

Velkommen
UNGDOM

og alle som søker
Livsglede



Gjyri
etter Munch

slipp Solen inn, til lys opp ditt Sinn!

**Verdens Viktigste Visdome
og dine egne
UNIKE medfødte evner!**

Kort kompendium

En ildsjel for Ungdom og Naturvern

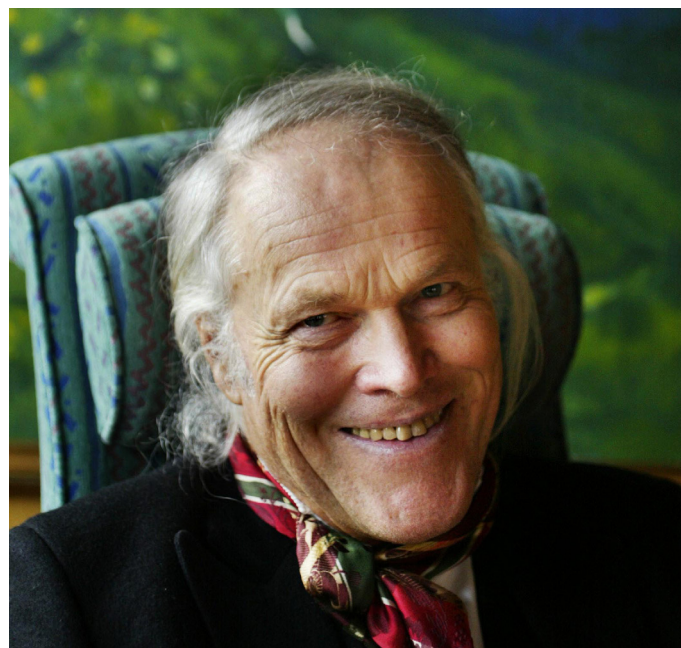
Chris Frölich

søkte i både øst og vest for å finne visdom til ungdommens livsglede.

Gjennom tidligere 50 år hadde han drevet industri og ble kåret til beste miljøbedrift i Skandinavia.

På verdensutstillingen i London ble hans rustfrie vv-bereder kåret til "Beste Produkt".

OSO Miljøfond, til beste for Mennesker og Natur, ble startet for 30 år siden på anbefaling fra Thor Heyerdahl - Kon-Tiki (se del II).



Hjemme i tømmerkoia

I bjørkeskogens stillhet redigerte han funnene til 18 Koder som han kalte Kodx. Gled deg til Verdens Viktigste Visdom og dine egne UNIKE, medfødte evner!

Dette kompendiet gir en bred horisont for varig Livsglede. Det presenteres enkelt og brukervennlig for ungdom og foreldre som vil hjemme-undervise sine barn, det viktigste i livet.



Kort kompendium:

	SIDE
• Innledning	2
• Studietips	3
• Kodex18	4
• Temahefter - viktige forfattere	9
• Naturfamilien	10
• Kjære livsglede-praktikant	12



Omslagsbildet er malt av min mor Gjyri etter Edvard Munch.

Studie-tips for Livsglede

- **Du trenger** en PC eller iPad og helst være uforstyrret i 14 dager.
 - **Hver Kode** m/detaljstudier trenger ca. 2-3 timer studietid.
 - **Med 3 timer** før og etter lunsj dekkes 2 **Koder** per dag.
 - **Før klare tanker** er det smart å trene i friluft med dyp pusting om morgenen og ettermiddag. Bruk Tankens Kraft og lev deg inn i Kodene mens du trener.
 - **Praktiser** Kodex hver dag. Du oppdager at livsgleden din stadig stiger.
 - **Lag gjerne** din egen timeplan, eller bruk forslaget nedenfor. Planen bør følges med god disiplin.
 - **Seminaret** består av mest visdom, men også mine egne erfaringer og meninger. Du må selv føle hva som er riktig for **deg**.
- Hvis ønskes: Hele kompendiet** med 6 hefter sendes deg gratis pr. post. Send din adresse på SMS til 40 88 99 00.



