

# 25 tekniker/övningar

## 25 tekniker/övningar för att attrahera dina önskningar

Det här är en lista över 25 testade och beprövade "gör-det-själv" -tekniker för att hjälpa dig att justera din vibration så att du attraherar dina önskningar. Använd de tekniker/övningar som lockar dig mest, de som känns mest inspirerande och roliga. Du får ett praktiskt exempel för varje verktyg för att hjälpa dig att förstå hur du använder dem mest effektivt. Jag har valt att kärlek som exempel. Men de här verktygen kan du använda för att manifesteras precis vad du vill.

### 1. Uppskattning

Visa uppskattning för de saker som du redan har i ditt liv. Börja skriv en uppskattningsjournal eller bara ta några minuter innan du lägger dig och tänk på alla de goda sakerna som har hänt med dig den dagen.

Exempel: Uppskatta dina nuvarande relationer. Uppskatta dina vänner och din familj som älskar dig. Detta kommer att attrahera in ännu mer kärlek i ditt liv, i form av en partner.

### 2. Drömtavla (visionboard)

Skapa en drömtavla. Klipp ut bilder ur tidningar, använd foton eller skriv ut bilder och ord från nätet som representerar din önskan och klistra upp dem på ett tjockare papper. Placera din drömtavla någonstans där du ser den dagligen. Detta hjälper dig att visualisera din dröm.

Exempel: Om du vill attrahera en partner, kanske du vill ha bilder på ett lyckligt par, ett hus ni ska leva i, hur ert sovrum ska se ut etc. Kom ihåg att fokusera på det som är viktigast för dig i en relation.

### 3. Visualisera

Du kan använda din drömtavla som en hjälp för att visualisera din önskan men du kan också visualisera utan den. Slut bara dina ögon och föreställ dig att din önskan är sann, fokusera på detaljerna och känslan som du skulle ha.

Exempel: Tänk dig att åka på semester tillsammans med din partner. Vart åker ni? Vad kommer ni göra?

# 25 tekniker/övningar

Tänk dig att ni håller varandra i hand på flygplatsen eller att ni ligger på stranden tillsammans. Känn de känslor du kommer ha när du har din partner.

## 4. Affirmationer

Välj några positiva affirmationer och upprepa dem varje dag. Det viktiga är att affirmationerna skapar positiva känslor hos dig.

Exempel: "Kärlek är en underbar känsla" eller "Jag är kärleksfull". "Det finns mycket kärlek i världen", "Jag har förmågan att träffa någon", "Jag älskar tanken på att vara älskad".

## 5. Meditera

Regelbunden meditation hjälper dig att nå sinnesfrid, välbefinnande, stillar dina tankar, ger större fokus och en mer positiv syn på livet.

Exempel: Sätt dig bekvämt, stäng ögonen och fokusera på din andning. Tänk på att slappna av. Börja med 2-5 minuter meditation per dag. Guidade meditationer är väldigt bra och det finns väldigt mycket på YouTube. Här är en meditation som jag har gjort som du med fördel kan använda.

<https://youtu.be/juSD6wHUzpg>

## 6. Positiv lista

Det är viktigt att ha saker som du ser fram emot för det skapar en härlig känsla av förväntan. Skriv ner en lista över saker som du ser fram emot.

Exempel: "Mamma och pappa kommer att besöka mig nästa helg" eller "Gå ut med mina vänner på lördag" eller "I morgon ska jag äta min favoritmat" eller "Nu är det snart vår så då ska jag plantera nya växter i mina utekrukor"

## 7. Bestäm dig

Bestäm dig för att detta är något du ska åstadkomma. Skriv ner det för att göra det mer verkligt. Det ligger en enorm kraft och energi i att fatta ett beslut. När du bestämmer dig för att uppnå något som du önskar så sätter du igång energierna och du får garanterat hjälp av Attraktionslagen att nå det du önskar.

## 25 tekniker/övningar

När du bestämmer dig så är din önskan inte längre bara en ouppnåelig dröm utan då är det på riktigt och kommer snart bli din verklighet.

Exempel: "I slutet av detta år kommer jag att vara i ett lyckligt förhållande".

