

ARBETSBOOK

Attrahera in pengar



En 98-sidig
arbetsbok som du
kan skriva ut och
börja använda
redan nu!

Av: Cecilia Kärvegård

attraktionslagen.online



NÅGRA RADER FRÅN MIG

VÄLKOMMEN TILL DEN HÄR ARBETSBOKEN

Du sitter med den här arbetsboken för att du vill förändra din ekonomi. Du har förstått att du faktiskt kan förändra din ekonomi genom att lära dig mer om hur Attraktionslagen fungerar. Det handlar om vibrationer och för att attrahera in mer pengar så behöver du förändra din vibration kring pengar. För att förändra din vibration så behöver du göra förändringar på insidan. Det är förlegade tankemönster, ogynnsamma övertygelser, ditt gamla mindset och din syn på dig själv i förhållande till pengar som behöver förändras. I den här arbetsboken får du de verktyg du behöver för att förändra din vibration så att du börjar attrahera in de pengar du önskar ha i ditt liv. Det spelar ingen roll om du önskar 500:- mer i månaden eller om du vill ha 10 000 000:- på ditt konto för processen är densamma. Faktum är att Attraktionslagen fungerar likadant oavsett vad du önskar så du kan använda övningarna i den här arbetsboken till att attrahera in en partner, ett jobb, en bostad etc.

Så, känner du dig redo att sätta igång?

Jag önskar dig all lycka och glädje med den här arbetsboken.

Cecilia Kärvegård

Your Name Here
Founder of Website.com

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

2. Några rader från Cecilia

3. Innehållsförteckning

5. Intro till Sektion Ett, Ditt Mindset

6. Förändra ditt mindset kring pengar

7. Test! Vad har du för mindset kring pengar?

9. Vilka tankar tänker du?

10. Skapa nya tankar på 17 sekunder

14. Hur mycket pengar önskar du?

16. Vad ska du göra med pengarna?

19. Var mindre specifik

20. Nya tankar kring pengar

35. För dyrt

36. Vanliga uttryck kring pengar

43. Dina övertygelser kring pengar

47. Intro till sektion Två, Blockeringar

48. Ta bort pengablockeringar

55. Panik! Skapa lugnande tankar

56. Utmaning och tips

57. Är du värd pengarna?

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

60. Intro till sektion Tre, Låt pengarna komma!

61. Tips

62. Visualiseringsövning

63. Attrahera in mer pengar

64. Skrivövning

65. Pengar finns överallt

66. Öka din inkomst

68. Hur och När?

69. Tips för ett gynnsamt fokus

71. Attrahera in pengar snabbt

73. Manifestationshjärta

79. Intro till sektion Fyra, Affirmationer

80. 130 affirmationer

87. Mer om affirmationer

89. 7 gyllene regler för att skapa affirmationer

95. Frågor som hjälp

96. Så använder du affirmationer

98. Om Cecilia Kärvegård

SEKTION 1

DITT MINDSET KRING PENGAR

DITT MINDSET KRING PENGAR

Den ekonomi du har idag är ett resultat av ditt mindset kring pengar. Din ekonomi är också ett resultat av hur du ser på dig själv i relation till pengar. Din ekonomi kommer inte förändras drastiskt åt något håll så länge du har kvar nuvarande mindset, tankar, övertygelser och din syn på dig själv kring pengar. Vill du ha en annan ekonomi så behöver du ändra ditt förhållningsätt till pengar. Det kanske låter komplicerat men du kommer i den här arbetsboken få de verktyg du behöver för att få till de förändringar som behövs för att du ska attrahera in mer pengar.

Om du ser dig som en person som aldrig har råd så attraherar du in att vara en person som aldrig har råd. Om du gnäller över att aldrig ha pengar så attraherar du in mer brist på pengar. Och skulle du "råka" attrahera in extra pengar så kommer de försvinna snabbt i form av oväntade utgifter för din vibration matchar en lägre summa pengar och då måste de extra pengarna försvinna helt enkelt. För så fungerar Attraktionslagen.

FÖRÄNDRA DITT MINDSET KRING PENGAR

Vi kan kalla ditt mindset kring pengar för din relation med pengar. De människor som inte är nöjda med sin ekonomi har ett mindset kring pengar som matchar brist på pengar istället för överflöd. Generellt kan man säga att om du har negativa känslor när det kommer till pengar så genererar det brist på pengar. Men, det är också väldigt vanligt att attrahera in brist på pengar när man har negativa förväntningar, övertygelser, tankar och att man pratar negativt om pengar.

Så, eftersom du sitter här med denna arbetsbok så har du nått den punkten där du insett att det nu är dags att förändra ditt mindset kring pengar och vi börjar den här resan med att du ska få göra ett test för att se vilket mindset du har kring pengar.

Nedan så finner du 20 påståenden och du ska kryssa för dem som du instämmer med.

TESTA DITT MINDSET KRING PENGAR

- 1.Jag tror att pengar skapar pengar
- 2.Jag ser pengar som något man tjänar
- 3.Jag lever utifrån mina behov och inte utifrån mina önskningar
- 4.Jag överspenderar alltid
- 5.Jag bryr mig inte om trender, bara om nettovärdet
- 6.Jag bryr mig om nya trender och min image
- 7.Jag investerar en del av min inkomst
- 8.Jag jobbar lön till lön
- 9.Jag jobbar för att jag gillar det
- 10.Jag jobbar för att jag måste
- 11.Jag sätter långsiktiga pengamål
- 12.Jag har inga besparingar
- 13.Jag är beredd att ta kalkylerade investeringsrisker
- 14.Jag undviker att ta finansiella risker
- 15.Jag är inte rädd att ta råd från andra
- 16.Jag gillar inte att ta råd från andra
- 17.Jag tror att alla kan dra in pengar
- 18.Jag tror att man antingen är född rik eller inte
- 19.Jag ser till att jag alltid har pengar undanlagda
- 20.Jag har för det mesta skulder

VAD HAR DU FÖR MINDSET KRING PENGAR?

När du nu har kryssat i de påståenden som stämmer in på dig så ska du kolla hur många som har udda siffra och hur många som har en jämn siffra.

Har du flest påståenden med jämn siffra så har du ett mindset kring pengar som hindrar dig från att attrahera in mer pengar. Ditt mindset kring pengar styrs helt och hållet av vilka tankar du väljer.

Så nu är det dags att förändra ditt mindset med hjälp av några övningar.

HUR OFTA STANNAR DU UPP FÖR ATT KOLLA VAD DU TÄNKER?