Timeplan forslag

Klokken							
6:00	7:00	8:00	11:00	12:00	15:00	17:00	18:00
Opp	Yoga Spis	Studier	Spis	Studier	Tren	Spis	Fri

Nr.	Kort-fattat	DETALJERT	
K 1	Kjærligheten er du født med og varer hele livet <ul style="list-style-type: none"> • Er det største og bør omfavne alt. • Dine tanker og hva du gjør. • Kjærligheten til deg selv er selvforsterkende og favner etter hvert alt levende og naturens skjønnhet. Da er du lik Gud. • Takknemlighet og kjærlighet forsterker hverandre. 	Trykk bokstav Finn sidene	
	A	48 49 50	
K 2		Dyp Takknemlighet <ul style="list-style-type: none"> • Er veien til det Guddommelige • Send din TANKENS KRAFT til det du inderlig ønsker • Du er dypt takknemlig for at det allerede har skjedd! • Du vet ikke hvordan men du stoler 100% på det! • Takknemlighet forsterker kjærligheten enormt • Til slutt omfavner du Fader Sol, Moder Jord • Dine Foreldre og alt levende på vår Jord! • Du lever uendelig, og lykkelig i Naturens stillhet. • Grunnlaget for en bedre verden er takknemlighet 	A
	K 3	Dine Unike medfødte evner <ul style="list-style-type: none"> • Du er skapt i Guds bilde som det ypperste av alt levende. Derfor har du fått guddommelige evner: • Alt du trenger for et lykkelig liv er du født med. • Leter du etter mer, taper du noe av ditt eget. <ol style="list-style-type: none"> 1. Kjærlighet og takknemlighet forsterker hverandre. 2. Bevissthet, forståelse og samvittighet. 3. Selvhelbredelse for det meste, hvis du lever riktig. 4. God moral gir hjelp til selvhjelp. Og god samvittighet. 5. Faller du for fristelsen, faller du rett i kjelleren. Rett opp straks og gjenoppbygg det tapte. 6. Tankens Kraft går dit du tenker. 7. Underbevisstheten styrer deg trygt gjennom det meste. 8. Underbevisstheten gir deg svar på sekunder. Lær pendelen. 9. Føl ALDRI redsel eller engstelse! Det svekker enormt. Farer er en del av livet. Vær forberedt, eller bruk TANKENS KRAFT og kom deg i sikkerhet. Kjemp kun hvis nødvendig. 	

Nr.	Kort-fattet	DETALJERT	
K 4	<p>Kroppens behov: Frisk luft, vann og rå mat</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alt som lever er friske med naturlig mat de er skapt for • Rent, nøytralt kildevann, 1,5-2 liter/dag fordelt i små slurker, 1/2 time før eller 2 timer etter måltid. Nok søvn! • Frokost: Frukt, bær og et glass vann. • Til lunsj og middag er det herlige økologiske grønnsaker: Gulerøtter, rødbet, kålrot, persille, brokkoli, salat, stangselleri etc. Unngå mest mulig plast. • I norden og kaldere klima trengs ca. 20% kokt i tillegg, f. eks. rotfruktlapskaus med linser eller azukibønner, egg med nesten rå plomme, økologisk brød, havregryn. Nøttesmør eller nøtter, honning etc. <p>Husk en aktiv livsstil og nok søvn. Se Super Sunt s. 10.</p>	Trykk bokstav Finn sidene	
	A B C F	5-35 2-5 4-5 3-4	
K 5	<p>Sjelens behov</p> <ul style="list-style-type: none"> • Naturens stillhet og skjønnhet. • Kjærlighetens trygghet og takknemlighet og glede • Fri for stress, nok tid og søvn • Samvær med likesinnede i dans og glede • Sjel og kropp er avhengig av trivsel • Sjel og underbevissthet leder deg trygt i livet • Sjelen antas å være i kontakt med Skaperverket • Sjelen forlater en død kropp og går inn i et barn • Barnet kan få sjelens utrolige evner. 	A B C	36-68 7-9 9+ resten
K 6	<p>Underbevisstheten gir svar på alt</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spørsmålet stilles enkelt, f. eks.: • Er denne medisinen til mitt beste? • Støtt høyre albu på bordet. Pendelen holdes mellom tommel og pekefinger med ca. 12 cm. snor over medisinen. • Sving den sakte forover. Vær nøytral. Svinger pendelen med urviseren er svaret 'JA'. Mot urviseren er svaret 'NEI'. • For kvinner svinger det motsatt. • Andre metoder er: Tommelfinger svar eller Kinesologi hvor armen gir svar. • Spørsmål om din kropp: Pendelen over åpen hånd. • Om vannkilde o.l.: Pendelen over kartet. 	B C	7 9-12

