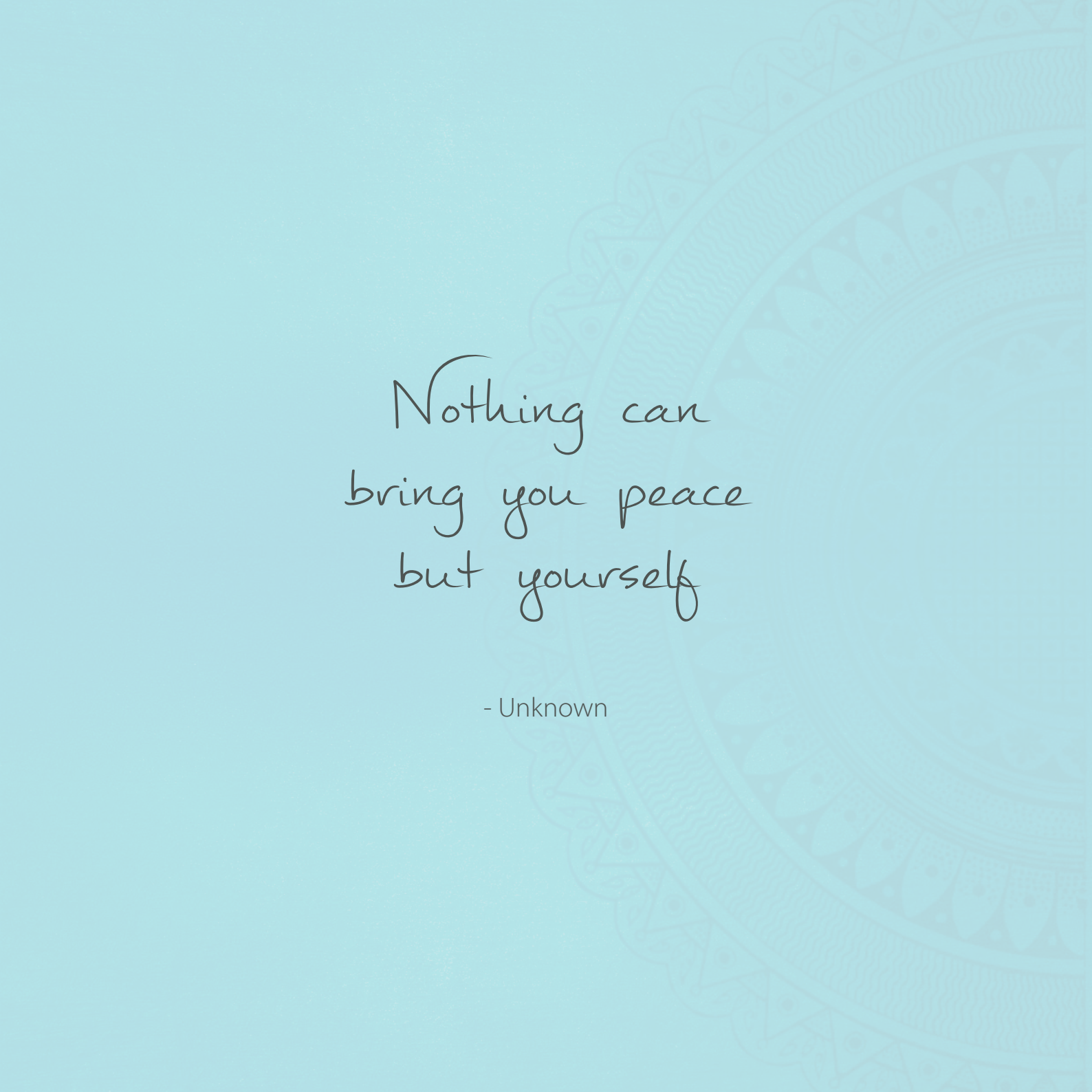


CONNECTE 

CONSCIOUS CONVERSATIONS - VOL 1

We rise by lifting others
- Robert G. Ingersoll



Nothing can
bring you peace
but yourself

- Unknown

Denne bog er til dig som ...

- **er nysgerrig på livet.** Som synes, at det kan være svært at høre hvad din sjæl hvisker. Dig som elsker for meget, for lidt eller har svært ved at åbne dit hjerte og **modtage kærlighed.** Dig som gerne vil leve autentisk og frit fra hjertet. Dig som søger **mere balance. Ro. Fred. Flow. Og kærlighed.**

Præcis som jeg.

Når jeg møder **udfordringer i livet** bliver jeg nysgerrig. Når jeg møder **inspirerende mennesker,** bliver jeg også nysgerrig.

På hvad jeg kan gøre anderledes. Og hvordan de **møder livet** med alt hvad det indeholder.

Derfor har jeg spurgt en række mennesker, som hver især **inspirerer** mig. Spurgt dem om deres rejse, deres metoder og hvilken **forskel det har gjort** for dem.

