



2 steg kring ditt fokus

Fokus är en viktig nyckel till Attraktionslagen

När du förstår hur Attraktionslagen fungerar så inser du att den är väldigt enkel; du attraherar det du fokuserar mest på. Dina tankar som förstärks av de känslor som de skapar, manifesterar och skapar ditt liv och faktum är att oavsett om du är medveten om det eller inte, oavsett om du tror på det eller inte, så är det liv du lever nu det liv som du har skapat någon gång i det förflutna genom dina tankar.

Det är en ganska fascinerande tanke att vi skapar vårt eget universum. Så då kanske du undrar varför ditt liv är så miserabelt, varför älskar inte den personen dig, varför vantrivs du på ditt jobb, varför har du inte pengar? Frågorna är helt självklara för självklart hade ditt liv varit helt underbart om det var du som bestämde, eller hur? Du skulle aldrig skapa negativa saker i ditt liv om det var du som bestämde, eller hur? Men nu när du börjat förstå hur Attraktionslagen fungerar så har du börjat förstå svaret. Det är för att du tänkte det så levande, dina tankar om omöjligheten för en person att älska dig var så intensiv att de har orsakat den starka tron på att du inte är värdig kärlek, dina tankar om brist på pengar var så starka och levande, dina negativa tankar om jobb likaså. Och allt det negativa som du fokuserat på tidigare har skapat allt det negativa som du har i ditt liv i dag.

Det är lätt att tro att Attraktionslagen bara handlar om att önska men det handlar om så mycket mer. Det handlar om dina tankar och de känslor som tankarna skapar hos dig.

Det är därför som ditt fokus är så otroligt viktigt, du måste först och främst fokusera på vad du vill ha och inte på vad du inte vill ha. Vad du tänker på blir din verklighet, så om du tänker: varför älskar hon/han inte mig? så fokuserar du på det negativa i ditt liv. Du fokuserar då på de saker du inte vill ha, men de blir till verklighet bara för att du fokuserar på dem.

Oavsett om du tror att du kan, eller tror att du inte kan – så har du rätt. /Henry Ford



2 steg kring ditt fokus

Så, det första steget går ut på att definiera dina tankar på ett sådant sätt att de reflekterar dina önskemål.

Definiera dina önskningar:

Om någon sa till dig: "Önska dig precis vad du vill så ska jag se till att du får det." Vad skulle din önskan vara? Skulle du kunna definiera den tydligt?

De flesta människor kan faktiskt inte det för de är så vana att fokusera på det oönskade istället för det de önskar. De kan ha ett hum om vad de önskar men har svårt att förklara det i detalj och främsta anledningen brukar vara att de inte tror att de kan få det de önskar. Så de flesta är ganska otydliga med vad de önskar.

Några av de vanliga typerna av önskemål är:

- Jag vill ha ett bättre liv.
- Jag vill ha en bra relation.
- Jag vill ha mer pengar.
- Jag vill bo någon annanstans.
- Jag vill vara lycklig.

Tänk dig nu att du sa till den personen: "Jag vill ha ett bättre liv" hur kan han veta exakt vad du menar med det? Hur kan han veta vad ett bättre liv betyder för dig? Han kan gissa, absolut, men han kan inte garantera att du blir glad med det du får utifrån hans gissning, eller hur? En bra relation? Betyder det att du vill att ni ska resa mycket tillsammans eller betyder det många sköna hemmakvällar? Mer pengar? Fantastiskt! Betyder det 500 kr extra om året eller 30 000 kr extra varje månad? Eller en klumpsumma på 10 miljoner? Bo någon annanstans? Betyder det att du vill ha en större lägenhet i området där du bor eller vill du flytta till ett hus vid havet? Jag vill vara lycklig. Betyder det att du vill ha fler vänner eller betyder det att du vill resa mer?

Det är samma med Attraktionslagen. Du kommer att få vad du tänker på men om du inte är mer detaljerad än exemplen ovan så kommer Attraktionslagen att leverera "fel" till dig.



2 steg kring ditt fokus

Så det är viktigt att du vågar fantisera mer om vad som gör dig lycklig och det du önskar så att du vet tydligare vad det är du vill ha. Då kommer du börja attrahera det du verkligen önskar och få det liv som du älskar att leva.

När du börjar med Attraktionslagen så är det väldigt viktigt att du har tillit till att du kan attrahera det du önskar så därför är det smart att börja med att önska ”små” saker. Saker som du inte tvivlar på och saker som det egentligen inte spelar någon roll om du får eller inte. Den typen av ”små” önskningar kommer lättare till dig för där har du inget eller väldigt litet motstånd.

Gör en lista över alla saker som skulle göra dig glad just nu, saker som du vill manifestera. Och så börjar du med de saker som känns enklast vilket till exempel kan vara att bli bjuden på en kopp kaffe. Fokusera på det, och tänk inte på något annat. Känn doften av kaffe och värmen från koppen mot din hand när du visualiserar kaffet. Känn njutningen av att dricka kaffet och sen kan du släppa tanken på kaffet och fortsätta med din dag.

Efter ett tag så kommer din tillit till Attraktionslagen bli starkare och du kan då fortsätta med ”större” önskningar. Kom ihåg att ingenting är lättare eller svårare för Attraktionslagen. Det är inte lättare för Attraktionslagen att leverera ett tuggummi än det är att leverera en bil. Det som avgör svårighetsgraden eller hur lång tid det tar är du själv. Du kanske själv tycker att det är svårare att attrahera in ett nytt jobb än det är att attrahera in ett tuggummi. Och det är den övertygelsen hos dig som gör det svårare, alltså att det tar längre tid. Likaså om du bestämmer att din önskan endast kan komma på ett sätt, då begränsas Attraktionslagen som egentligen har ett oändligt antal sätt att leverera din önskan. Men, din tanke är Attraktionslagens lag.

Att välja och specificera dina önskningar är första steget för ditt fokus. Att fokusera på dina tankar är det andra steget.

Fokusera på de saker du vill attrahera in i ditt liv.

När du har valt och specificerat dina önskningar är det dags att ge dem din fulla uppmärksamhet. Det betyder inte att du ska fokusera på att bli bjuden på kaffe hela dagen, men den stund du ägnar åt att fokusera så ska du göra det helhjärtat.



2 steg kring ditt fokus

Fokusera dina tankar och dina känslor på din önskan. Föreställ dig att du redan har uppnått det du önskar för känslan av att du har din önskan ser till att det manifesteras i ditt liv. Positivt tänkande ger positiva känslor och ju starkare dina känslor är, desto bättre och snabbare resultat får du.

Under den här kursen får du massor med verktyg för att öka ditt fokus och du ska använda de verktyg som passar dig bäst. Meditation och avslappningsövningar hjälper dig att få kontroll över röriga tankar. Visualisering och affirmationer höjer din vibration vilket gör det lättare för dig att attrahera dina önskningar.

När du märker att de mindre önskningarna kommer så vet du att du har förmågan att attrahera och då är det dags att börja fokusera på de större önskningarna för nu vet du ju exakt hur du ska göra. För Attraktionslagen fungerar likadant oavsett vad du önskar dig. Det spelar ingen roll om du vill ha nya kläder, ett jobb, inre harmoni, glädje, chokladpraliner, pengar, en partner, Attraktionslagen fungerar likadant i alla lägen.

Och kom ihåg! Det finns ingen gräns för vad du kan önska. Du kan attrahera precis allt du vill.

Är du redo att göra din lista nu?