation
- Reiki som personlig och andlig utveckling
- Förberedelse inför framtida Reikiutbildningar



### SYMBOLERNA VI ARBETAR MED

- Cho Ku Rei – förstärkning av energi
- Sei He Ki – mental & emotionell healing
- Hon Sha Ze Sho Nen – distanshealing
- Kombinera symbolerna intuitivt



### PRAKTISKA ÖVNINGAR

- Distanshealing med Hon Sha Ze Sho Nen
- Mental healing med Sei He Ki
- Stärka ett personligt mål med symbolerna
- Kombinera Cho Ku Rei + Sei He Ki + Hon Sha Ze Sho Nen
- Dokumentera resultat i dagboken



### REFLEKTION

- Hur har symbolerna påverkat mitt energiarbete?
- Hur vill jag använda Reiki framöver?
- Vilka mål vill jag stödja med Reiki?
- Vad tar jag med mig från Steg 2?



### VECKOMÖTE

30 minuter genomgång, frågor, erfarenhetsutbyte och avslutning.



### AVSLUTNING

- Summering av Reiki Steg 2
- Diplomerings
- Nästa steg på Reiki-vägen



### INTENTION FÖR VECKAN

*"Jag använder Reiki med tillit, visdom och kärlek för mitt högsta bästa och andras högsta bästa."*





## REIKI STEG 2 – SYMBOLERNA



### CHO KU REI (KRAFTSYMBOLN)



Förstärker Reiki-energin,  
skapar fokus och skydd.  
Används före och efter  
behandling.

*Se instruktioner för hur den  
ritas nedan.*

### SEI HE KI (MENTAL/EMOTIONELL SYMBOL)



Arbetar med känslor,  
tankar och vanor.  
Skapar balans och  
inre läkning.

*Se instruktioner för hur den  
ritas nedan.*

### HON SHA ZE SHO NEN (DISTANSSYMBOLN)



Används för distanshealing  
över tid och rum.  
Kopplar bort från begränsningar  
och förenar intention.

*Se instruktioner för hur den  
ritas nedan.*





# 14 DAGARS SYMBOLTRÄNING



*Din dagliga praktik för att integrera Reiki Steg 2.*



## Cho Ku Rei

Förstärker energin  
och skapar fokus.

DAG 1	DAG 2	DAG 3	DAG 4	DAG 5	DAG 6	DAG 7
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Datum: _/ _/ _	Datum: _/ _/ _	Datum: _/ _/ _	Datum: _/ _/ _	Datum: _/ _/ _	Datum: _/ _/ _	Datum: _/ _/ _



## Sei He Ki

Mental och emotionell  
balans och läkning.

DAG 8	DAG 9	DAG 10	DAG 11	DAG 12	DAG 13	DAG 14
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Datum: _/ _/ _	Datum: _/ _/ _	Datum: _/ _/ _	Datum: _/ _/ _	Datum: _/ _/ _	Datum: _/ _/ _	Datum: _/ _/ _



## Hon Sha Ze Sho Nen

Distanshealing över  
tid och rum.

DAG 1	DAG 2	DAG 3	DAG 4	DAG 5	DAG 6	DAG 7
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Datum: _/ _/ _	Datum: _/ _/ _	Datum: _/ _/ _	Datum: _/ _/ _	Datum: _/ _/ _	Datum: _/ _/ _	Datum: _/ _/ _



## Reflektion

Skriv ner upplevelser,  
insikter och insikter.

DAG 8	DAG 9	DAG 10	DAG 11	DAG 12	DAG 13	DAG 14
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Datum: _/ _/ _	Datum: _/ _/ _	Datum: _/ _/ _	Datum: _/ _/ _	Datum: _/ _/ _	Datum: _/ _/ _	Datum: _/ _/ _

**Tips:** Avsätt en stund varje dag. Även 15 minuter gör stor skillnad.







# REFLEKTION EFTER 14 DAGAR



Vad har förändrats inom mig?

---

---

---

---

Vilka insikter har du fått?

---

---

---

---

Hur har din upplevelse av distanshealing varit?

---

---

---

Hur vill du fortsätta din Reiki-resa?

---

---

---





# TACK



Tack för att du valt att fördjupa  
din Reikiresa.



Fortsätt lita på din intuition och  
låt Reiki vägleda dig.



**Mats Carlqvist**  
*Reiki Master Teacher*





# 21-DAGARS SJÄVLÄKNINGSPROGRAM



Efter din Reiki-initiering påbörjar du ett 21 dagar långt självläkningsprogram. Under denna tid ger du dig själv Reiki dagligen för att stärka kontakten med Reiki-energin och stödja kroppens naturliga balans. Programmet hjälper dig att integrera initieringen, fördjupa din förståelse för Reiki och skapa en stabil grund för ditt fortsatta energiarbete.



## VARJE DAG I 21 DAGAR

- Ge dig själv Reiki 20–30 minuter
- Använd de handpositioner du lärt dig
- Behandla hela kroppen
- Drink gärna extra vatten
- Observera tankar, känslor och förändringar
- Skriv gärna några rader i din dagbok



## UNDER PERIODEN KAN DU UPPLEVA

- Djup avslappning
- Mer energi
- Starkare intuition
- Känslomässig utrensning
- Förbättrad sömn
- Ökad kroppsmedvetenhet

Alla upplever perioden olika och det finns inget "rätt" sätt att känna.



## SYFTE

Programmet hjälper dig att integrera initieringen, fördjupa din förståelse för Reiki och skapa en stabil grund för ditt fortsatta energiarbete.