Tankar är inte något som slumpmässigt dyker upp i hjärnan. Tankar är upprepade mönster som hjärnan har tränats upp att tänka om och om igen. Så de tankar som återkommer regelbundet är tankar som vi tänkt många gånger och då har det skapats kopplingar i hjärnan som gör att dessa tankar kommer automatiskt.

När tankarna mestadels är negativa så får de dig att känna dig dålig, misslyckad, hopplös och oförmögen att uppnå något. När du upptäcker vilka negativa tankar du har så kan du skapa nya tankebanor som är mer positiva, gynnsamma och användbara.

Tips! Stanna upp några gånger under dagen och iaktta dina tankar. Är det härliga och positiva tankar så är det bara att fortsätta men är tankarna negativa så är det dags att byta ut dem.

SKAPA NYA TANKAR PÅ 17 SEKUNDER

Övning 1:

Det tar endast 17 sekunder att börja forma ett nytt mindset och skapa nya tankemönster. Om du upprepar 17 sekunder 4 gånger = 68 sekunder så har du skapat ett starkare tankemönster som sätter avtryck i hjärnan. Detta leder till att det skapas nya kopplingar i hjärnan och ju oftare du tänker i dessa banor desto starkare blir kopplingarna och då kan dessa tankemönster börja gå automatiskt. Det hjälper dig att boosta din kreativitet och öka din känsla av lycka. Så den här övningen går ut på att bygga och stärka nya mer positiva tankemönster i din hjärna vilket kommer leda till att du höjer din vibration och det i sin tur leder till att du börjar attrahera in mer positiva saker i ditt liv. Och när du attraherar in mer positivt i ditt liv så blir det lättare att förbli positiv större delen av dagen.

SKAPA NYA TANKAR PÅ 17 SEKUNDER

Ta 5-10 minuter direkt på morgonen och starta din dag med att se tillbaka på saker som du lyckats bra med och är stolt över. Se tillbaka på saker som löst sig trots att det såg mörkt ut. Se sedan framåt och tänk på allt det du önskar uppnå och känn vilken härlig känsla du kommer ha när du nått det du önskar. Avsluta sedan med att uppskatta saker i ditt liv. Skriv ner minst 5 saker som du uppskattar. Det kan vara att du har ett hem, en god kopp kaffe, fina gardiner i fönstret, internet, en bil som tar dig dit du vill, ett husdjur, kläder på kroppen, familj, barn, barnbarn etc.

Gör den här övningen varje dag i en vecka och se vad som händer. Nedan kan du skriva ner de förändringar du märker under den här veckan. Du kanske märker att ditt humör blir bättre, att du är piggare på morgnarna, att du möter fler positiva människor, att det kommer in pengar etc.

SKAPA NYA TANKAR PÅ 17 SEKUNDER

Nedan kan du skriva ner de förändringar
du märker under den här veckan

HUR MYCKET PENGAR ÖNSKAR DU?

Det är viktigt att du bestämmer dig för hur mycket pengar du vill attrahera in. Önskar du bara mer pengar och hittar en femma på gatan så har du attraherat in mer pengar så därför är det viktigt att vara mer specifik.

Du kanske vill attrahera in 1 000:- extra i månaden eller du kanske vill bli mångmiljonär. Det spelar ingen roll utan det viktiga är att du sätter ett pengamål utifrån det du önskar använda pengarna till.

Du ska se pengarna som en resurs, inte som ett plastkort eller siffror på ett bank-konto. Sen ska du tro på att du kan attrahera in den önskade summan och känn sen hur fantastiskt det kommer kännas att ha de pengar som du önskar.

Associera pengar som en möjlighet att växa eller som ett sätt att hjälpa andra. Tänk på gåvorna du ska ge till de du älskar, alla välgörande ändamål du ska stötta, hur du ska investera pengarna så de växer och allt annat positivt du kan göra. Pengar är bara en resurs som du kan använda till så många positiva saker.

HUR MYCKET PENGAR ÖNSKAR DU?



Övning 2:

I rutan nedan skriver du in den summa du önskar attrahera in. Det kan vara en stor engångssumma, en summa du önskar varje månad, hur mycket du önskar per år etc. Fyll i det som passar dig bäst helt enkelt.

A large, empty white hexagonal shape is centered on the page, serving as a workspace for the user to write their answer.

ÖVNING 3: BIKUPAN

VAD SKA DU GÖRA MED PENGARNA?



I rutorna nedan skriver du ner vad du skulle göra om du hade de pengar du önskar. Skriv ner allt du kommer på, både små och stora saker. Läs sedan vad du skrivit när du känner att du behöver en positiv boost för att höja din vibration kring pengar. Du får 3 sådana här blad så att du kan skriva ner riktigt många saker.



BIKUPAN

VAD SKA DU GÖRA MED PENGARNA?



BIKUPAN

VAD SKA DU GÖRA MED PENGARNA?



VAR MINDRE SPECIFIK

Övning 4:

Om du känner negativa känslor när du tänker på pengar så kan du prova att inte vara så specifik i dina tankar. Prova då att tänka mindre känsloladdade tankar och om du inte kan hitta några så är det lika bra att släppa ämnet helt och istället tänka på något som gör dig på bra humör. När du sen är på bra humör så kan du testa att tänka på pengar igen och fortsatt med det så länge du har sköna känslor men om du känner en negativ känsla så backar du från ämnet och tänker mer neutrala tankar.

Att släppa motståndet är vägen till att attrahera dina önskningar. När du bestämmer dig för att fokusera på det som är bra i ditt liv så kommer motståndet att minska av sig själv eftersom det får mindre fokus från dig.



NYA TANKAR KRING PENGAR

När din hjärna accepterar en positiv tanke som sann, relevant och värdefull så blir hjärnan på ett naturligt sätt mottaglig för den positiva tanken så att den lättare accepterar tanken. Det här är väldigt viktigt att tänka på när det gäller affirmationer/positiva tankar och det är just det här som gör att många misslyckas med sina affirmationer och positiva tankar. De väljer affirmationer/tankar som ligger för långt från vad hjärnan är mottaglig för och då blir det ett naturligt motstånd mot den affirmationen/tanken från hjärnan.



NYA TANKAR KRING PENGAR

Affirmationer/positiva tankar är väldigt bra och effektivt men för att få ett önskat resultat så ska man använda affirmationer/tankar som hjärnan har lättare att ta till sig. Och det betyder alltså en tanke som inte ligger så långt från den verklighet som du dagligen iakttar.