Samtaler som jeg gerne vil **dele med dig,** med et ønske om måske også at **inspirere dig.** Så du kan lave (endnu) mere frit og kærligt. Og med en **større bevidsthed.**

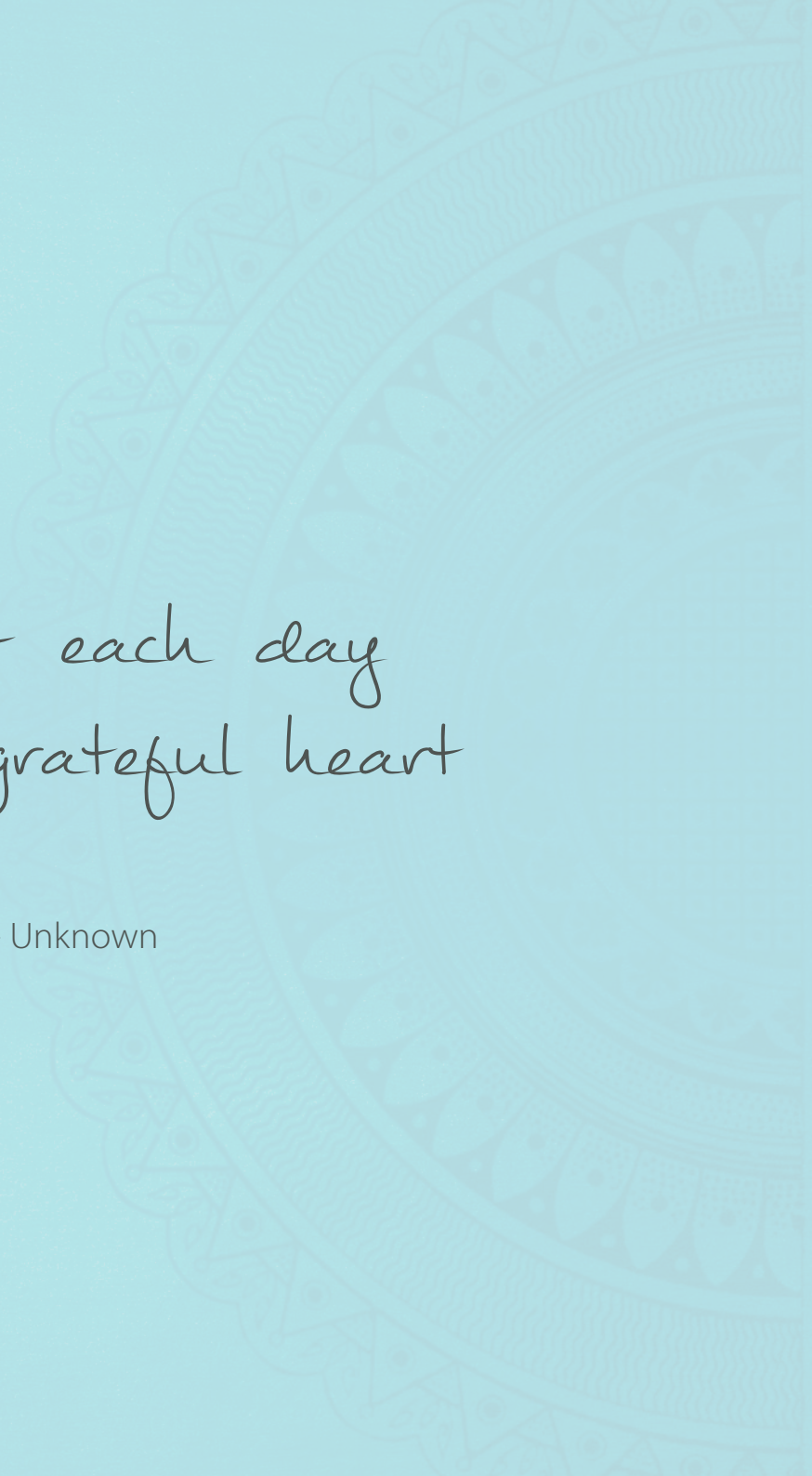
Rigtig god fornøjelse ...

Inger

Dem kan du møde

1. Eliane Rose
2. Gitte Jørgensen
3. Jane Winther
4. Kirsten Stendevad
5. Linda Hauge
6. Malue Montclairre
7. Martabolette Stecher
8. Nils Rosted
9. Robert Rolfsted
10. Tobias Grotkjær Elmstrøm
11. Vitha Weitemeyer

Samt **Baptist de Pape**



Start each day
with a grateful heart

- Unknown



Eliane Rose ...

Lyt til vores samtale:

Om at manifestere det du drømmer om

Længde 25:29



Hvordan skaber du et liv, en hverdag, som du elsker at stå op til?

Det er alt for fristende, at definere sig selv som ulykkelig i de svære perioder. Men verden er kun præcist, som du tænker, den er. Hvis du begrænser dig til kun at kunne lide livet, når der er opture og glade dage, gør du livet sværere for dig selv end nødvendigt.

