

15 övningar, Modul 4

Här får du 15 olika övningar för att höja och justera din vibration så den matchar dina önskningar.

Övning 1, Minnen

Att tänka tillbaka på en situation eller händelse då du kände en känsla som du gillar är ett väldigt effektivt sätt att skapa en känsla du önskar. Vill du känna dig förälskad i din partner så tänk tillbaka till den tiden när du träffade din partner och blev kär. Attraktionslagen kan inte skilja på dåtid, nutid eller framtid utan reagerar bara på din vibration så att tänka på ett roligt minne gör att du sänder ut en vibration av glädje vilket gör att attraktionslagen levererar mer av sådant som gör dig glad. Alla känslor som du någonsin har känt kan du enkelt framkalla igen.

Övning 2, Fantisera

Har du mål som skulle göra dig väldigt lycklig så fantisera om att du redan nått dit. Är ditt mål att åka på semester för att bara slappa så dröm om att du ligger på den där stranden vid havet, under en vajande palm med en paraplydrink i handen lyssnandes till vågornas brus. Gör en bildsökning på Google och titta på bilder på ställen dit du vill åka. Känn de känslor som du skulle ha om du låg på den stranden och njöt av solens värme och havsbrisen.

Övning 3, Musik

Musik påverkar oss väldigt mycket och har förmågan att trigga igång olika känslor. Lyssna på musik som kickar igång just den känslan som du önskar skapa. Sjung gärna med och dansa för att förstärka känslan. Skapa en låtlista där du bara har med låtar som får dig att bli riktigt glad. Här är det inte läge för tårdrypande sånger om förlorad kärlek, även om låtarna är bra. Det fungerar även bra med film och böcker men jag tar upp just musiken här eftersom det är lättare att lyssna på musik när som helst. Det är svårt att titta på en film när du kör bil t ex.

Övning 4, Tanken

Eftersom tanken skapar dina känslor så är det där allt börjar. Med hjälp av din tanke kan du skapa den känsla du gillar och önskar för tillfället. Vill du känna glädje så tänk glada tankar, vill du känna dig framgångsrik så tänk framgångsrika tankar osv. Skriv ner tankar som gör dig glad i en bok så kan du enkelt ta fram boken och hitta några tankar när du känner att det behövs.

15 övningar, Modul 4

Övning 5, Du är värd det

Det är väldigt viktigt att du känner att du är värd det du önskar. Om du inte tror att du förtjänar något så är det den känslan du sänder ut till universum. Du kanske väldigt gärna vill bli befordrad men om du oroar dig över att inte klara av jobbet så kan din tvekan vara starkare än din önskan. Så det är viktigt att du känner att du är värdefull och det kan du göra genom att prata rent logiskt med dig själv genom att titta på saker du är bra på, se sådant som du gjort väldigt bra och så är det viktigt att jobba med din självkänsla.

Övning 6, Kämpa inte emot

I stället för att bekämpa negativa känslor så kan du be attraktionslagen om att vara med dig när du styr ditt fokus till mer positiva tankar. Fråga universum: "Hur kan den här dagen bli ännu bättre?" Då ska du se att det snart kommer tankar, idéer och saker som ger dig mer hopp och tillförsikt. Ju mer du ser hur din dag förbättras desto gladare blir du. Ju gladare du blir desto mer manifesteras i ditt liv.

Övning 7, Resultatet

Det är viktigt att du fokuserar på önskad manifestation och inte på hur, var eller när. När du fokuserar på önskad manifestation så är det de känslor du kommer ha när din önskan är manifesterad. Vi tar pengar som exempel: skriv ner allt du ska göra med pengarna. Tänk dig själv in i situationer där du har pengarna du önskar. Le och känn hur bra det kommer kännas när du har pengarna.

