



Modul 8, 5 viktiga punkter

Bestäm dig redan idag för att låta det här året bli ditt allra bästa år fullt med livsglädje och energi. Släpp fram dina inre härligheter och stråla som den fantastiska stjärna du är. Du har förmågan att skapa det liv du älskar att leva och har du inte gjort det än så är det verkligen dags. Det finns ingen anledning att vänta på att livet ska bli bättre när du redan idag kan förändra det. Här får du 5 viktiga punkter som en hjälp på din härliga resa till att skapa det liv du älskar att leva

1] Man kan enkelt säga att för att manifesteras det man önskar med Attraktionslagen så behöver man bara se till att vara glad och lycklig. Det är faktiskt inte svårare än så och ändå så blir just det enkla det svåra. Det som gör attraktionslagen så krånglig är att den fungerar motsatt mot vad vi har lärt oss sedan barnsben. Vi har lärt oss att när man får det där man vill ha så blir man lycklig och om man inte får det där man vill ha så blir man olycklig. Nu pratar jag inte bara om materiella saker utan om livet i stort. När vi inte får som vi vill så är vi olyckliga och när vi får som vi vill så kan vi bli lyckliga. Men attraktionslagen fungerar precis tvärtom, när vi är lyckliga så attraherar vi ännu mer som gör oss lyckliga. Och om vi är olyckliga så attraherar vi ännu mer som gör oss olyckliga. Attraktionslagen fungerar alltid för alla och den lägger inte in någon värdering utan ser bara till att lika attraherar lika. Attraktionslagen säger inte: ”Oj, är du på dåligt humör, lilla vän? Här ska du få något som gör dig på bättre humör.” Nej, attraktionslagen säger: ”Är du på dåligt humör? Här får du mer som gör dig på dåligt humör.”

2] Hur ska jag kunna vara lycklig när jag inte har det jag vill ha? Det här kan verka lite knivigt och tro mig, jag har brottats mycket med den frågan. Vi kan ta pengar som exempel för det är mätbart och något som de flesta känner igen sig i. De flesta har någon gång i livet stått helt utan pengar och haft panik över att inte kunna betala räkningar och köpa mat. Du har säkert läst att för att kunna attrahera det du önskar så ska du leva som om du redan har det du önskar. Men hur ska jag kunna leva som om jag har pengar som jag inte har? Jag kan ju inte stå där i kassan på Ica och låtsas att jag har pengar när jag inte har det, eller hur? Jag kan inte gå och köpa ny bil och nya kläder med pengar som jag inte har och det skulle jag göra om jag hade pengar så hur ska jag kunna leva som om jag hade pengar när jag inte har det? En väldigt viktig fråga som har ett härligt klurigt svar. När vi uppmanas att leva som om vi har det vi önskar så betyder det helt enkelt att vi ska känna som om vi hade de där pengarna, det betyder alltså inte att vi ska shoppa upp pengar som vi inte har.



Modul 8, 5 viktiga punkter

Så tänk dig att du har de pengar du önskar, hur skulle du känna dig då? Vilka känslor skulle de pengarna ge dig? Skulle du känna dig fri, trygg, självsäker, rak i ryggen, lycklig, glad? När du kommit på vilka känslor du skulle ha om du hade de där pengarna så skriver du ner dem och sen funderar du över vilka situationer i livet som också får dig att känna dessa känslor. Och varje gång du sen känner ångest när du tänker på pengar så skiftar du istället fokus till de saker som ger dig samma känslor som pengarna skulle göra. Se till att du känner de här känslorna så ofta som möjligt för då är du mottaglig för pengarna. Och så här gör du med allt du önskar i ditt liv, ta reda på vilka känslor du kommer ha när du attraherat det du önskar och sen ser du till att känna de känslorna så ofta som möjligt så märker du att du börjar attrahera mer av det du önskar.