Lykken finder du kun indeni, den er aldrig betinget af hvad der sker i dit ydre liv. Problemet er at de fleste ikke tager sig tid nok til at forankre lykken indeni. De har for travlt med at søge lykken udenfor sig selv og så vil den blive ved med at være – ja; udenfor.

Den vigtigste læring jeg har indset i mit arbejde med Manifestation og Loven om Tiltrækning er, at hvis der er noget, du ønsker, er du nødt til at kunne føle præcist den følelse indeni, før du vil kunne tiltrække den i dit ydre liv. Du kan først lukke kærligheden, lykken, pengene og friheden ind, når du er i stand til først at føle kærligheden til dig selv, føle dig lykkelig, føle dig rig, føle dig fri.

Hvorfor?

Fordi du kun kan tiltrække det, du er. Det er Loven om Tiltrækning og Manifestation i sin helt basale form. Universet er aldrig imod dig eller tester dig. Når vi forstår det, og er villige til også at begynde at leve det, så vil du se, hvordan dørene pludselig begynder at åbne sig for dig. De døre som før var lukkede eller som du slet ikke kunne se. Og lige der starter lykken, for der går det op for dig, at du selv er 100% skaber af dit eget liv her på jorden, og at uanset hvad du møder i livet, så er det dig, der bestemmer destinationen.



Gitte Jørgensen ...

Lyt til vores samtale:

Når sjælen kalder

Længde 19:59



Kender du fornemmelsen af, at din sjæl kalder? At du har en indre stemme, som fortæller dig, at der er noget du må gøre i livet?

Måske den hvisker, at der er mere kærlighed. Fællesskab. Nærvær. Eller måske den hvisker, at det er tid til forandring. I dit parforhold. Boligsituation. Eller i dit arbejde.

Måske hvisker stemmen, at du trænger til indre ro. Balance. En god følelse af mening. Måske den fortæller, at tiden kalder på handling. At du må gøre en forskel. Så denne jord bliver et bedre sted. Måske er det noget helt andet den hvisker. Kun du kan høre det.

Mit bud er, at når sjælen kalder på os - eller hvisker - handler det altid om udvikling. Så vi kan komme i bevægelse. Komme videre. Og sjælen vil altid inspirere os til at åbne for mere kærlighed, ærlighed og storhed.

Min oplevelse er, at vi er i en tid hvor der er mere nødvendigt end nogensinde at bidrage til at bringe mere kærlighed og forandringskraft ind i vores verden.

Jeg håber, at du husker at lytte til din sjæl. At tage den alvorligt. Det eneste din sjæl ønsker er, at du er glad og tilfreds - og bidrager til mere glæde på jorden.



Jane Vinther ...

Lyt til vores samtale:

Ro og centrering med lyd

Længde 37:21



At leve mere bevidst og kærligt begynder for mig med at kunne mærke ro og tryghed i mig selv. Når vi er trygge og hjemme i vores egen krop, vil det afspejle sig i ALT hvad vi fortager os i livet.

Lyd er et kraftfuldt redskab og særligt de meget overtonerige klanginstrumenter er gavnlige til at afstemme sindet, dæmpe ydre indtryk og bare kunne give sig hen til nuet.

Ved at lytte til klanginstrumenter, skaber vi mulighed for at udvikle et mere stille og fredfuldt sind. Ved at vende blikket indad, kan vi opleve mere klarhed og nærvær. Også i en verden fuld af støj. Som en væsentlig "sidegevinst" får vi også mulighed for lytte til vores intuitive fornemmelse af, i hvilken retning vi ønsker at bevæge os i livet.

Store syngeskåle og klangskåle frembringer ofte en dyb og meget beroligende lyd, som får nervesystemet til at falde til ro og giver en kropslig oplevelse af tryghed. Tankerne slipper og man bliver mere tilstede med det der er lige nu.

De mellemstore syngeskåle er særligt gavnlige når vi ønsker at gøre brug af en blød og varm lyd som berører særligt i hjerteområdet. De er især gavnlige i forbindelse med meditation, hvor lyden fungerer som en slags overgangslid mellem dagsbevidstheden og meditationen.

De helt små syngeskåle eller klokker med en høj tone, kan man bruge når man ønsker mere energi og fokus – som en lydmæssig kop kaffe. Lyttesansen skærpes ved de mange overtoner, og det er selve udgangspunktet for at (gen)skabe evnen til at lytte indadtil og derfra lytte udad.



Kirsten Stendevad ...



Lyt til vores samtale:

Fremtiden er feminin, 7 nye spilleregler i det 21. århundrede

Længde 33:12

Fremtiden er feminin. Eller rettere: fremtiden bør være mere feminin for at genskabe balancen mellem yin og yang. For de to energier har brug for ligevægt for at kunne holde hinanden i spænd. Og lige nu er der overvægt af yang-energi i verden, med det resultat, at vi alle er ved at tippe i afgrunden.