Ju mer din hjärna ser varför en positiv tanke är sann och värdefull desto mer fungerar din hjärna i en positiv riktning även på en djupare nivå med en säkerhet som är utan tvivel.



NYA TANKAR KRING PENGAR

Testa själv!

Välj ut den negativa tanke som du oftast tänker kring pengar och så gör du om den tanken till dess raka motsats. Det känns väldigt konstigt, eller hur? Du nästan hör hur en inre röst säger att det inte stämmer. Du kan känna ett fysiskt obehag också när du tänker den rakt motsatta tanken.



NYA TANKAR KRING PENGAR

En av de vanligaste tankarna kring pengar är: "Jag har inte råd." Motsatta tanken skulle då vara att: "Jag kan köpa vad jag vill." Du känner direkt att den tanken är helt fel och du blir inte upplyft av den, du känner inte inspiration och iver när du tänker: Jag kan köpa vad jag vill, eller hur?

Och det är ofta så man lär ut affirmationer eller positivt tänkande vilket är helt fel för du får inte det resultat som du önskar utan förstärker snarare det du inte önskar. Så då gäller det att leta efter tankar som skapar en positiv känsla inom dig.



NYA TANKAR KRING PENGAR

Så när det gäller din ekonomi så skulle det kanske fungera bättre med följande tankar:

- Jag har förmågan att få en bättre ekonomi.
- Jag älskar tanken på att ha mycket pengar.
- Jag skulle uppskatta att ha mer pengar.
- Många har varit i min situation men fått bättre ekonomi.
- Det finns massor med roliga saker att göra som är helt gratis.
- Jag har förmågan att tjäna mer pengar.
- Jag har förmågan att hitta ett sätt att förbättra min ekonomi.
- Det vore härligt att ha en bättre ekonomi.



NYA TANKAR KRING PENGAR

- Jag bjuder in pengar i mitt liv
- Jag tar gärna emot pengar
- Jag bjuder in frihet
- Jag bjuder in glädje
- Jag bjuder in tacksamhet

Som du märker så är förslagen här ovanför lite "mjukare" och inte så lätta att säga emot. Det är inga lögner vilket gör det lättare för dig att ta dem till dig. Experimentera lite och känn efter hur tankarna känns i din kropp.

När du känner hur det spritter till inom dig, när du märker att du börjar le, när du känner välbehag inom dig så har du hittat dina positiva tankar.



NYA TANKAR KRING PENGAR

Så, dina bästa vänner är ditt intellekt och logiska diskussioner med dig själv för det är så du kan programmera om din hjärna till att tänka positivt på en djupare automatisk nivå vilket gör att det blir lättare för dig att förbli positiv oavsett yttre omständigheter.



NYA TANKAR KRING PENGAR

Om du däremot inte känner att den här positiva tanken är värdefull eller sann för dig så är den tanken ingen positiv tanke för dig så du kommer inte ha nytta av den. Om du kommer fram till att en positiv tanke inte är värdefull eller sann för dig, om den inte skapar positiva känslor inom dig så är det helt okej. Då letar du bara vidare efter en annan tanke som känns positiv för dig precis som du testade i exemplet ovan.



NYA TANKAR KRING PENGAR

Så om tanken: "Jag har mycket att vara tacksam över" inte fungerar för dig så är det bara att identifiera en annan tanke som fungerar bättre för dig för att känna mer glädje. Du kan till exempel hitta tankar som: "Jag har mycket att glädjas åt", "Jag har förmågan att förändra min situation", "Jag kan förändra mitt tänkande" etc. Du vet om en tanke är positiv för dig om den skapar en positiv känsla inom dig. Dina känslor är det verktyg som talar om för dig vilka tankar som är gynnsamma och värdefulla för dig.



NYA TANKAR KRING PENGAR

Du har förmågan att välja att tänka positivt och att förbli positiv. Haken är att det här valet endast är effektivt när du har förståelsen för och övertygelsen om värdet som tanken har för dig, när du förstår att den positiva tanken är det som är det bästa för dig.

Om du inte har förståelsen och övertygelsen så kommer hjärnan att följa minsta motståndets lag vilket är att fortsätta tänka i gamla tankebanor. Så du måste lära din hjärna varför den positiva tanken är så mycket värdefullare för dig och varför det är smartare att tänka positivt.



NYA TANKAR KRING PENGAR

Kom ihåg att det är viktigt för dig att medvetet och avsiktligt välja att tänka en positiv tanke. Om du till exempel funnit värdet för dig i att tänka tanken: "Jag har mycket att vara tacksam över" så kommer du inte börja tänka den automatiskt utan du måste medvetet välja att tänka den tanken. Men efter ett tag så kommer den tanken att bli en integrerad del av hjärnans dagliga tankar och den tanken kommer spontant att "poppa upp" för att sedan bli automatiserad.



NYA TANKAR KRING PENGAR

Vi kan ta liknelsen med en hammare för att bättre förstå det här. Du är fullkomligt övertygad om och säker på det smarta med att använda en hammare för att slå i en spik i en bräda.

Vetskapen om hammaren är suverän, men det är inte förrän du lyfter upp hammaren och använder den som den kommer slå i spiken. Och det är likadant med nya tankemönster. Du måste medvetet välja att tänka dem.



NYA TANKAR KRING PENGAR

Att göra medvetna val kring positivt tänkande är det lättaste och effektivaste sättet att bli en positiv människa med en positiv attityd. Det är så här du förblir positiv i en negativ omgivning och hur du tänker positivt när du möter motgångar. Insikten i det här är att positivt tänkande gör svåra situationer lättare att hantera och det hjälper till att minska risken för depression och du slipper vardagsleda och bekvämlighetsdepression. Så att medvetet välja att tänka positivt är för ditt eget bästa.



NYA TANKAR KRING PENGAR

De negativa tankemönster du har som går per automatik är tankar som du tänkt i många år och det är en vana som går att bryta för att sedan börja en ny vana med positiva tankemönster. Att välja positiva tankar är som att ta motorvägen till det du önskar dig och med effektiva verktyg, påminnelser och envishet så kommer du enkelt kunna skapa nya positiva tankemönster som kickar igång per automatik. När du lär dig styra dina tankar så kommer du märka att det blir så mycket enklare och roligare att leva. Ditt liv blir det liv du önskar och allt känns så lätt och så rätt.