- Säg saker om din önskan som känns bra inom dig, såsom: "Jag kommer att älska att ha mer pengar" eller "Jag älskar tanken på att ha mycket pengar" Det är viktigt att det du säger och tänker skapar positiva känslor hos dig och de här meningarna säger bara saker som är sanna även om du inte har pengarna just nu. Öva dig på att känna positiva känslor kring din önskan.
- Äg din önskan ännu mer genom att förstärka känslorna du redan har skapat och öva dig i att stanna längre och längre i de känslorna. Hitta ord och tankar som ytterligare förstärker dina känslor: "Jag har mycket mer pengar. Bring it on!" Nu kan du testa att prata om din önskan som om det redan är klart. Du har satt processen i rörelse och din önskan är på väg till dig. Vet det! Äg den vetskapen!
- Skapa affirmationer med dina egna ord. Affirmationerna ska skapa positiva känslor och ingenting annat hos dig.

15 övningar, Modul 4

Övning 8, Uppskattning

Gör uppskattning till en del av din vardag. Leta hela tiden efter saker att uppskatta. Det går inte att ha en negativ vibration när du är i känslan av uppskattning.

Övning 9, Må-bra-saker

Det finns enkla vardagliga saker du kan göra för att förbättra ditt humör. Några exempel på sådana saker är; meditation, promenader, sång, målning, dans, klappa din katt, handarbete, påta i trädgården, bakning etc. Du har säkert egna saker som förbättrar ditt humör. Skriv ner dem och skapa din egen lista över saker som får dig att må bra.

Övning 10, Alfabetet

Ett bra sätt att skapa positiva känslor är att säga positiva ord och då är alfabetet till väldigt bra hjälp. Börja med bokstaven A och hitta ett ord som känns positivt för dig, andaktsfull, attraherad, attraktion, attraktiv etc. Fortsätt sedan till bokstaven B och gå sedan igenom hela alfabetet. Perfekt att göra när du kör bil, står i kö, städar etc.

Övning 11, Känn känslan

Om du känner att du har vissa negativa känslor när du tänker på din önskan så är det ingen idé att tänka på din önskan. Det du däremot kan göra är att skapa känslan av att du redan har det du önskar. Det troligaste är att du tror att du kommer bli lyckligare när du har det du önskar så skapa då känslan av lycka redan nu, även om du inte har det du önskar. Föreställ dig alltså hur du skulle känna om din önskan är en verklighet nu. Tillåt dig att känna spänning, upprymdhet, tacksamhet och glädje nu. Ju oftare och ju längre du kan vara i de känslorna desto snabbare manifesteras din önskan.

Övning 12, Sov

Om du har testat allt och inte lyckats förbättra ditt humör så är sömn det enda som hjälper. Ta en tupplur på 1 timme så kommer allt att kännas mycket bättre när du vaknar.

Övning 13, Dagligt mål

Den här övningen är helt suverän! Den är inte bara löjligt enkel, den är fantastiskt effektiv också. Ha som dagligt mål att du ska vara glad. That´s it!

15 övningar, Modul 4

När du sätter det som mål så kommer du automatiskt att se dig omkring efter saker som gör dig glad och du kommer hitta saker överallt.

Övning 14, Kunskap

Att lära sig nya saker är en källa till glädje. Det behöver inte vara så avancerat som att studera på Universitet, det finns väldigt mycket kunskap att ta del av på nätet inom alla områden du kan tänka dig. Vill du lära dig mer om krukväxter så är det bara att söka på nätet. Och på YouTube finns allt och en hel drös utöver det. Du kan lära dig i princip vad som helst.

Övning 15, Humor

Det kanske låter självklart men de flesta fungerar så att de skrattar bara om de utsätts för något som är roligt. De letar inte aktivt efter saker att skratta åt. Gör det! Bestäm dig för att skratta en timme genom att titta på roliga filmklipp till exempel. Det finns massor på nätet, YouTube är ett exempel. Det finns också massor med sidor med roliga historier som du kan kolla in. Bara sätt igång. Ha kul och njut av livet för det är alldeles för kort för att slösas bort.