Jeg tror, at ubalancen i dag, uanset hvor vi kigger hen, skyldes at vi har haft hovedfokus på udvikling, præstation og konkrete resultater. Dette drive har bragt os vidt. Problemet er at vi har glemt, overset eller ignoreret den mere usynlige yin energi. Med det resultat, at vi også har hærget en masse undervejs.

For at rette op på den ubalance er det nødvendigt, at vi i fremtiden fokuserer mere på det feminine. Og både mænd og kvinder indeholder de feminine kvaliteter. På samme måde som begge køn indeholder de maskuline kvaliteter.

Det feminine er en supernøgle til mere power. Drejer du på den nøgle kan du med små indre justeringer ændre den ydre verden uden hårdt arbejde. Fx kan du ved at åbne dit hjerte og lytte indad, komme i kontakt med din intuition og kreativitet og få bedre ideer. Så behøver du ikke at løbe så stærkt for at performe. Mange af os hverken kan eller vil løbe stærkere. Vi er nødt til at lære at work smarter.

Også i de nære relationer er der stor værdi og kærlighed i at dyrke den feminine essens. Både voksne og børn savner ro, nærvær, tid, følsomhed og kærlighed. Når vi bruger det feminine gear, revitaliserer vi kroppen og får de sjælelige batterier tanket op. Og så kan vi bidrage bedre til fællesskabet.



Linda Hauge ...

Lyt til vores samtale:

Om at stå i eget lys

Længde 20:33



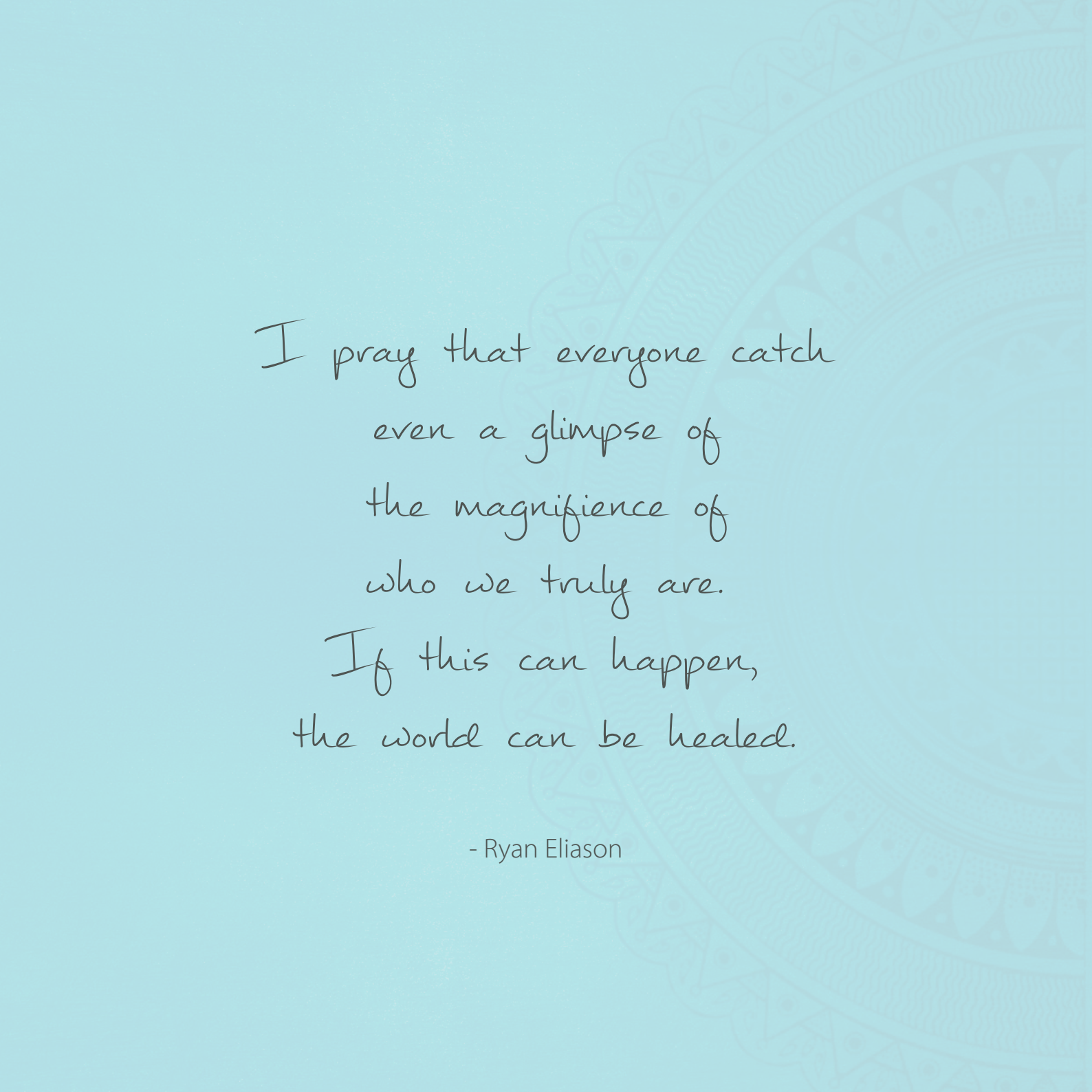
Hvis du længes efter at opnå indre fred i dig selv, er det vigtigste skridt at opnå fred med alle dele af dig.