Nr.	Kort-fattat	DETALJERT	
K 7	Naturlovene <ul style="list-style-type: none"> • Det du tenker eller gjør mot andre får du tilbake, ofte forsterket, før eller senere. • Fader sol er positiv. Moder jord er negativt ladet. • Alt som vokser over jorden er positivt ladet. • Alt som vokser under jorden er negativt ladet. • Husk å balansere din mat ca. 50/50. • Mannen er som regel Positivt ladet. • Kvinnen er som regel Negativt ladet. Dette er best. • Test med pendelen over hodene. • Det meste av det som skjer deg er du selv skyld i. 	Trykk bokstav Finn sidene	
K 8	God oppførsel <ol style="list-style-type: none"> 1. Bør være grunnlaget for din væremåte 2. Møt alle med et smil og vennlighet 3. Si noe rosende, begge blir glade 4. Snakk behagelig, ikke for mye, ikke for fort 5. Unngå konflikter, søk å forstå mere 6. Behersket drikke- og spisevaner 7. Unngå tøffe ungsomsgjenger med fristelser som kan ødelegge hele livet ditt. 8. Møt mulig vold med vennlighet, forståelse og evt. gaver. Hvis nødvendig, slå hardt og vinn! 9. Faller du for fristelser, faller du i kjelleren. 10. Kom deg opp fort og gjernoppbygg det tapte. 	B	6 til 8
K 9	Din TRO Former du selv, grunnlagt på egne meninger og det du har lest som er riktig for deg. I den 5000 år gamle visdom fra Tao fant jeg mye som jeg også hadde erfart som riktig, bl. a.: <ul style="list-style-type: none"> • Lev moderat og sparsommelig • Søk stillheten. Den leder til det beste. • Den kloke går tilbake til det de fleste har gitt opp. • Hjemmeskole bør 2. hver dag ha praktisk læring. • Da blir barna selvsikre og velger sitt arbeide når 15 år. • De er blant de beste før de er 20 år. • De unngår ungdomsproblemer og tragedier. Særlig hvis de følger Kodex nr. 18: Hold god avstand fra. 	A	53 til 71

