



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



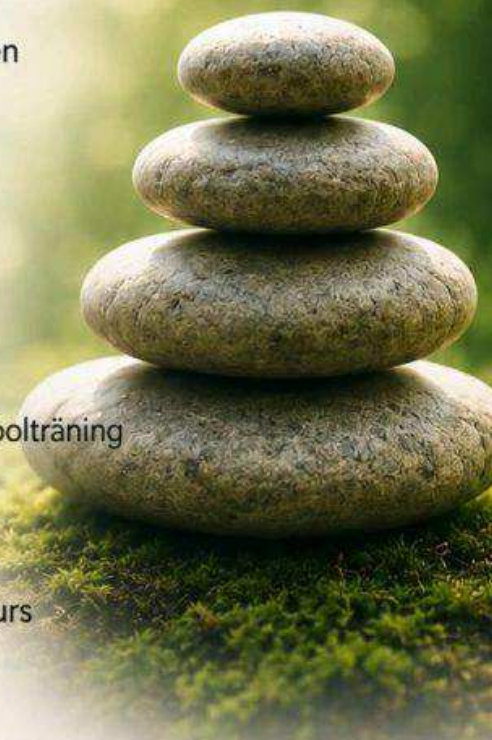
INGÅR

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.

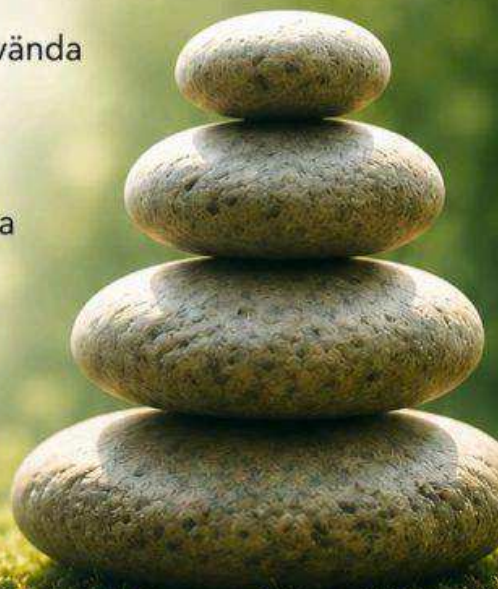
Jag ser fram emot att följa din fortsatta
Reikiresa.



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 (KRAFTSYMBOLEN)



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 (DISTANSSYMBOLEN)



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
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
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
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
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
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
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
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
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





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.



MEDITATION MED USUI REIKI SYMBOLER



Stärk din energi. Skapa balans. Öppna ditt inre ljus.

1



SÄTT DIG BEKVÄMT

- Sitt eller ligg bekvämt.
- Slut ögonen.
- Ta tre djupa andetag.
- Andas in lugn och ro.
- Andas ut stress och spänningar.

2



FÖRESTÄLL DIG ETT VITT LJUS

Se ett varmt vitt ljus ovanför ditt huvud som långsamt fyller hela din kropp med kärlek, ljus och frid.

3



CHO KU REI – KRAFTSYMBOL

- Se symbolen framför dig.
- Låt den fylla hela din kropp med kraft, skydd och livsenergi.
- Känn dig stark och trygg.

4



SEI HE KI – BALANS OCH HARMONI

- Föreställ dig symbolen i ditt hjärtchakra.
- Känn hur stress, oro och känslomässiga blockeringar löses upp.
- Fylls av harmoni och inre lugn.

5



HON SHA ZE SHO NEN – DISTANSSYMBOL

- Se symbolen framför ditt pannchakra.
- Känn hur du förenas med din inre visdom och universums energi.
- Tid och rum har ingen begränsning.

6



LÅT SYMBOLERNA ARBETA

Föreställ dig att alla tre symbolerna omger dig i ett cirkelformat ljus och fortsätter att arbeta för ditt högsta bästa.

SÄG TYST FÖR DIG SJÄLV:

Jag är i balans.

Jag är lugn.

Jag låter Reiki flöda fritt genom mig.



7



STANNA HÄR NÅGRA MINUTER

Sitt kvar i stillhet och ta emot energin.

8



NÄR DU KÄNNER DIG REDO

- Ta ett djupt andetag.
- Rör försiktigt på händer och fötter.
- Öppna långsamt ögonen.
- Ta med dig lugnet och energin in i din dag.



Reikihealing Online by Mats



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



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 ~

ÖVNING

SKICKA REIKI TILL FRAMTIDEN MED DISTANSSYMBOLN

Denna övning hjälper dig att skicka Reiki till en framtida händelse eller situation där du önskar mer lugn, balans och harmoni.

DISTANSSYMBOLN
HON SHA ZE SHO NEN

本
束
奈



1 FÖRBEREDELSE

- Sätt dig eller lägg dig bekvämt.
- Ta några djupa andetag och låt kroppen slappna av.
- Gasshō (för händerna samman framför hjärtat) och be Reiki-energin att flöda för det högsta bästa.



2 VÄLJ EN FRAMTIDA SITUATION

Tänk på en specifik händelse i framtiden, till exempel:

- Ett möte eller en intervju
- En resa
- Ett läkarbesök
- Ett svårt samtal
- En examen eller annan viktig dag

Var så tydlig som möjligt med datum och situation.

本
束
奈

3x

3 AKTIVERA DISTANSSYMBOLN

Rita eller visualisera distanssymbolen (Hon Sha Ze Sho Nen) framför dig tre gånger.

Upprepa symbolens namn tre gånger och känn hur tid och rum upplöses.

Föreställ dig att symbolen skapar en bro mellan nuet och den framtida händelsen.



4 SKICKA REIKI

Visualisera den framtida situationen som om den redan sker.

Låt Reiki flöda genom dina händer eller direkt genom symbolen till situationen under 5–15 minuter.

Du kan samtidigt upprepa följande affirmation:

"Jag skickar Reiki till denna framtida situation för det högsta bästa. Må denna händelse fyllas med kärlek, lugn, klarhet och harmoni."



5 AVSLUTA

När du känner dig klar, tacka Reiki-energin och symbolerna för deras stöd. Föreställ dig att den framtida situationen omges av ett gyllene eller vitt ljus och släpp sedan taget med tillit om att energin kommer att verka vid rätt tidpunkt.



Drick gärna ett glas vatten efter övningen.



Skriv ner eventuella upplevelser eller insikter i en dagbok.

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