NYA TANKAR KRING PENGAR

Här kommer några förslag på hur du kan formulera tankar:

- Jag älskar tanken på att.....
- Jag väljer att.....
- Tanken på att..... gör mig väldigt glad
- Det finns många som har/gör/är det jag önskar så då är det möjligt för mig också.
- Jag är just nu i processen att lära mig attrahera.....



FÖR DYRT?

Så när du ser något som är "för dyrt" säg istället följande:

- Den där är värdefull
- Det där är värdefullt

De 2 uttrycken ger dig en betydligt högre vibration.



NÅGRA TANKAR KRING VANLIGA UTTRYCK OM PENGAR

I sociala medier till exempel så ser man ofta att det efterfrågas Källa, när någon skriver en åsikt eller ett påstående. Och det är ju jättebra, man ska vara källkritisk och granska det man läser. Men varför är vi så urbota korkade så vi tror på massor med saker utan att ifrågasätta och be om källa? Vi bara sväljer massor med saker med hull och hår. Vi tänker inte ens till en extra gång och undrar om det är sant. Ja, det handlar om alla dessa fördomar, myter, lögner etc när det gäller pengar och när det gäller rika människor.



NÅGRA TANKAR KRING VANLIGA UTTRYCK OM PENGAR

Attraktionslagen säger att lika attraherar lika vilket betyder att vi attraherar in de saker som matchar den vibration vi sänder ut och det gäller alltid, för alla människor på hela jordklotet oavsett status.

Det innebär alltså att de människor som har en vibration som matchar pengar attraherar in pengar. Attraktionslagen har endast en uppgift och det är att matcha vibrationer.

Attraktionslagen struntar fullständigt i om personen i fråga förtjänar det, om personen är snäll, om personen är elak, om personen behöver det, om personen är girig, om personen inte behöver det etc.



NÅGRA TANKAR KRING VANLIGA UTTRYCK OM PENGAR

Attraktionslagen är inte din mamma som ger dig allt du saknar och behöver,
Attraktionslagen är som Google, helt utan känslor och ger dig det du söker efter/fokuserar på. Du får helt enkelt det som matchar din vibration. Så rika människor har pengar för att de har en vibration som matchar mycket pengar.

Om inte har de pengar du önskar och om du har negativa övertygelser om rika människor så har du ett motstånd där som hindrar dig från att attrahera in pengar.



NÅGRA TANKAR KRING VANLIGA UTTRYCK OM PENGAR

Om du till exempel anser att rika människor är snobbiga, giriga och tror att de är förmer än andra så kan du inte attrahera in mer pengar för du vill ju inte bli en snobbig och girig person, eller hur?

Det är inte pengarna som avgör en människas egenskaper för i så fall så skulle ju alla människor med mindre pengar vara jättesnälla, ärliga och hjälpsamma. Och det stämmer ju inte.

Så "rika" människor är bara människor, precis som vem som helst.



NÅGRA TANKAR KRING VANLIGA UTTRYCK OM PENGAR

Sen har vi ju det här med pengar och alla konstiga övertygelser som finns kring det. Nej, pengar är inte roten till allt ont, det är helt omöjligt för pengar är döda ting. Pengar är bara papperslappar och metallbitar, inget annat, så de kan inte skada någon. Det är vi människor som lägger in alldeles för mycket vikt och värde i papperslapparna och metallbitarna.

Väldigt många tjatar om att man inte blir lycklig av pengar men jag tror nog du håller med om att man är betydligt lyckligare när alla räkningar är betalda och det finns mat på bordet.



NÅGRA TANKAR KRING VANLIGA UTTRYCK OM PENGAR

Många menar också att hälsa är mycket viktigare än pengar och många av dessa personer blir ofta irriterade över att folk vill ha pengar. Men det ena behöver ju inte utesluta det andra. Det är ju inte som att du måste välja antingen hälsa eller pengar. Men grejen är ju den att oftast så vill de som är sjuka ha pengar för att kunna ha råd att bli friska. När de blir sjuka så får de in mindre pengar och samtidigt måste de besöka sjukvården och köpa mediciner. Vissa behöver kanske olika typer av behandlingar som de får bekosta själva för att bli friska. Så pengar är i en del fall en förutsättning för att bli frisk.



NÅGRA TANKAR KRING VANLIGA UTTRYCK OM PENGAR

Sen har vi ju myten om att man "får" antingen pengar eller kärlek men det är inte heller sant. Du kan självklart ha både ock! Så, även här gäller att det ena behöver inte utesluta det andra. Självklart är inte pengar allt och att överhuvudtaget säga det är egentligen väldigt löjligt. Så varför säger man så då? Jo, de flesta som använder det uttrycket är sådana som inte har pengar och så ursäktar de sin brist på pengar med att pengar är inte allt men egentligen känner de sig misslyckade för att de inte kommit på hur de ska få tag på mer pengar.



DINA ÖVERTYGELSER KRING PENGAR

ÖVNING 5

Den här övningen går ut på att du ska iaktta dina tankar, känslor och ord kring pengar. Vad tänker du när någon pratar om vad den tjänar? Vad tänker du om andra människors sätt att hantera sina pengar? Vilka tankar dyker upp under en dag när det gäller pengar? Vilka känslor skapas om något går sönder? Hur känns det när du behöver göra ett större inköp? Vilka känslor är närvarande när du ska betala räkningar? Vad säger du om pengar? Vad säger du om rika människor? Hur skämtar du om pengar?



DINA ÖVERTYGELSER KRING PENGAR

Det var bara några frågor för att förtydliga hur du ska iaktta dina tankar/känslor/ord kring pengar. Gör det här en eller ett par dagar och skriv gärna ner det du kommer på. eftersom du bara gör en iakttagelse så handlar det inte om att blanda in känslor och döma dig själv eller liknande.

När du gjort din iakttagelse så sätter du dig ner med din lista och funderar över om allt på din lista verkligen är sant. Är det dina egna sanningar och/eller övertygelser? Är det något du ärvt från din barndom eller något du plockat upp från samhället? Stämmer de in på ditt liv som det ser ut idag?



DINA ÖVERTYGELSER KRING PENGAR

Flera saker kommer du kunna stryka från listan för du inser direkt att det inte är något som stämmer med vad du egentligen tror på.

De saker som blir kvar på listan ska du nu fundera över om du har någon nytta av. Gynnar de på något sätt din ekonomi? Även om de framstår som sanna eftersom de stämmer överens om din ekonomi så gynnar de inte den ekonomi du önskar ha utan de ser endast till att bibehålla den ekonomi du har idag. Så din uppgift nu blir att hitta nya formuleringar som bättre gynnar den ekonomi du önskar.