Det kan være så nemt, at elske dine glade og begejstrede følelser. Og alle de sider af dig selv som andre elsker og beundrer - men det er straks en helt anden sag, for de fleste, at elske de usikre, triste og vrede følelser - eller alle de sider af dig selv, som du allerhelst vil have at ingen ser.

For at opnå indre fred og for at kunne stå stærkt i dig selv, og stråle som det fantastiske menneske du er, bliver du nødt til at elske ALLE følelser og sider af dig selv.

Fordi hver del af dig som du ikke elsker, vil blokere for det lys du er.

Et lille skridt af gangen - jeg vil ønske for dig, at du kan omfavne de mindre elskværdige dele af dig selv og finde kvaliteten i hver enkelt del - for den er der!



I pray that everyone catch
even a glimpse of
the magnificence of
who we truly are.

If this can happen,
the world can be healed.

- Ryan Eliason



Malue Montclairre ...

Lyt til vores samtale:

Når det ydre spejler det indre

Længde 31:12



For at kunne leve det bevidste liv, i kærlighed, frit flydende fra hjertet, må vi lære os selv at kende, som den sjæl vi først og fremmest er. Sjælen er intuition, vores indre stemme som i mit verdensbillede bor i hjertet.

Men vi har glemt at lytte til den, fordi vi bor i en del af verden, hvor det vi gør og udøver, er vigtigere end det vi er. Vi har lært hvad vi skal tænke, i stedet for at have lært, at tænke. Vi har lært, at Gud er en kraft som bor i himlen uden for os selv, i stedet for en Guddommelig kraft som bor inde i os. Derfor er mange mennesker ofre for livet, fordi De ikke er klar over deres egen Guddommelige skaber kraft.

Der er utallige videnskabelige studier, som med nutidens teknologi afslører for os, at Albert Einsteins teorier var sande – hvis vi vil forstå os selv og verden, må vi tænke i energi og frekvenser. Hjertets frekvens er den vi for eksempel mærker når vi er forelskede, eller når vi ser i vores børns øjne. Den fylder os med kærlighed, hengivenhed og en ubeskrivelig ømhed. Den frekvens tiltrækker mere af det samme, fordi lige tiltrækker lige – det er en naturlov på samme måde som tyngdekraften. Men vi har udfordringer med at anerkende det vi ikke kan se og umiddelbart kan måle, og derfor lever vi ofte videre i "gøren" i stedet for "væren". Egoet har taget styringen i forsøget på at opnå anerkendelsen af, at det vi gør er godt, og sjælen og hjertets kraft i at være, bliver sat ud af spillet.

Krop, sind og sjæl er alt sammen til rådighed for os, og det er i sammenspillet med alle 3, at et kærligt liv kan opnås. Vi er ikke de tanker som vi tænker. Vi er den stille indre stemme, som vi ikke kan høre fordi "verden larmer" med alle dens krav om det vi skal gøre. Men ved at lære både vores sjæls stemme at kende, og vores ego, kan vi få et samspil imellem kærlige intentioner og efterfølgende handlinger så vi kan gå hjertets vej. Vi kan skabe en autentisk hjerteenergi og en frekvens hvorfra vores virkelighed kan blive skabt.

Det kræver mod at tage ansvar. Men det kræver endnu mere mod at forblive i smerten som offer for livet - at bruge livet på at tro, at der ikke er noget vi selv kan gøre ved det.

Vi er elskede børn af Universet skabt med en Guddommelig kraft til at ændre vores egen energi, og dermed også vores verden. Og den dag vi opdager det, er den dag vi kan leve det bevidste liv i kærlighed, frit flydende fra hjertet.



Martabolette Stecher ...

Lyt til vores samtale:

6 trin mod et rigere indre liv

Længde 37:05



Hvis du gerne vil have ting til at ske i dit liv og gå efter det, du drømmer om og brænder for, må du turde stole på dig selv og mærke efter, hvad dit hjerte banker for.

Det betyder, at vi er nødt til at gå med energien og være nysgerrige på, hvem vi selv er, hvad vi kan og vil – og med dette afsæt søge at kvalificere vores egne handlinger og eget commitment til at finde det næste bedste skridt med en bevidsthed om, at vejen er målet.

