

Translation spoken lyrics

*Aftenrøde (Evening Red)*

(Unidentified speaker on tape)

...you will concentrate on your solar plexus, as you imagine a warmth, or a sun ball in this place, that transfers its energy and warmth to you. This helps you accepting your own person in difficult situations, also risking that you cause unease in your conversation partner, and makes the person concerned uneasy. If you are open, but tirelessly stick to your viewpoint, you convey to others what you really want to say to them, even if it might irritate them. You must of course take care that you use the aggression in the right way. If you are too aggressive, or use the aggression at a wrong time, or a wrong place, it may turn against yourself.

Nevertheless, this is a significant source for gaining self-confidence in dealing with others. When you feel the energies around the solar plexus it helps to defending your viewpoint bravely.

When you feel the energies around the solar plexus it helps to defending your viewpoint bravely without necessarily bursting out in rage, or to attack your conversation partner.

NORWEGIAN ORIGINAL:

...skal du konsentrere deg om din solar plexus, i det du forestiller deg en varme eller solkule på dette stedet, som overfører sin varme og energi til deg. Dette hjelper deg med å akseptere din egen person i vanskelige situasjoner, også med fare for at du foruroliger din samtalepartner og gjør vedkommende urolig. Hvis du er åpen, men ufortrødent holder fast ved ditt standpunkt formidler du andre mennesker hva du virkelig vil si dem, sjøl om det kanskje kan komme til å irritere dem. Selvfølgelig må du passe på at du bruker aggressiviteten på riktig måte. Hvis du er for aggressiv, eller bruker aggressiviteten på et galt tidspunkt, eller et galt sted, kan det snu seg mot deg sjøl.

Ikke desto mindre er dette en vesentlig kilde til å vinne selvtillit i omgang med andre. Når du føler energiene rundt solar plexus hjelper det til modig å forsvare ditt standpunkt.

Når du føler energiene rundt solar plexus hjelper det til modig å forsvare ditt standpunkt når det er påkrevd uten nødvendigvis å bryte ut i raseri eller å angripe samtalepartneren din.