På nästa sida finns några exempel på gamla tankar och vilka nya tankar du kan ersätta dem med.



DINA ÖVERTYGELSER KRING PENGAR

Några exempel:

Gammal tanke: Pengarna räcker aldrig månaden ut.

Ny tanke: Jag älskar tanken på att jag alltid har pengar på mitt konto.

Gammal tanke: Det är svårt att få in pengar:

Ny tanke: Jag bjuder in pengar i mitt liv.

Gammal tanke: Man måste jobba hårt för att tjäna pengar:

Ny tanke: Pengar är energi och dras till energi/människor som har en likadan vibration.

Gammal tanke: Pengar är ett nödvändigt ont:

Ny tanke: Jag är nyfiken på pengar.

SEKTION TVÅ

BLOCKERINGAR KRING PENGAR

SECTION INTRODUCTION

När det gäller blockeringar som också kallas för motstånd så reagerar de flesta med rädsla och oro. Blockeringar är det som hindrar dina önskningar från att komma och blockeringarna består av ogynnsamma tankar, negativa övertygelser och negativa förväntningar.

Men lugn, det finns ingen anledning till panik för med rätt verktyg så kan du släppa dina blockeringar, även om du inte vet vilka de är.

Blockeringar har en låg vibration och när du börjar höja din vibration genom att fokusera på positiva saker så kommer blockeringarna att elimineras av sig själva.

Har du allvarliga trauman bakom dig så rekommenderar jag terapi för att reda ut problematiken och se klarare på saker.

Så om du är redo att eliminera dina blockeringar så är det bara att bläddra vidare.



TA BORT PENGABLOCKERINGAR:

ÖVNING 5

INSTRUCTIONS: Imagine your perfect morning routine...how would you feel, what would you wear, who you be with and where would you be?

Många vill attrahera in mer pengar men har en dålig relation till pengar. Pengar är ett väldigt laddat ämne och det är mycket negativt kring pengar speciellt riktat till de som har mycket pengar. Du behöver bli av med dina pengablockeringar för att kunna attrahera in pengar och välstånd. På nästa sida finner du 25 påståenden som skapar blockeringar.



TA BORT PENGABLOCKERINGAR:

SUBTITLE GOES HERE

INSTRUCTIONS: Imagine your perfect morning routine...how would you feel, what would you wear, who you be with and where would you be?

Kryssa för de påståenden som du instämmer
med:

- 1. Rika människor är giriga
- 2. Fattiga människor är hjälplösa
- 3. Pengar gör dig korrupt
- 4. Pengar intjänade på hårt arbete är välförtjänta
- 5. Snabba pengar är smutsiga pengar
- 6. Att ha mycket pengar är syndigt, oandligt
och/eller oetiskt
- 7. Pengar är roten till allt ont
- 8. Pengar växer inte på trän
- 9. Man måste ha pengar för att få in mer pengar
- 10. Rika människor är snobbiga
- 11. Rika människor är dåliga människor
- 12. Det är svårt att tjäna pengar



TA BORT

PENGABLOCKERINGAR:

- 13. Man kan bara få in pengar genom att jobba hårt
- 14. Sådana som jag blir aldrig rika
- 15. Man kan inte få allt man vill
- 16. Man blir bara girig och dryg om man har gott om pengar
- 17. De rika är inte lyckligare för det
- 18. Pengar ställer bara till problem
- 19. Pengar är ett nödvändigt ont
- 20. Skamligt att vilja ha mer pengar
- 21. Jag får inga pengar för jag är inte tillräckligt bra
- 22. Jag är inte lika bra som människor med pengar
- 23. Alla i min bekantskapskrets verkar tjäna mer än jag och ha råd med mer
- 24. Jag vill inte prata om/visa att jag har pengar för det kan sticka i ögonen på andra
- 25. Har du mycket pengar blir du utnyttjad



TA BORT PENGABLOCKERINGAR:

Kolla igenom de påståenden som du kryssade för. Var kommer de övertygelserna ifrån? Stämmer de verkligen? Vad skulle du kunna tänka istället?

De övertygelser och tankemönster du har kring pengar bestämmer hur mycket pengar du attraherar in. Är du inte nöjd med de pengar du får in idag så är det dags att förändra dina övertygelser och tankemönster. Du kanske ofta funderar över varför du inte får in mer pengar, varför du inte tjänar mer eller varför du misslyckas med ditt företag. Har du någonsin funderat över att du begränsar dig själv i din önskan att attrahera in mer pengar genom att fortsätta med samma beteenden, fortsätta ha samma övertygelser och samma begränsande tankemönster?



TA BORT PENGABLOCKERINGAR:

Många tror att deras pengasituation är oföränderlig och att de aldrig kommer få in mer pengar än de gör idag. Men inget är gjutet i sten, saker förändras hela tiden. Om du tror att din ekonomi aldrig kommer kunna bli bättre så har du där väldigt begränsande tankar som förhindrar din ekonomi att förbättras. Du attraherar in en ekonomi som aldrig blir bättre genom att du sänder ut den vibrationen. Vilka tankar du än har kring pengar så är det precis det du sänder ut med din vibration och således det du attraherar.

TA BORT PENGABLOCKERINGAR: ÖVNING 6



Här kommer en fråga som du kan ställa dig när du tolkar något negativt så att du skapar negativa känslor. "För den här känslan mig närmare mitt mål?" En annan bra fråga är följande: "Är den här händelsen tillräckligt viktig för att jag ska tillåta den att föra mig bort från min önskan?" Den sista frågan är speciellt bra när vi känner att det är en annan människa som gjort något mot oss som tvingar oss att ha negativa känslor. För att få framgång med attraktionslagen och skapa det liv du drömmer om så är det viktigt att du bestämmer dig för att det absolut viktigaste är hur du känner. Dina känslor är vägen till det som manifesteras i ditt liv så därför borde dina känslor ha prio nr 1.

TA BORT PENGABLOCKERINGAR: ÖVNING 6



Det kanske verkar egoistiskt att tänka på dig själv. Men tänk så här istället: Är det inte mer egoistiskt att kräva att andra människor ska ändra på sig för att göra dig lycklig? Är det inte egoistiskt att lägga ansvaret för din lycka på människor i din omgivning? Är det inte egoistiskt att dränera dig själv totalt på energi för att vara andra till lags så att du sen inte orkar finnas där för de som älskar dig?