Du kan ikke på forhånd forudsige fremtiden, men ved at fokusere på hvem du er, hvad du kan og vil og bringe dette i spil med små handlinger med fuld kontrol, kan du være nysgerrig på, hvordan du kvalificerer dine handlinger til at gå efter det, du drømmer om og brænder for.

Alting begynder med det første skridt. Det åbner op for et felt af nye muligheder, som kan være med til at forandre dit liv for altid. Når du går efter det, der er vigtigt for dig – og som du selv brænder for og drømmer for, vil du også være et eksempel for, at andre også kan gøre det.

Alt er i princippet muligt, når vi bringer os selv i spil. Derfor må vi gå vejen. Med små skridt. Se hvilke døre der åbner sig. Det giver glæde og energi – og styrker vores mod og tro på, at vi alle har muligheder for at skabe os det vildeste liv.



Nils Rosted ...

Lyt til vores to samtaler om kærlighed:

Hvad er kærlighed

Længde 21:16

Om at turde modtage kærlighed

Længde 31:41



Kontakten til hjertet og kærligheden, som er uendelig og rummelig, kan erfares gennem fx hjertemeditation med nænsom opmærksomhed til hjertet og bevidst vejtrækning.

Det er ikke en let rejse. Men livet bliver så meget mere meningsfuldt. Heri ligger der i min optik også en personlig forpligtelse om hele tiden at have opmærksomhed på, om vores valg bidrager til dette. Og det kan være en stadig udfordring. Derfor stiller jeg ofte mig selv spørgsmålet, "Giver det mening?" Er svaret nej, så bidrager det hverken til mit eller andres liv. Eller universet. Og herfra er valget let.

Sideløbende arbejder jeg med inklusion som giver plads i hjertet. Til alt hvad der er. Den systemiske (familien)inklusion er en meget dyb og udfordrende proces. Fordi vi alle er essensen af vore forældre. Fordi vi alle ubevidst er styrede af ubearbejdede hændelser i de tidligere generationer. Især i forhold til kærlighed og relationer.

Ved at arbejde med inklusion etableres kontakt. Det er vejen til indre fred, ro, harmoni og kærlighed. Hvorfra kærligheden mærkes og udveksles mellem mennesker.

Udveksling af kærlighed mellem mennesker er det som gør livet meningsfuldt. Et liv uden kærlighed er ikke et liv.



Robert Rolfsted ...

Lyt til vores samtale:

Om at leve frit og autentisk

Længde 22:40



Verdens længste studie har vist, at relationer er nøglen til et lykkeligt liv mens det der står i vejen for dybe og nære relationer er manglende autenticitet.

At turde være transparent skaber tryghed for omgivelserne, da de altid ved hvor du er og hvem du er. Det samme, som vi oftest ønsker af andre mennesker ikk?

Men for at kunne være dig selv, da skal du kende dig selv så indsigt giver bedre udsigt, men også nøglen til din største styrke nemlig dig.

Når du møder verden som den du er uden cover my ass strategier, som er frygtstrategier, da vil du have nøglen til at få det, som de fleste mennesker drømmer om nemlig dybe nære, ægte og kærlige relationer.

Det hele starter hos en selv.

Når du holder op med at løbe fra dine følelser og omfavner dem, da vil de lære dig alt det du har brug for, for at kunne fremstå autentisk. Undervejs må du måske aflære nogle af dine frygtstrategier, som startede når vi bliver i tvivl. De tvivlsomme og usikre følelser, som frygten for at miste, stå udenfor og ikke være god nok får os til at konstruere strategier for at undgå, men du skal ikke undgå, men forstå når du forstår bedre kan du gøre bedre.

Strategier for at vækst i en virksomhed er okay, men at leve efter strategier mellem mennesker skaber afstand, da de bygger på fortidens frygt og ønsket om fremtiden MEN det sjove er, at det eneste sted vi oprigtig lever er i NU'et og faktisk også det sted vi er stærkest, da vi er tættest på vores naturlige udgave.

Læring er næring til et rigere, friere liv fyldt med dybde, nærvær og indhold et autentisk liv.



Tobias Grotkjær Elmstrøm ...

Lyt til vores samtale:

Om at finde modet og styrken til at gå efter drømmen

Længde 24:47



For at opnå en større bevidsthed og leve fra et mere kærligt sted, tror jeg, at du over alt andet skal kende dit og omverdenens udgangspunkt. En bevidsthed om det universelle ansvar kommer, når du lærer dig selv at kende.

Du må ikke lyve for dig selv, du må ikke bilde dig noget ind eller være for ukritisk, for så finder du ikke kernen. Når du har fat i kernen i dig selv, kan du drage videre og tage del i det universelle ansvar, som du som individ - efter min opfattelse – har pligt til at tage del i.

Vi skal alle være med til at gøre samfundet, livet, vores medmennesker og "det onde" til noget bedre og endnu mere kærligt.

At leve fra et mere kærligt sted giver dig lykke og gavner din omverden i form af familie, venner og samfundet i øvrigt. At sprede kærlighed og arbejde med kærlighed som omdrejningspunkt beriger livet.