3] Det här är den viktigaste punkten och den handlar om våra tankar och våra känslor. Både tankar och känslor är manifestationer och om du börjar tänka en tanke så manifesteras snart fler tankar i samma spår. Med samma spår så menar jag tankar som skapar likadana känslor som den första tanken. Våra tankar skapar våra känslor så vi kan väldigt enkelt styra våra känslor. Tänk dig en vattenkran, om du vrider lite grand så rinner det bara lite vatten och du kan snabbt stoppa flödet men vrider du på kranen för fullt så tar det längre tid att stoppa flödet för du måste vrida flera varv på kranen och det är likadant med våra tankar. Säg att du börjar tänka en tanke som är väldigt jobbig och får dig att må dåligt, om du stoppar den direkt så är det mycket enklare än om du låter tanken få spinna vidare så att fler liknande tankar manifesteras. Till slut är det som att du vridit på kranen för fullt och det är väldigt svårt att stoppa tankarna som bara forsar fram. Nu har vi ofta en massa tankar som är så invanda så vi inte märker att de snurrar igång utan vi märker istället att vi är på dåligt humör, deppade, sura, irriterade, har ångest etc och det känns som om tankarna går på autopilot och lever ett eget liv. Vi brukar kalla det för omedvetna tankar och då verkar det ju omöjligt att göra något åt dessa tankar. Men, det fina i kråksången är att innehållet i tankarna inte spelar någon roll för även om du inte är medveten om vad du tänker så är du mycket väl medveten om vad du känner. Så dina känslor talar om för dig vilken typ av tankar du har och när du känner att du är allt annat än glad så är det bara att du skiftar ditt fokus till något som får dig på bättre humör och det här är väldigt enkelt att göra när det bara droppar ur kranen.



Modul 8, 5 viktiga punkter

När du har öppnat kranen för fullt så är det svårare och ibland faktiskt omöjligt och då finns det bara två saker att göra, det ena är att meditera fast det kan också vara lite svårt ibland och då är det bara en sak som fungerar och det är att lägga sig och sova en stund. När du sover så stannar tankeverksamheten upp och när du vaknar igen så kan du se till att du fokuserar på något som gör dig på bra humör, här gör dock många det misstaget att det en stund efter det att de vaknat sätter igång och fokuserar på det som skapar negativa känslor och tankar. Ofta får det oss att känna oss ansvarstagande om vi fokuserar på vår dåliga ekonomi t ex. Det vore ju hemskt om jag gick omkring och var glad när jag inte har pengar till mat, eller hur? Men eftersom du läser det här så har du inte svält ihjäl än så länge vilket vi kan tolka som att det alltid har löst sig till slut. Du har alltid fått ihop till mat på ett eller annat sätt. Men jag lovar att om du istället fokuserar på det som fungerar bra i ditt liv så kommer det som fungerar mindre bra att lösa sig på sätt som du aldrig hade kunnat räkna ut. Så har du en urusel ekonomi men en fantastisk kärleksrelation så fokusera så mycket som möjligt på kärleken för då kommer du ändra vibration och bli mer mottaglig för det du önskar. Så, kort och gott: ”Se till så att du är glad och lycklig större delen av din vakna tid”.

4] För att du ska få nya resultat så krävs det att du förändrar dina tankar och tänker mer tankar som ger dig glädje. Men jag vet att många upplever det som svårt att förändra sina tankar och det är inte så konstigt med tanke på att de tankefel vi går omkring med oftast är sådana som vi burit med oss i många, många år så att de blivit så djupt rotade att de går per automatik. Många tror också här att man måste plocka fram varje tanke och reda ut vad den beror på men det är inte nödvändigt. Det enda du behöver vara uppmärksam på är hur du mår och är du glad så är dina tankar på rätt spår och är du inte glad så behöver du skifta fokus. Det här gäller förstås inte om du är mitt i ett trauma och t ex bär sorg för någon närstående som avlidit eller om du har råkat ut för något väldigt traumatiskt. Jag menar inte att man ska klistra en smiley över jobbiga känslor för de fyller också sin funktion. Men faktum är att vi går omkring med så mycket negativa tankar och känslor helt i onödan, vi gör det bara av gammal vana liksom. Jag skulle kunna gå omkring och må väldigt dåligt eftersom jag upplevt våldtäkter, misshandel osv men jag har valt att släppa allt det där. Jag har rätt ut det inom mig och sen valt att inte låta det färga resten av mitt liv utan jag har valt att leva ett liv i glädje istället och det kan du också göra genom att välja ditt fokus. Vill du fokusera på att du har minus på kontot eller vill du fokusera på att du har så snygga gardiner i köket?



Modul 8, 5 viktiga punkter

Så, när du väljer dina tankar ska du välja de tankar som ger dig mest glädje för det är den snabbaste vägen till dina manifestationer.

5] Hitta dina metoder för att behålla ditt fokus, förbli positiv, bryta negativt tanketjatter och skapa positiva känslor. Det finns massor med metoder och två av mina favoriter är meditation och sömn. Jag tycker att det är bra att det finns så många olika metoder, övningar, tekniker och processer för då kan du garanterat hitta något som fungerar för just dig. Du får bara prova dig fram. Jag har själv märkt att det som fungerar bäst för mig är att lyssna på musik för det får mig genast på bra humör och om det inte fungerar så lägger jag mig och sover en stund.