### 8. Prata om din önskan

Efter att ha bestämt dig för att nå din önskan så kan det hjälpa dig att prata med andra om det. Men, se till så du endast berättar det för personer som du vet kommer peppa och stötta dig. Så berätta inte för människor som alltid är negativa, skeptiska och kritiska till allt. Du kanske har en bästa vän som alltid stöttar dig som du kan berätta för. Har du ingen i din närhet som du kan berätta för så är det bättre att hålla det för dig själv så du inte bjuder in negativitet i din önskan. Det är så många önskningar som "dödats" för att man berättat för negativa personer som sågat idén.

Exempel: Berätta för din bästa vän att du är redo för ett nytt förhållande och att du ska börja leta efter kärlek.

### 9. Ett fysiskt objekt

Ibland hjälper det att välja ett litet objekt, fyllt med positiv energi som du bär med dig för att påminna dig om vad du vill attrahera.

Exempel: Det kan vara det armband som dina vänner gav dig med kärlek på din födelsedag och när du bär det så känner du dig attraktiv och glad. Det kan till exempel vara en vacker sten som du hittade på stranden när du var på semester, det kan vara ett älskat halsband. Bestäm att detta objekt kommer är en påminnelse om ditt mål att hitta kärlek, ha det alltid med dig och rör vid det ofta för att påminna dig om din önskan.

### 10. EFT

EFT, Emotional Freedom Technique vilket översatt till svenska är Känslomässig Frihets Teknik. Det går kort och gott till så att man knackar lätt med fingertopparna på olika akupressurpunkter, främst i ansiktet. Så med hjälp av EFT kan man bli av med känslomässiga blockeringar. Med EFT kan man avhjälpa ångest, flygrädsla, sötsug, fobier, ta bort motstånd och begränsande övertygelser som strider mot din önskan mm. Och det tar inte lång tid att få resultat.

# 25 tekniker/övningar

Exempel: Upprepa kärleksbekräftelser och påminnelser medan du knackar på olika akupressurpunkter på din kropp med fingrarna. Det finns massor med information på nätet om du vill lära dig mer om denna teknik.

## 11. Ljudböcker

Ljudböcker är ett perfekt verktyg för att lära dig mer och hitta inspiration och motivation. Det som är så bra med ljudböcker är att du kan lyssna på dem även när du gör andra saker. Perfekt när du kör bil, åker tåg, åker buss, diskar, viker tvätt, dammsuger, stryker, rensar ogräs etc.

Exempel: Lyssna på ljudböcker där du lär dig mer om det du önskar attrahera. Eller lär dig mer om Attraktionslagen genom ljudböcker för att bli en mästare på att manifesteras dina önskningar.

## 12. Lev "som om"

Börja lev som om du redan har din önskan. Det här handlar mest om att du ska skapa de känslor som du kommer ha när din önskan har kommit till dig.

Exempel: Fokusera på att känna kärlek och att känna dig älskad för då kommer du attrahera in mer kärlek i ditt liv.

## 13. Sprid Positivitet

Le, skratta, säg trevliga saker till andra människor, ge komplimanger, berätta roliga historier. Var stöttande och uppmuntrande mot människor i din omgivning. Klaga inte eller bli arg.

Exempel: Din vän har träffat en ny partner. Var glad för hennes/hans skull, ställ frågor och visa din glädje.

## 14. Goda gärningar

Ett sätt att sprida positivitet är genom goda gärningar. Det blir som ringar på vattnet och betyder så otroligt mycket för mottagarna.

Exempel: Bjud någon på en kopp kaffe. Ge någon en komplimang. Låt någon gå före i kön på affären. Håll upp dörren för någon etc.

# 25 tekniker/övningar

## 15. Inspirerande citat

Läs motiverande och inspirerande citat så ofta som möjligt. De kommer att påminna dig om att du kan uppnå vad du vill här i livet. De brukar vara väldigt tänkvärda och många gånger får man härliga Aha-upplevelser av att läsa citat.

Exempel: Om du önskar attrahera en partner så läs citat om kärlek och relationer.