Då känns det nog ganska enkelt och logiskt att se att dina känslor bör vara det viktigaste i ditt liv och att det inte finns särskilt mycket som är värt att sänka din vibration. Vad vill du ha i ditt liv? Svaret på den frågan säger dig varför dina känslor är så viktiga.

SKAPA LUGNANDE TANKAR VID PANIK



ÖVNING 7

Det är alltid bra att vara förberedd så den här övningen går ut på att du ska skapa ett gäng lugnande tankar som du tar till när du är i en situation som känns som "panik". När du först hamnar i den situationen så ska du göra något som avleder ditt omedelbara fokus på situationen och sen när du är i ett neutralläge så ska du använda dig av de tankar som du skapar i den här övningen.

Här följer några exempel på hur dina meningar kan se ut men det är viktigt att du formulerar tankar som känns rätt för dig.

- Allting har alltid löst sig tidigare i mitt liv
- Jag är en fantastisk överlevare
- Jag landar alltid på fötterna
- Jag har förmågan att andas djupa andetag
- Det är okej att ta en liten paus nu
- Jag behöver inte göra någonting förrän jag ser en lösning
- Lösningen finns där men jag ser den inte just nu
- När jag slappnar av så släpper jag in en lösning
- Jag är öppen för lösningar
- Nu är en lösning nära
- Det finns andra som varit i samma situation som tagit sig ur den



WORKSHEET 4

SUBTITLE GOES HERE

UTMANING! Men vad säger du?

Den här utmaningen gäller i 48 timmar alltså 2 dygn. Under dessa 2 dagar så ska du inte säga något negativt om pengar överhuvudtaget. Om du kommer på dig själv med att vara på väg att säga något så knip igen och var tyst. Om du kan så försök istället hitta något positivt du kan säga.

TIPS: Låt Attraktionslagen leda dig

I stället för att bekämpa negativa känslor så kan du be Attraktionslagen 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.

TIPS: Orolig för att pengarna kommer genom att arv

Är du orolig över att pengarna ska komma genom ett arv eller olycksförsäkring eller liknande så säg följande när du önskar: Jag önskar att (summan) kommer till mig på ett härligt och roligt sätt som får mig och alla inblandade att skratta/bli på bra humör/på ett glädjefyllt sätt.

ÄR DU VÄRD DE PENGAR DU ÖNSKAR?



ÖVNING 8

En vanlig anledning till att vi inte manifesterar de pengar vi önskar är att vi inte tycker att vi är värda det eller att vi inte förtjänar de pengar vi önskar. Vi går inte medvetet omkring och säger till oss själva att: "Nej, jag är inte värd det här" eller "Nej, jag förtjänar inte det där" utan det är liksom en omedveten känsla som följer oss. Mycket av den känslan har vi Jante att tacka för plus inlärda tankemönster sen vår uppväxt.

Så den här övningen går helt enkelt ut på att stärka ditt värde som människa så att du känner dig värdefull och tycker att du förtjänar de pengar som du önskar.

Du behöver penna och små papperslappar, typ storlek Postit. På varje lapp ska du skriva positiva saker till dig själv.

Du hittar några exempel på kommande sidor.

ÄR DU VÄRD DE PENGAR DU ÖNSKAR?

ÖVNING 6



- Jag är fantastisk
- Jag är ett geni
- Jag har kul varje dag
- Jag har fantastiska idéer
- Jag njuter av att se solen
- Jag är stolt över den jag är
- Jag går med rak rygg
- Jag älskar mitt liv
- Jag älskar att skratta och ha roligt
- Jag har humor
- Jag är en varm person
- Jag ger mig själv omtanke
- Jag tar hand om mig själv
- Jag är värdefull
- Jag är kreativ
- Jag har många goda egenskaper
- Jag är kärleksfull

ÄR DU VÄRD DE PENGAR DU ÖNSKAR?



ÖVNING 6

- Jag är duktig på det jag gör
- Jag är en riktig pärla
- Jag gillar mitt liv
- Jag är en generös person
- Jag har ett gott hjärta

Om det känns jobbigt och konstigt att skriva "Jag" så kan du istället skriva "Du". Skriv en mening på varje lapp. Skriv 20-30 lappar.

Det behöver inte vara 20-30 olika meningar utan det går bra att upprepa vissa meningar som känns riktigt bra. Nu ska du gömma lapparna på olika ställen där du förr eller senare hittar dem. I plånboken, handväskan, vantarna, strumpor, underklädeslådan, skrivbordslådan, byrålådor, jackfickor, handskfacket, vinden, uthus, förråd, hönshuset etc. Har du många ställen att gömma på så skriv gärna fler lappar.

SEKTION TRE

MANIFESTATIONSTEKNIKER

SECTION INTRODUCTION

Då har vi kommit till den tredje sektionen i den här arbetsboken och det är nog den allra mest spännande delen för nu är det dags för övningar som hjälper dig att attrahera in pengar. Det är egentligen inte svårare att attrahera in pengar än något annat men pengar är ett så laddat ämne så vi krånglar till det och tänker alldeles för mycket. Vi ägnar oss åt för mycket negativa tankar när det kommer till pengar och det är det som hindrar pengarna från att komma.

Så övningarna i den här delen har som syfte att justera din vibration kring pengar så att du har en vibration som matchar de pengar du önskar.

De föregående sektionerna har gett dig en djupare förståelse när det gäller dina tankar, ditt mindset och blockeringar så nu är du redo att börja attrahera in dina pengar. De finns därute och bara väntar på dig.



WORKSHEET 5

SUBTITLE GOES HERE

DITT MANTRA: Upprepa detta så ofta du kan

Vi har ständigt en inre dialog och den lutar väldigt ofta till det negativa hållet. Men du kan stoppa den inre dialogen genom att medvetet älja något som är positivt. Så den här övningen går ut på att du ska få ett mantra som du ska upprepa tyst för dig själv varje tillfälle då du inte är upptagen med något som kräver en stor del av hjärnans uppmärksamhet. Perfekta tillfällen är när du äter, åker buss, kör bil, promenerar, köar etc.

Här är mantrat:

"Jag har förmågan att hitta pengar."

TIPS: Att säga/tänka istället för "Jag ahr inte råd"

- Just den här månaden prioriterar jag mitt sparande
- Den här månaden prioriterar jag andra saker
- Åh, en sådan vill jag ha så det ska jag spara till
- Behöver jag verkligen det/den där just idag?