Mere end nogensinde er det at leve fra et mere kærligt sted et element i livet, som er altafgørende at holde fast i. Vi lever i et samfund med kaos, død og smerte. Et samfund som råber efter en modvægt, som gør, at vi bevarer troen på det gode i livet.

Målet for mig hver dag er at kunne bevare min bevidsthed om mit ansvar og leve fra et mere kærligt sted. Det skaber indre ro og et meningsfuldt liv.



Vitha Weitemeyer ...

Lyt til vores samtale:

Forelsket i en drøm

Længde 21:55



Hvis vi skal blive mere bevidste og kærlige, er der brug for, at vi lærer at være over for os selv som en kærlig, rummende forælder over for vores egne følelser og impulser.

Dette gælder i særdeleshed, når det handler om enhver form for afhængighed, også afhængighed af bekræftelse i et kærlighedsforhold.

Vi bliver afhængige, fordi vi tror, at vi ikke kan leve uden den andens bekræftelse og opmærksomhed. Det er forståeligt, hvis vi tænker på det fra barnets perspektiv.

Vores kærlighedsafhængighed er bare det barn i os, som har brug for nærhed og ømhed, og som reagerer ud fra de samme behov, som da vi var små. Vi skal lære at forstå, at vi har det sådan indeni, det er naturligt. Men den gode nyhed er, at vi har overlevet, hvad vi end har lidt af afsavn. Vi er voksne nu, og vi kan klare at give slip.

Vi kan lære at forstå vores afhængighed og ulykkelighed uden at identificere os med den, men med den kærlige, voksne bevidsthed bag den.



Baptist De Pape ...

Læs uddrag af bogen
Power of the heart
(Engelsk)



Are you living the life you were meant to live?
Are you following your dreams and fulfilling your life's purpose?

As a young lawyer, author Baptist de Pape was paralyzed with anxiety, until he had an extraordinary experience that called him to investigate the incredible power of the heart and how it can lead us to the life we're meant to live.

He traveled around the world interviewed 18 spirituel icons including Deepak Chopra, Paulo Coelho and Eckhart Tolle. Sharing personal stories and profound insights these thought leaders co-create with Baptist de Pape an inspiring guide to gaining access to the heart's inexhaustible love and wisdom - and creating your authentic power.

Because the heart is far more intelligent than the mind.
Learning to use the wisdom of your heart will transform your life.

Take the first step into your heart by reading the first pages in his book **"The power of the heart"**.



Om Connecte ...

Mit navn er Inger Hjort og i 2015 stiftede jeg CONNECTE.

Min mission er at skabe en verden, hvor den enkelte lever og træffer beslutninger fra et mere kærligt og bevidst sted.

Fordi jeg tror på, at det er der, at verdensfreden starter.

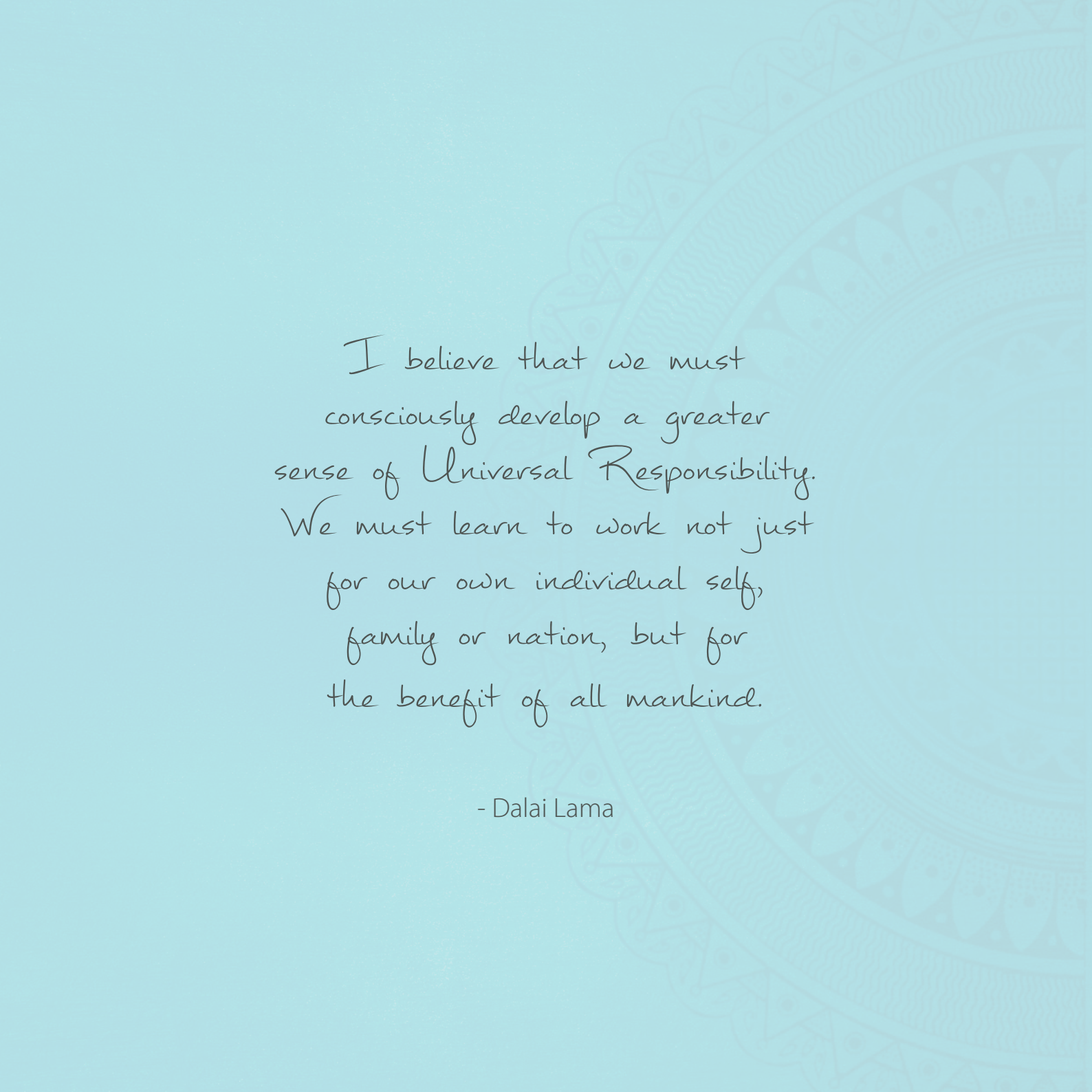
Jeg tror på, at når vores bevidsthed løftes, så bliver vi mere ydmyge mennesker, som kan rumme hinanden og forskelligheden. Og herfra leve med respekt og ansvar for den verden, som vi alle er en del af.

