

## **Ge och du ska få!**

Du har säkert hört uttrycket: ”Be och du ska få” men i den här övningen ska du ge av det du bett om innan du har fått det. Nu kanske du tänker att du har inga pengar att ge bort så den här övningen blir svår men det handlar inte om att ge bort stora summor pengar. Syftet med den här övningen är såklart att höja din pengavibration men den kommer öka din känsla av att vara generös, givmild och att känna dig rikare.

Du kan välja att göra den här övningen varje dag, 3 dagar i veckan, 1 dag i veckan eller så ofta du vill men minst 1 gång i veckan. Om du väljer att göra den 1 gång i veckan så bestäm vilken dag i veckan du gör övningen, tex varje tisdag. Likaså om du väljer att göra övningen några dagar i veckan så väljer du i förväg vilka dagar du ska göra den. Anledningen till att välja vilka dagar är för att du då bygger upp en förväntan inför dessa dagar och förväntan är en väldigt bra känsla med en hög vibration. Du kommer också känna andra känslor än förväntan såsom spänning, nyfikenhet och en känsla av att vara exalterad.

Du reagerar nog lite fundersamt när jag pratar om dessa positiva känslor för så kul kan det väl inte vara att ge bort pengar när du inte har några. Men tro mig, du kommer bli glatt överraskad. Dessutom så kommer den här övningen leda till att du attraherar in mer pengar som kommer från helt oväntade håll. Så, känner du dig redo att sätta igång?

### **Så här går övningen till:**

I den här övningen så ska du ge bort pengar till främmande människor helt anonymt. Du ska alltså inte gå fram till en tiggare på gatan och lägga några mynt i deras hatt eller sträcka över en summa till någon du möter på gatan. Det handlar heller inte om att du ska ge pengar till en vän, släkting eller liknande som kanske behöver lite extra. Nej, pengarna ska ges på ett sätt så du inte är närvarande när de når en för dig helt främmande person vilket betyder att vare sig du eller personen har kännedom om varandra. Du vet inte var pengarna hamnar och personen som får pengarna vet inte varifrån de kommer. Jag förstår att det låter kryptiskt men jag förklarar mer här nedan.

### **Du behöver följande:**

- Pengar i form av sedlar eller mynt
- Postit-lappar, små kuvert eller papper
- Penna
- Eventuellt tejp och en sax

1. Först tar du det ”omslag” du valt, Postitlapp, litet kuvert eller papper. Nu ska du skriva ett litet budskap till personen. Här är några exempel: ”Varsågod! Du är fantastisk!”, ”En gåva till dig från mig! Kom ihåg att du är värdefull!”, ”Varsågod! Jag ser att du ler nu och det gör mig glad.” Ja, det var några exempel på vad du kan skriva. Självklart kan du hitta på egna meningar.
2. När du skrivit ditt meddelande så lägger du nu pengarna i kuvertet eller fäster pengarna vid Postit-lappen eller pappret med tejp. Det spelar ingen roll vilken summa du väljer, det kan vara en tia, en tjuga eller annat belopp. Se bara till att den peng du valt är fäst vid meddelandet.
3. När dina små ”pengapaket” är klara så ska de delas ut. Du kan lägga dem på sätet på bussen, tunnelbanan, en parkbänk, en stol i en restaurang, i fickan på ett par byxor i en klädesaffär, i en tidning i affären, i en varukorg i matbutiken, i en bok på biblioteket, i frysdysken, i en plastpåse i en butik, ja, var som helst där det finns människor helt enkelt. Du kommer upptäcka så många bra ställen där du kan placera dina gåvor med glädjande budskap. Tänk inte på att endast behövande ska hitta dina gåvor, gåvorna kommer hamna hos dem som matchar dem.
4. Så har du nu väldigt dålig ekonomi och väljer att ge bort en gåva en gång i veckan och väljer då 10 kronor så blir det 40 kronor i månaden och jag lovar att du kommer få igen så mycket mer. Så sen kanske du väljer att göra det 2 gånger i veckan eller ge mer pengar de gånger du ger. Det är helt okej, men ge minst 1 gång i veckan.

***Önskar dig mycket nöje med denna spännande övning!***