Nr.	Kort-fattet	DETALJERT	
K 10	Riktig Partner - bruk pendel-testen <ul style="list-style-type: none"> Nære studier av 10 skilsmisser kunne vært unngått med RP-testen. Ta testen i full forståelse at den er til begge beste Bra foreldre, et godt miljø. Bra besteforeldre? Bruk pendelen over bilder eller møt dem. Enighet om barn? Mor i hjemmet? Livsstil osv.? Polaritet: En bør være pluss, den andre minus. Bloodtype: A-B eller AB er OK sammen. Typ O passer best med O. Gener fra Far går ofte til datter, fra Mor til sønn. Kinesologi er 100%-testen. Pendelen er 80-90%. Hvis det viktigste stemmer, test i praksis i 1 år. Hvis ikke, let videre! 	Trykk bokstav Finn sidene	
		A	48 til 50
K 11	Kvinner i hjemmet - verdens viktigste! <ul style="list-style-type: none"> Hun skaper et hjem i kjærlighet, glede og sannhet. Hun føder barn, lærer dem livsviktige ting frem til ca. 7 år og videre i hjemmeskolen. Lager sunn mat og god helse for alle. Hun fortjener rikelig lønn hver måned. Alle bør vise Mor inderlig kjærlighet, hjelpsomhet og respekt så lenge hun lever! 	B D	
		B D	7 til 12
K 12	Barna - foreldrenes glede Jo mer foreldrene lærer barna av kjærlighet, visdom og arbeide: <ul style="list-style-type: none"> Jo mer ønsker de å gjøre noe tilbake, de eldre slipper gamlehjem. La barna få gleden av å klare seg selv Profeten sa: "Dine barn er ikke dine barn, men piler utskutt fra din bu. De kan ikke bli som deg. Du kan ikke bli som dem". 	A D	
		A D	51 til 61
K 13	Polaritet i balanse gir velvære <ul style="list-style-type: none"> Fader Sol, menn og mat over jorden = +Pluss Moder Jord, kvinner og mat under jorden = - Negativ Vann, nøytralt, er i balanse Proteinrik mat gir ofte treg mave, spis råkost Sterk sol eller vind, balanser med å gå barbert, ligge på jordingslaken eller spise rotfrukter 		
K 14	Arbeide - Penger <ul style="list-style-type: none"> Arbeide er en velsignelse, gjøre nytte i livet Eget firma eller arbeidstager - begge er Skatteslaver. Arbeid for selvberging = Frihet. Velg selv, du kan forme ditt liv som du ønsker. Med hjemmeskole er du selvsikker og trygg som 15-åring. Velger selv et arbeide du stortrives med eller?.... Ungdom bør få gleden av å klare seg selv. Når du får egen familie, bruk 50% av tiden sammen. Eget småbruk gjør deg Frisk, Fri og Selvberget. Lev enkelt og sparsommelig, gir et godt liv. 	A	
		A	

Nr.	Kort-fattat	DETALJERT	
K 15	Lev enkelt og sparsommelig <ul style="list-style-type: none"> • Gir glede for de fleste • Et vakkert og praktisk hus i stavlaft • Komfortabelt, sunt og varmt med vedovn • Miljøriktig! Halv pris for det hele (tegning fås gratis) • Med mathage, bær og ved fra skogen • En eldre bil er ofte bedre enn nye. 	Trykk bokstav Finn sidene B	Les alt
K 16	Om å gi <ul style="list-style-type: none"> • Aldri gi penger eller gaver hvis det ikke er fortjent • Dine bar i etableringsfasen kan få et enkelt hus eller gammel bil, hvis det passer deg. • Testamentarisk kan du gi som fortjent • Det er en glede å gi gode råd, hjelp til selvhjelp. • Smil og le, se side 10. 	A	55
K 17	Bygg deg selv, sunn mat og mye friluftsliv <ul style="list-style-type: none"> • Du er viktigst i ditt liv, inkludert egen familie • Velg bestandig det som er best fro DEG • Da får du overskudd til å være lysbærer • Møte alle med et smil og hjelp. • Gi tips om hjelp til selvhjelp osv. • Du kommer i “The good Flow” • Du forundres over hvorledes alt ordner seg til ditt beste • Du tiltrekker mer av alt godt. Du forbedrer verden. 	A	Les alt
K 18	Hold god avstand fra media <ul style="list-style-type: none"> • TV, radio, aviser, moderne musikk, store forsamlinger • Offentlig undervisning før 14 år: De skjuler dine evner • Off. leger, diagnoser, helsesjekk, medisiner, sykehus gir ofte verre sykdom enn din egen • Air condition i rom. Maling, såper, kosmetikk, trange kunststoffer mot huden. Plastpartikler mm. • Tøffe ungsomsgjenger, narko og farlige fristelser • Kjøtt, skaldyr, oppdrett, giftsprøytet mat og plast • Prosessert mat, snacks, coladrikker, hvitt sukker mm. • Elektromagnetisk stråling fra Smart-målere etc. 	A B C D E F	Les alt