VISUALISERA IN PENGAR



ÖVNING 9

Det här är en enkel visualiseringsövning för att attrahera in pengar. Slut ögonen, dra några djupa andetag och se pengar falla runt omkring dig. Känn hur pengar faller på huvudet och axlarna. Se att det faller överallt omkring dig på den plats där du befinner dig. Oändliga mängder pengar bara faller ner runt omkring dig. Pengar kommer så enkelt till dig.

Försök att göra denna visualisering i minst en minut för att attrahera in pengar snabbt. Du kan också göra det regelbundet för att attrahera in pengar på lång sikt.

En variation på denna visualisering är att göra den när du ligger i sängen på kvällen för att sova och visualiserar pengar som fyller ditt sovrum.

Ytterligare en variation är att göra övningen när du duschar och då visualisera att vattnet är pengar.

ATTRAHERA IN PENGAR



ÖVNING 10

Till den här övningen behöver du pengar i form av kontanter. Det ska helst vara sedlar men om du än så länge inte har sedlar du kan avvara så går det även med mynt. Du väljer själv valörer men ju högre desto bättre.

Så här gör du:

Placera ut pengar på lite olika ställen i ditt hem så att du ser dem varje dag. Det kan vara en tjuga i badrumsskåpet, en hundring i kylskåpet, en femtiolapp i brödkorgen osv. Lägg på många ställen så du ofta exponeras av pengar. Och det bästa av allt är att de pengar du ser är dina. Du kan till exempel ha en tusenlapp som bokmärke, perfekt att kika på när du läser din bok.

Kom ihåg! Det ska vara roligt med pengar



Till den här övningen behöver du papper och penna och en stund för dig själv. Det är en väldigt enkel övning som går ut på att du ska skriva ner ord som du förknippar med pengar och överflöd.

Nedan ser du exempel på några ord:

- Kronor
- Valutor
- Hundralapp
- Rikedom
- Mercedes
- Krösus

Skriv ner så många ord du kan komma på och efter ett tag så kommer du märka en förändring i dina känslor och därmed även din vibration.

DET FINNS PENGAR ÖVERALLT



ÖVNING 12

Det här är en väldigt rolig och enkel övning som höjer vibrationen kring pengar. Vi är så duktiga på att fokusera på brist på pengar så vi helt enkelt inte ser alla pengar som omger oss. Se dig omkring, stolen du sitter i kostar 700:-, bordet kostar 2 000:-, gardinerna kostar 350:-, blomman i fönstret 119:-, byxorna du har på dig kostar 500:-, tröjan kostar 350:-. När du är i affären kan du kolla in hyllorna och tänka: på den hyllan står det mat för mer än 10 000:-, i den korgen ligger det mat för 1 000:- etc. När du går förbi hus kan du tänka där är ett hus för 4 miljoner, där är ett hus för 50 miljoner, där är ett hus för 1 miljon. Och tänk alla bilar som passerar dig, cyklar, lastbilar, bussar och andra fordon. Jag tror du förstår grejen nu så bara se dig omkring så ser du att det finns pengar överallt.

21-DAGARSÖVNING FÖR ATT ÖKA DINA INKOMSTER

ÖVNING 13



1. Ta ett papper och överst skriver du ner hur mycket du tjänar per år nu.
2. Under den summan skriver du ner hur mycket du vill tjäna om ett år. Ta i ordentligt. Om du tjänar 350 000:- nu så är 375 000:- inte så stor skillnad utan du ska ta i ordentligt. Tjänar du 350 000:- så skriv 500 000:-. Ta i ordentligt, du behöver inte veta hur du ska lyckas med det.
3. Och under den summan skriver du ner hur mycket du vill tjäna om 5 år. Så nu har du 3 summor under varandra på ditt papper.

21-DAGARSÖVNING FÖR ATT ÖKA DINA INKOMSTER

ÖVNING 13



4. Nu ska du skriva ner vad du ska göra med pengarna. Skriv ner en levande bild av ditt liv, vad kör du för bil, var bor du, var åker du på semester, hur mycket pengar ger du bort till välgörande ändamål, vilka välgörande ändamål stöttar du, kommer du jobba ideellt etc. Skriv också ner hur det känns att ha de pengarna.

5. Under de kommande 21 dagarna så ska du varje morgon när du vaknar skriva på en lapp: "Jag tjänar.....(summan som du tjänar om 1 år). När du skriver ner något så är du tvungen att koncentrera dig på budskapet så därför är det bättre att skriva ner det istället för att bara tänka det. Ha gärna ett litet block med dig under dagen och varje gång du får en stund över så skriver du ner ovanstående mening.

HUR OCH NÄR? TIPS!



När du halkar in på frågorna hur och när så är du inne och tassar på Attraktionslagens jobb. Dessutom så skapar det tvivel hos dig vilket leder till negativa känslor och då skapar du motstånd mot din önskan vilket gör att Attraktionslagen får mycket svårare att leverera din önskan.

Så när dessa frågor dyker upp så styr du ditt fokus vill varför du vill ha din önskan.

TIPS FÖR ETT GYNNNSAMT FOKUS!



De allra flesta fokuserar på pengarna istället för att fokusera på det de ska ha pengarna till. De låter pengarna styra det de önskar istället för att låta önskan styra deras tankar. Jag ska förklara hur jag menar. Säg att du skulle vilja åka på semester och för att kunna köpa en resa så behöver du 20 000 kr men eftersom du inte har pengarna så lägger du undan din önskan om en resa. Eller så fokuserar du på att attrahera in 20 000 kr men det blir bara helhjärtat för du tror inte att du klarar av att attrahera in de pengarna. Det känns ganska omöjligt att attrahera in pengarna och när du tänker på att attrahera in 20 000 så känner du mest negativa känslor.

Det här är ett väldigt vanligt tankefel som de flesta gör.

TIPS FÖR ETT GYNNSAMT FOKUS!



Egentligen så är det ju faktiskt inte pengarna du vill ha utan du vill ha resan, eller hur? Pengar är ju egentligen inte speciellt roliga utan det är det du kan göra med pengarna som är det roliga. Så istället för att fokusera på att attrahera in pengarna fokusera på resan.

Fokusera på att du är på din drömsemester och se bilder inom dig där du gör olika saker som du vill göra på din semester. Titta på bilder på nätet på det ställe du vill åka till så blir det lättare att "drömma" sig bort och njuta av de positiva känslorna som du känner. Det är de känslorna som kommer attrahera in resan till dig. Resan kan sen komma i form av att du attraherar in pengarna, det kan komma av att du vinner en resa, du vinner ett resepresentkort, du blir bjuden på resan etc. Det finns så många möjligheter för attraktionslagen att leverera resan, möjligheter som du inte ens känner till. Så lämna "Hur" till attraktionslagen och så fokuserar du endast på det som skapar positiva känslor inom dig.

