



Reikihealing.Online
by Mats

USUI REIKI



DISTANSKURS

Steg 1



Din väg till inre balans

UTBILDNINGSMANUAL



MATS CARLQVIST
REIKI MASTER TEACHER



VÄLKOMMEN



Välkommen till din resa med Reiki!

Denna kurs är skapad för att ge dig en djup förståelse för Reiki-energin och verktygen för att skapa mer balans, läkning och harmoni i ditt liv.

Under fyra veckor guidar jag dig steg för steg genom teorin, praktiken och din egen personliga utveckling.

Jag ser fram emot att gå denna väg tillsammans med dig.



Mats Carlqvist

REIKI MASTER TEACHER



KURSÖVERSIKT



KURSLÄNGD

4 veckor



REIKI-INITIERING

Vecka 2



KURSBOK

Reiki – Den helande beröringen



VECKOMÖTEN

30 minuter via distans



INGÅR

21 dagars självläkningsprogram



AVSLUTNING

Diplomering efter genomförd kurs





VECKA 1

Introduktion till Reiki



LÄS

- Kapitel 1 (s. 3–11)
- Kapitel 2 (s. 13–30)



FOKUS

- Vad Reiki är
- Reiki-energin
- Aura, chakran och meridianer
- Reikis historia
- Mikao Usui



ÖVNINGAR

- ☐ Gassho-meditation
- ☐ Energiboll
- ☐ Jordning
- ☐ Daglig meditation



VECKOMÖTE

30 minuters genomgång och frågestund





VECKA 2

Initiering & Självhealing



LÄS

- Kapitel 3 (s. 35–38)
- Kapitel 4 (s. 41–44)



FOKUS

- Reiki-initiering Steg 1
- Självbehandling
- Energiflöde i händerna
- Att använda Reiki i vardagen



VIKTIGT DENNA VECKA

- Reiki-initiering Steg 1
- Fortsätt 21 dagars självläkning program



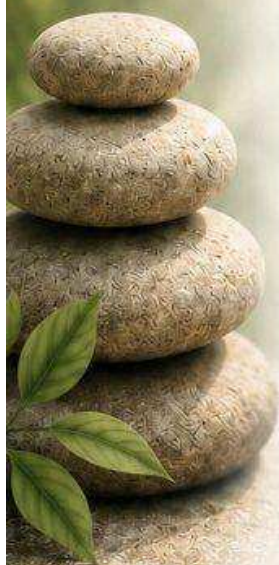
DAGLIG PRAKTIK

- ☐ Självhealing
- ☐ Reiki-meditation
- ☐ Reflektionsdagbok



VECKOMÖTE

30 minuter genomgång och frågestund





VECKA 3

*Japanska tekniker
& Behandling*



LÄS

- Kapitel 6 (s. 53–63)



FOKUS

- Japanska tekniker
- Intuition och känsla
- Energiläsning
- Praktisk behandling



HEMUPPGIFT

Ge Reiki till minst 3 personer
och dokumentera dina
upplevelser i din dagbok.



DAGLIG PRAKTIK

ÖVNING: Reflektera över vad som ingår
i denna veckas tema.

Skriv i din dagbok:

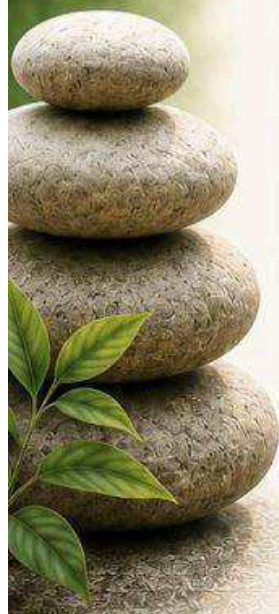
- Vilka japanska tekniker lärde du dig?
- Hur har du arbetat med intuition och känsla?
- Vad har du upptäckt genom energiläsning?
- Hur har du upplevt din praktiska behandling?

Sätt ett intentionellt fokus för kommande vecka.



VECKOMÖTE

30 minuter genomgång och frågestund





VECKA 4

*Full behandling &
Integrering*



LÄS

- Kapitel 7–10 (s. 73–92)
 - Kapitel 7 – Handpositioner för behandling av sig själv (s. 73–78)
 - Kapitel 8 – Alternativ behandling (s. 79–80)
 - Kapitel 9 – Handpositioner för behandling av andra (s. 81–88)
 - Kapitel 10 – Fullständig Reikibehandling (s. 89–92)



FOKUS

- Full Reiki-behandling
- Integrera Reiki i vardagen
- Fördjupa förståelsen
- Energi och livsstil



HEMUPPGIFT

Genomför en fullständig Reiki-behandling och skriv ned dina viktigaste insikter från kursen.



AVSLUTNING

- Grupphealing
- Frågestund
- Diplomerings



VECKOMÖTE

30 minuter genomgång och frågestund





REFLEKTION EFTER VARJE VECKA



Ta dig tid att reflektera över din resa.



VECKA 1

☘ Vad har jag
lärt mig?

☘ Vad har jag
upplevt?

☘ Vilka frågor vill
jag ställa?



VECKA 2

☘ Vad har jag
lärt mig?

☘ Vad har jag
upplevt?

☘ Vilka frågor vill
jag ställa?



VECKA 3

☘ Vad har jag
lärt mig?

☘ Vad har jag
upplevt?

☘ Vilka frågor vill
jag ställa?



VECKA 4

☘ Vad har jag
lärt mig?

☘ Vad har jag
upplevt?

☘ Vilka frågor vill
jag ställa?