Detaljerte studiehefter

- Trykk på aktuelt hefte
- Trykk på aktuelt språk

AS DISPLAYED ON INSTAGRAM AND FACEBOOK

DISCOVER YOUR POWER

TO HEALTH AND HAPPINESS



ENLIGHT FOUNDATION

A CHRIS FRÖLICH

Frisk, Fri og Selvhjulpen



Ønskedrømmen kan oppfylles med god økonomi

1. Frisk med sunn mat og ro i sjelen s. 2-9
2. Fri og selvforsynt med et småbruk s. 10
3. Familielykke med barna i hjemmeskole s. 11-12

ENLIGHT FOUNDATION

enlight-life.no - to the Best for People and Nature

B

Lev friskt lenger!

-med ny innsikt



Grunnlagt på selvstudier og egne erfaringer gjennom 50 år, er dette skrevet som et oversiktlig oppslagshefte i telegramstil. Håpet er at det vil bidra til friskhet og livsglede for mange.


OSO MILJØFOND

-til beste for mennesker og natur

C

Ny Livsglede for Skoleungdom

17




D *Noter en vismann som gir deg innsikt, selvillit og kjærlighet selv og andre. Du oppdager meningen og gleden med livet ditt.*

OSO MILJØFOND

-til beste for mennesker og miljø

Finn et småbruk: Familielykkens A-B-C

21



Familien gir den største lykken i livet, hvis den bygges på samarbeide, kjærlighet og tid for hverandre.

ENLIGHT FOUNDATION

enlight-life.no - to the Best for People and Nature

E

Selvberget med mathage og skogens vekster



Lever som for 100 år siden
Lever i kjærlighet til naturen og hverandre. Dyrker og samler sin mat og ved i samarbeide. Ren mat og urter er medisin til selvhelbredelse. Takk til Moder Kvinne for liv og hjemmelykke. Takk Fader Sol for liv, lys og varme.

Natursamfunnet
Natursamfunn med flere likestemte familier. Bytter tjenester og hjelp med hverandre. Gildetue for fest og samlinger. Hjemmeskole 7-15 år i viktige fag. Da er de modne til å velge et yrke de liker. Foreldrene gir gode råd videre fremover.

NATUR FAMILIEN

ENLIGHT FOUNDATION

enlight-life.no - to the Best for People and Nature

F

Vår tids viktigste forfattere

- **Neale Donald Walsh** - "Samtaler med Gud" kan anbefales. Han motbeviser at vi er "født i synd". Men født i Guds bilde og har dermed fått Guddommelige evner (se K3).
- **Bruce Lipton, celleforsker:** Vi er ikke våre gener, med ca. 50 milliarder celler, hver av dem har 10 ganger høyere intelligens enn vår egen. Cellene styrer hele vår kroppsfunksjon, men er helt avhengig av et nøytralt miljø, ca. pH 7. Dette styrer vi selv med bl. a. hva vi spiser. Med surt cellenivå dør cellene, de er kreftcellers livrett. Og andre sykdommer. Som Hippocrates sa: "Din mat skal være din medisin".
- I Del II finner du en lang liste med verdifulle forfattere. Dessuten: 30 Temahefter, Helsehåndboken, filmer og historikk. Blodtypedietten av Dr. Adams bør leses.

Smil, le og bygg Livsglede

1. **Født til å le**, har vi alle fått i vuggegave og bør praktiseres!
2. **Latter løser** opp anspenhet og gavner hele kroppen.
3. **Godt humør** gir trivsel og glede for deg selv og andre.
4. **Elsk livet**, se det humoristiske og tragikomiske i det meste.
5. **Smilende livskunst** er å ha behagelige tanker, **lev i nuet!**
6. **Le av egne tabber** og feil, gjør deg selv ofte til latter.
7. **Gode vitser** fortalt på riktig tidspunkt gir alle en god latter.
8. **Suksess** følger oftest de med et lyst og lett humør.