## DIN DAGBOK

Din dagbok är ett värdefullt verktyg. Här kan du skriva om dina upplevelser, insikter, drömmar och allt som kommer upp under dessa 21 dagar.





# ÖVNINGAR



## GASSHO-MEDITATION

Sitt bekvämt med rak rygg.  
För ihop handflatorna framför hjärtat i Gassho-position.  
Slut ögonen, andas djupt och fokusera på tacksamhet  
och närvaro. Stanna i 5–10 minuter.



## ENERGIBOLL

Gnid händerna mot varandra tills du känner värme  
och energi. Forma sedan en boll mellan händerna och  
känn energin flöda. Använd energibollen för att balansera  
och stärka din egen energi eller placera den där du  
behöver healing.



## JORDNING

Stå eller sitt med fötterna stadigt i golvet.  
Föreställ dig rötter som växer ner från dina fötter  
djupt ner i jorden. Andas lugnt och känn hur du  
blir stabil, trygg och närvarande i nuet.



## DAGLIG MEDITATION

Avsätt några minuter varje dag för stillhet.  
Slut ögonen, andas djupt och observera dina tankar  
utan att döma. Låt andningen vara ditt ankare och  
återvänd till nuet.



Dessa övningar hjälper dig att stärka din kontakt med Reiki-energin,  
öka din medvetenhet och skapa mer balans i kropp, sinne och själ.  
Använd dem regelbundet som en del av din dagliga praktik.



# USUI REIKI MEDITATION



## SÄTT DIG BEKVÄMT

Ta ett djupt andetag in genom näsan och andas långsamt ut.



## FÖRESTÄLL DIG ETT VITT LJUS

ovanför ditt huvud som strömmar ner genom kroppen.



## ENERGIN BALANSERAR

Energien balanserar alla dina chakran och fyller dig med lugn och harmoni.



## ALL STRESS OCH ORO

löses upp och lämnar kroppen med varje utandning.



## FÖRESTÄLL DIG ETT VACKERT LANDSKAP

där du känner dig trygg, lätt och fylld av ny energi.

SÄG TYST FÖR DIG SJÄLV:

*Jag är i balans.*

*Jag är lugn.*

*Jag låter Reiki flöda fritt genom mig.*



## STANNA HÄR NÅGRA MINUTER

och bara ta emot energin.



## NÄR DU KÄNNER DIG REDO

ta ett djupt andetag och återvänd långsamt tillbaka med lugn och ny energi i kroppen.



Reikihealing Online by Mats





# GASHOO MEDITATION

*En meditation för närvaro,  
inre stillhet och energi*

## SÅ HÄR GÖR DU:



### 1. G GROUND

Känn din kropp.  
Förankra dig  
i jorden.



### 2. A AWARE

Bli medveten om  
din andning och  
nuet.



### 3. SH SHIFT

Släpp spänningar  
och tankar.  
Vrid axlarna lätt  
och slappna av.



### 4. O OPEN

För händerna  
framför hjärtat.  
Öppna ditt hjärta.  
Ta emot ljus och  
positiv energi.



### 5. O OBSERVE

Observera utan  
att döma.  
Var i stillhet och  
tacksamhet.  
Känn lugn, klarhet  
och närvaro.

## FÖRDELAR:



Minskar stress  
och oro



Stärker inre  
balans och  
harmoni



Ökar energi  
och livskraft



Förbättrar fokus  
och klarhet



Skapar inre frid  
och välmående

*Gashoo - återvänd till dig själv,  
i stillhet och närvaro ♡*

*Reikihealing Online by Mats*

# INTIERING USUI REIKI

## STEG 2

### FÖRDJUPA. FÖRSTÄRKA. SKAPA.

Usui Reiki steg 2 är nästa steg på din Reiki-resa. Här fördjupar du din kontakt med den universella livsenergin och lär dig kraftfulla verktyg som ger dig möjlighet att skicka Reiki på distans, arbeta med känslor och stärka din energi ännu mer.

Under initieringen aktiveras dina energikanaler ytterligare och du får lära dig de tre heliga symbolerna och mantran – verktyg som stödjer transformation, healing och andlig utveckling.

Detta steg öppnar dörren till djupare förståelse, större självkänsla och förmågan att hjälpa både dig själv och andra på ett ännu mer kraftfullt sätt.

Du är redo att ta din Reiki till nästa nivå.



#### DISTANSHEALING

lär dig att skicka Reiki på distans till dig själv, andra, djur och situationer



#### KÄNSLOARBETE

frigör och balansera känslor och gamla energetiska mönster



#### TRE HELIGA SYMBOLER

få tillgång till tre kraftfulla symboler och mantran för läkning och transformation



#### FÖRDJUPNING

fördjupa din andliga utveckling och intuition på ett högre plan



#### STÄRKT ENERGI

öka ditt flöde av livsenergi och stärk din självkärlek och inre kraft

EN FÖRDJUPANDE INITIERING SOM GER DIG MERA KRAFT, FLÖDE OCH VERKTYG FÖR ATT LEVA I DIN SANNING OCH HJÄLPA ANDRA PÅ ETT ÄNNU STÖRRE SÄTT.

*Din energi. Din kraft.  
Din väg. Din healing.*



Passar dig som vill fördjupa din Reiki, healing och andliga utveckling



Ger verktyg för att heala på distans och arbeta med känslor



Stärker intuition, självkärlek och din inre visdom



Öppnar upp för större klarhet, syfte och livsglädje

Du har redan tagit det första steget – nu fördjupar du din väg.

**Jag hjälper dig att öppna dörren till ännu mer energi och möjligheter.**



~ i närvaro, i flöde, i ljus ~

| reikihealing online by mats |

med kärlek, för ditt högsta bästa ~