Jeg håber, at jeg ved at åbne mit univers for alle som har et transformerende budskab - eller ønsker transformation - kan skabe et trygt sted, hvor vi sammen løfter både den enkelte og fællesskabet.

Mit fundament

Jeg tror på værdien i at være generøs og søgende.

Med generøs mener jeg, at give af det som jeg har.
Med søgende mener jeg, at have en ydmyg tilgang til livet.
At vide at jeg gør mit bedste, og at jeg, når jeg ved bedre, gør jeg det bedre.



I believe that we must
consciously develop a greater
sense of Universal Responsibility.
We must learn to work not just
for our own individual self,
family or nation, but for
the benefit of all mankind.

- Dalai Lama



Erkendelse - det første lille skridt ...

I januar 2013 stod jeg midt i en kæmpe krise. Jeg vidste, at jeg også havde en andel i det som var sket. Og jeg vidste, at jeg må tage en snak med "åben på min skulder" for at undgå, at det skulle ske igen.

Derfor besluttede jeg mig for at undersøge min historie, min fortælling om mig, mine overbevisninger og mønstre. Bevidst og ubevidst.

Det har været en rejse som har ført mig omkring en masse workshops i ind- og udland og altid med fokus på personlig udvikling.

En rejse, jeg har investeret både meget tid og mange penge i.

En rejse som har ført mig forbi både danske og internationale coaches hvoraf den største er Tony Robbins.

Og en rejse som jeg ikke vil være foruden.

Fordi det har givet mig en større bevidsthed. I forhold til hvem jeg er. Hvad jeg drømmer om. Hvad mine udfordringer er. Og hvad jeg skal her på jorden.

Og så har det været en rejse, som har vist mig, at når jeg tør erkende, at jeg har brug for hjælp OG tør række ud efter den, så kan der ske mirakler.

Tak til alle jer. Som var med. Og jer som jeg endnu ikke har mødt ❤️



Don't be shy about asking for help.
It doesn't mean you're weak,
it only means you're wise.

- Unknown



Læs min historie her ...



"Jeg var i totalt chok. Jeg vidste ikke, hvilken vej jeg skulle gå. På hvilken sti jeg ville finde ro. Eller den fred, som alt i mig skreg på, mens jeg lå på en lånt sofa og græd. Og selvom jeg kun kendte hende sporadisk, skrev jeg efter kurset en sms til hende.

Ordene var "Hej – måske du kan huske mig. Mit liv er i kaos. Jeg ved ikke, hvad jeg skal. Har du lyst til at drikke en kop the med mig?" Hun sagde ja!"

CONNECTE – et trygt Univers

- med **inspiration** til større bevidsthed om det **universelle ansvar** vi alle har
- med et **netværk** som løfter **individet** og **fællesskabet**

www.connecte.dk

www.facebook.com/connectedanmark

www.instagram.com/connectedanmark

Oddervej 73, 8270 Højbjerg ☎ Suomisvej 4, 1927 Frederiksberg