REFLEKTION

EFTER 21 DAGAR



Vad har förändrats
inom mig?



Vilka insikter
har jag fått?



Hur vill jag fortsätta
min Reiki-resa?



21 DAGARS SJÄVLÄKNINGSPROGRAM

Din dagliga praktik – en gåva till dig själv.



SJÄLVHEALING

Ge dig själv Reiki
varje dag.



REFLEKTION

Skriv ner tankar
och upplevelser.



TACKSAMHET

Avsluta varje dag
med tacksamhet.

1 ☐ Datum: ____/____/____	2 ☐ Datum: ____/____/____	3 ☐ Datum: ____/____/____	4 ☐ Datum: ____/____/____	5 ☐ Datum: ____/____/____	6 ☐ Datum: ____/____/____	7 ☐ Datum: ____/____/____
8 ☐ Datum: ____/____/____	9 ☐ Datum: ____/____/____	10 ☐ Datum: ____/____/____	11 ☐ Datum: ____/____/____	12 ☐ Datum: ____/____/____	13 ☐ Datum: ____/____/____	14 ☐ Datum: ____/____/____
15 ☐ Datum: ____/____/____	16 ☐ Datum: ____/____/____	17 ☐ Datum: ____/____/____	18 ☐ Datum: ____/____/____	19 ☐ Datum: ____/____/____	20 ☐ Datum: ____/____/____	21 ☐ Datum: ____/____/____



Små steg varje dag skapar stora förändringar.
Du är värd denna tid.





Dina tankar, insikter och inspiration på din Reiki-resa.





Reikihealing.Online

— by Mats —



Tack för att du väljer
att investera i dig själv.

Fortsätt lyssna på ditt hjärta
och låt Reiki guida dig.



Mats Carlqvist
Reiki Master Teacher



— • 12 • —



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.



21 DAGARS SJÄVLÄKNING



— Reiki – Handpositioner för din självläkning —



Ge dig själv Reiki varje dag under 21 dagar. Använd dessa handpositioner i ordning.
Stanna i varje position i 3–5 minuter eller så länge det känns bra för dig.

1 KRONA  Placera händerna på kronan av ditt huvud. Stöd din andliga kontakt och öppning.	2 PANNAN / TREDJE ÖGAT  Placera händerna över pannan och det tredje ögat. Främjar intuition och inre klarhet.	3 HALSEN  Placera händerna på sidorna av halsen eller framtill. Stöd din kommunikation och uttryck.	4 HJÄRTAT  Placera händerna över hjärtchakrat. Främjar kärlek, medkänsla och emotionell läkning.
5 SOLAR PLEXUS  Placera händerna på solar plexus. Stöd din självkänsla, kraft och emotionella balans.	6 NAVELN  Placera händerna över navelområdet. Stöd din personliga kraft och energi.	7 UNDERLIVET  Placera händerna över underlivet. Stöd kreativitet, sexualitet och grundande energi.	8 RYGGEN – ÖVRE  Placera händerna på övre ryggen/bakom axlarna. Stöd frigöring av stress och spänningar.
9 RYGGEN – MITTEN  Placera händerna på mitten av ryggen. Stöd hjärtat bakifrån och emotionell läkning.	10 RYGGEN – NEDRE  Placera händerna på nedre ryggen. Stöd din grundning och lindrar oro.	11 AXLARNA  Placera händerna på axlarna. Löser upp spänningar och bördanden.	12 KOMBINERAD POSITION  Avsluta med händerna i bön vid hjärtat. Tacka dig själv och Reiki-energin.

TIPS FÖR DINA 21 DAGAR



- Ge dig själv Reiki varje dag
- Drink mycket vatten
- Vila när du behöver
- Skriv ner dina upplevelser
- Lita på processen



♥ KOM IHÅG

Det finns inget rätt eller fel sätt att uppleva självläkningen. Lyssna på din kropp, följ din intuition och var varsam med dig själv. Reiki arbetar alltid för ditt högsta bästa.

Du är precis där du ska vara. ♥



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 1



AKTIVERA. LÄR. HEALA.

Usui Reiki steg 1 är starten på din resa med Reiki. Du får ta emot den första initieringen och lära dig grunderna i att arbeta med universell livsenergi.

Under initieringen öppnas din energi upp för Reiki och du får verktygen för att kunna ge healing till dig själv, andra, djur och situationer – på ett tryggt och enkelt sätt.

Detta steg ger dig ökad balans, lugn och en djupare kontakt med din inre visdom och intuition.



AKTIVERAS

din energikanal för Reiki öppnas genom initieringen



LÄR DIG

grunderna i Reiki och hur du använder energin på ett tryggt sätt



HEALA

dig själv, andra, djur och situationer med Reiki-energi



SKAPAR BALANS

ökar ditt inre lugn, harmoni och välmående



STÄRKER

din intuition, självkänsla och kontakt med din inre visdom

EN KÄRLEKSFULL INITIERING OCH UTBILDNING
FÖR DIG SOM VILL BÖRJA ARBETA MED REIKI
OCH TAPPA HEM TILL DIN EGEN ENERGI.

*Din energi. Din healing.
Din resa börjar här.*



Passar dig som vill
lära dig Reiki och
heala dig själv och andra



Ger ökad balans,
lugn och inre
harmon



Stärker självkärlek,
intuition och din
energi



Skapar mer glädje,
energi och närvaro
i din vardag



Du är redan hel. Reiki hjälper dig att minnas det.
Jag hjälper dig att öppna dörren till din energi.



Reikihealing Online by Mats

Din väg till inre balans