Selvberget

1. Lever i kjærlighet til naturen og hverandre
2. Dyrker og samler sin mat og ved i samarbeide
3. Ren mat og urter er medisin til selvhelbredelse
4. Natursamfunnet har flere likesinnede familier.
5. Bytter tjenester og hjelp med hverandre
6. Gildestue for fest og samlinger
7. Hjemmeskole 7-14 år i alle viktige fag

Super Sunt

Tygg eller mos:

Trippel gulrot og stangselleri.

Eller i småbiter og vann i blenderen inn.

På 1-2-3 Super-Sunn Smøring for kroppen din!

Cellene får et basisk miljø som holder hele kroppen FRISK.

Andres mening om offentlig skole

Rektor i 30 år: Skolen fordummer og dreper kreativitet.

Knut Hamsun: Skoler gjør det vanskeligere å leve.

Tolstoy: Utdannelse ødelegger. Det er best uten spirituell sadisme.

Vismann: Alt du ønsker har du allerede. Hvis du strever etter mer, mister du ditt eget.

Einsteins mor fikk et brev, "Albert (8) lager så mange problemer for oss, han blir utvist fra skolen." Moren leste istedet for Albert: "Albert er så kunnskapsrik, vi har ikke mere å lære ham, han blir derfor utvist!" Albert ble verdens fremste fysiker!



NY!
**Livsglede for
skoleungdom
i dette kompendium**

Småbrukets Lykke og Lære

Helt opp til 1940-årene var småbruket et kjærte hjem for mang en arbeidssom familie med opptil 8-9 barn. Med mor i hjemmet lærte de små det meste. Alt praktisk lærte de av faren ved å delta i gårdens arbeide.

Mat, planter og skogsbær ble fermentert, poteter og rotfrukter ble lagret i jordkjelleren, kornet på stabburet. Høy til husdyrene i låven.

Når barna var 14, var de selvsikre og ble regnet som voksne, valgte sitt yrke og ble selvhjulpne. Odels gutter sørget for foreldrene, og alt foregår i naturlige former.

Teoretisk

Anskaff begyner-hefter for lese og regne, fysikk, plantelære, kjemi og geografi. Dessuten el- og VVS-teori mm. Livsglede kan innføres der det passer med alder.

De eldre vil etter hvert lære de yngre.



Mathagen

En fryd for familien.

- Alle er med på å plante, luke og stelle.
- Spiser mest mulig rått hele sommeren.
- Høster, plukker masse skogsbær, fermenterer og lagrer i jordkjelleren.
- Så sunt å slippe all plastemballasje fra supermarkedet.
- Alle er friske og raske hele året.



Praktiske fag

- Barna lærer alle arbeidsfaser i gårdslivet.
- Moren lærer dem hjem og matstell, og orden, mathage og bærplukking. Faren lærer vedkjøring og kløyving, snekring og verktøybruk, sveising og traktorkjøring.
- Fisketurer med båt og gapahuk osv.
- Vinterstid er det hjemmeundervisning med teoretisk og praktisk læring annenhver dag. Se timeplan s. 3.

Resultatet blir:

- **En sammensveiset familie med kjærlighet og godhet. Barna er selvsikre, forstår og vet det meste når 14 år.**



Kjære Livsglede-ungdom



Tusen takk for din interesse.

Jo mer du praktiserer Kodex 18, jo mere vil du føle at Livsgleden stiger.

Kanskje vil du bli en viktig lysbærer også?

Møt de du føler er åpne, med et smil og kanskje et kompliment.

Kom i prat. Jo flere som deler Livsgleden, jo raskere kan vi skape et bedre samfunn.

Fokuser TANKENS KRAFT på Kjærlighet og Livsglede når du mediterer i hverdagen.

Jeg ønsker deg lykke til!

Kjærlig hilsen fra

Chris Frölich

Profeten Edgar Cayce:

Spådde at kjærlighet og takknemlighet ville bli grunnlaget for en bedre verden. Nå, 70 år senere, har store tenkere sagt at galskapen har nådd toppen. Vende-
punktet mot lysere tider starter i 2026. Så vi får stå på!

www.tankens-kraft.no



SMS 40 88 99 00

-gir hjelp til selvhjelp