## 16. Släpp taget

Det är viktigt att låta universum göra sitt jobb. Så släpp taget om din önskan istället för att oroa dig för att det inte kommer bara för att du just nu inte kan se en möjlighet. Släpp taget och slappna av för Attraktionslagen har oändligt antal sätt att leverera din önskan på.

Exempel: Klaga inte på att du inte hittat "den rätta" ännu, låt inte varje sekund i ditt liv handla om att hitta en partner utan fortsätt att leva ditt liv och fokusera på att vara lycklig.

## 17. Gör en önskelista

Det här hjälper dig att vara mer specifik om vad du vill ha. Om du inte får exakt det du önskar så är det för att du inte varit tillräckligt specifik i din önskan. En önskelista kan hjälpa dig att tydliggöra vad det är du önskar.

Det är okej att inte veta exakt vad du önskar och då kan du be Universum om hjälp med att klargöra vad du önskar.

Exempel: Gör en lista över egenskaper du vill att din blivande partner ska ha och vad som är viktigt för dig i ett förhållande.

## 18. Bli av med negativitet

Minska ditt umgänge med negativa människor och fokusera mer på de positiva människor du har omkring dig.

Exempel: Har du t ex en vän som inte tror på kärlek och som alltid tjarar om att det är omöjligt att hitta en partner så begränsa den tid du umgås med den vännen eller se till att era samtal inte handlar om just kärlek och relationer.

# 25 tekniker/övningar

## 19. Bli av med begränsande övertygelser

Tror du att du inte kommer att kunna attrahera en speciell önskan av någon speciell anledning? Försök att komma underfund med vilka tankarna är för att se om de verkligen är sanna. Skapa sedan nya tankar och övertygelser kring din önskan för att minska motståndet. Har andra uppnått det du önskar? I så fall så är det fullt möjligt för dig också.

Exempel: "Perfekta relationer existerar inte". Påminn dig om att relationer, precis som livet i allmänhet, inte behöver vara perfekta för att vara fantastiska.

## 20. Läs mer

Läs böcker som hjälper dig att fokusera på din önskan och som inspirerar och motiverar dig. Du kan också läsa böcker om Attraktionslagen för att bli bättre på att manifesterar dina önskningar.

Exempel: Du kan till exempel läsa böcker om Attraktionslagen och relationer.

## 21. Omge dig med likasinnade

Umgås med människor som har samma syn som du så att ni kan stötta, peppa, inspirera och motivera varandra. Tillsammans höjer man vibrationerna ännu mer än om man gör det själv. Det finns även grupper på Facebook där du kan gå med för att "umgås" med likasinnade.

Exempel: Fråga dig själv, vilket ökar dina chanser att möta någon:

1. Spendera tid med någon som har gett upp hoppet om kärlek och inte vill träffa någon ny
2. Spendera tid med någon som är i ett förhållande och inte söker efter en partner
3. Någon som är singel och söker kärlek

Ja. Den tredje personen är det bästa alternativet.

# 25 tekniker/övningar

## 22. Gör plats för det som komma skall

Universum skickar dig vad du har bett om, ditt jobb är att vara redo för att ta emot din önskan.

Exempel: Rensa ur din garderob så det finns plats för din partners kläder. Köp nya påslakan. Köp en reservtandborste ifall din blivande partner glömmer sin.

## 23. Visualisering utifrån

Gör visualiseringar där du ser dig själv från utsidan. Alltså se dig själv som om någon annan tittar på dig när du har fått din önskan.

Exempel: Tänk på hur du och din partner skulle se ut som ett par. Hur dina vänner och familj skulle se dig när de tittar på dig.

## 24. Multi-sensorisk visualisering

Involvera mer än bara din syn när du föreställer dig ditt drömliv. Försök att föreställa dig lukt, ljud, smak och känsel också. Blanda in så många sinnen som möjligt.

Exempel: Tänk dig att du kramar eller kysser din partner.

## 25. Njut

Det absolut viktigaste är att du här och nu slappnar av och njuter så mycket som möjligt för när du är glad och på bra humör så höjer du din vibration så den matchar positiva saker att komma in i ditt liv.

Exempel: Njut av din relation med dig själv och av den frihet du har nu när du är singel.