ÖVNING FÖR ATT SNABBT ATTRAHERA IN PENGAR



ÖVNING 14

Flera klienter som fått köra den här övningen har uppgett att de kort efteråt fått in pengar. Det snabbaste var faktiskt 10 minuter vilket imponerade stort på mig. Den här övningen är enkel och väldigt rolig. Du kan göra den nästan när som helst vilket betyder att du kan göra den flera gånger om dagen.

Övningen går ut på att du ska ställa en fråga till dig själv och sen låter du svaren hagla. Frågan lyder: "Vad är det som är så roligt med pengar?" Och sen svarar du på den frågan hur många gånger som helst. Här nedan kommer exempel på hur svaren kan se ut:

ÖVNING FÖR ATT SNABBT ATTRAHERA IN PENGAR



- Med pengar kan jag bli skuldfri
- Med pengar kan jag köpa en nyare bil utan rost
- Med pengar kan jag renovera mitt badrum
- Med pengar kan jag köpa nya kläder till hela familjen
- Med pengar kan jag åka på semester med familjen
- Med pengar kan jag köpa en sommarstuga
- Med pengar kan jag hjälpa min mamma
- Med pengar kan jag donera till katthemmet
- För varje svar som du kommer på så njut av glädjen du känner. Se det här som en lek där det gäller att komma på hur kul man kan ha med pengar. Den här övningen kan du göra i bilen, i kassakön, i väntrummet etc.

MANIFESTATIONSHJÄRTA



ÖVNING 15

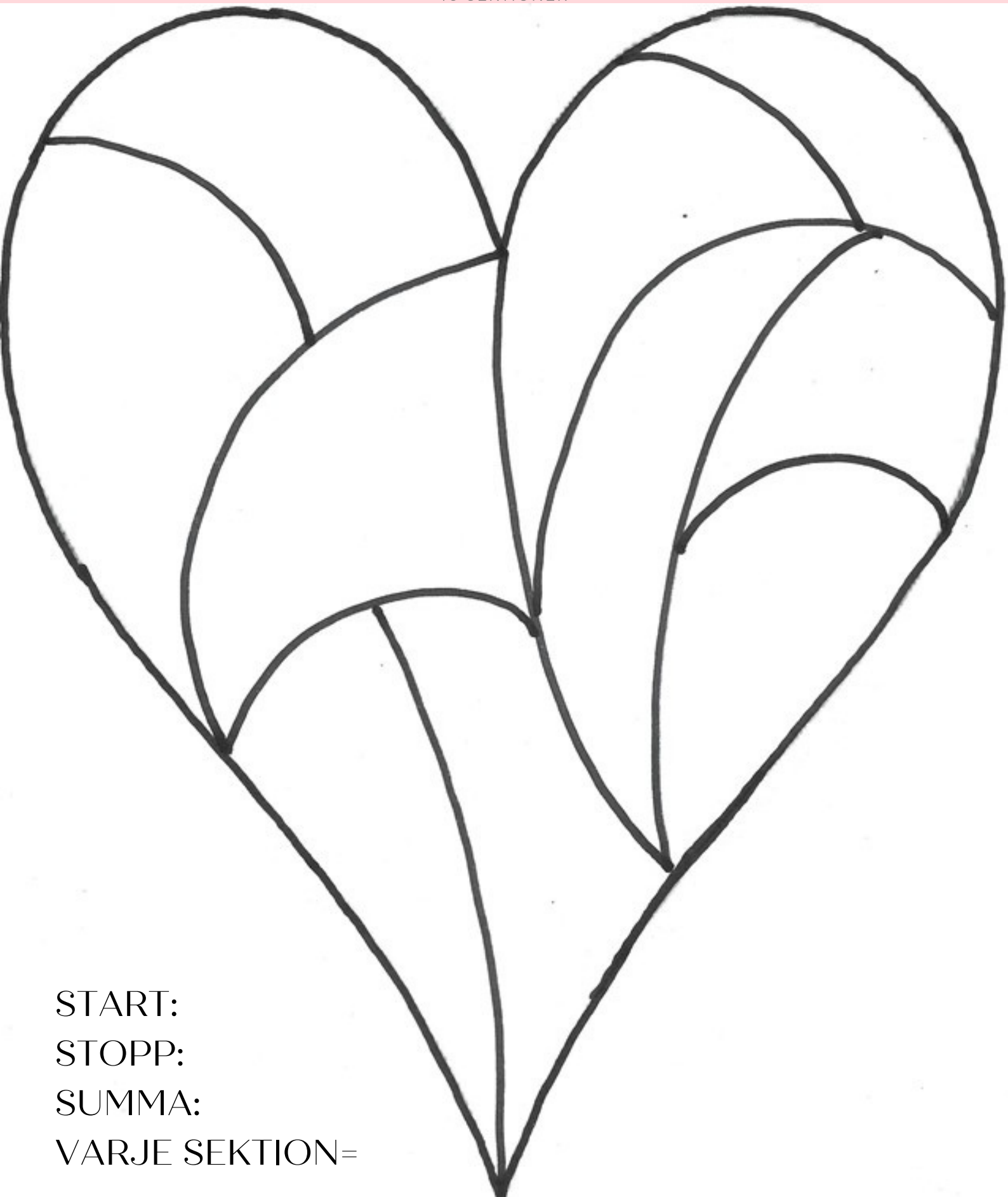
Det här är en underbart effektiv övning för att attrahera in pengar.

I den här övningen ska du välja en summa du vill attrahera in och så ska du dela in den summan i lägre summor. Nedan så finner du 5 hjärtan, det första är indelat i 10 sektioner, det andra i 20 sektioner, det tredje i 50 sektioner, det fjärde i 100 sektioner och det sista hjärtat är tomt så att du ska kunna rita in så många sektioner du själv önskar om du vill ha annat antal sektioner.

Säg att du vill attrahera in 1 000:- och vill spara 100:- varje gång. Då väljer du det första hjärtat sen fyller du i startdatum, stoppdatum, summa och vad varje sektion är värd, i det här fallet är varje sektion värd 100:-. Varje gång du sparat 100:- så färglägger du en sektion i hjärtat. Du kan med fördel sätta upp det här hjärtat på ditt kylskåp. Det här är en rolig övning att göra tillsammans med familjen.

MANIFESTATIONSHJÄRTA

10 SEKTIONER



START:

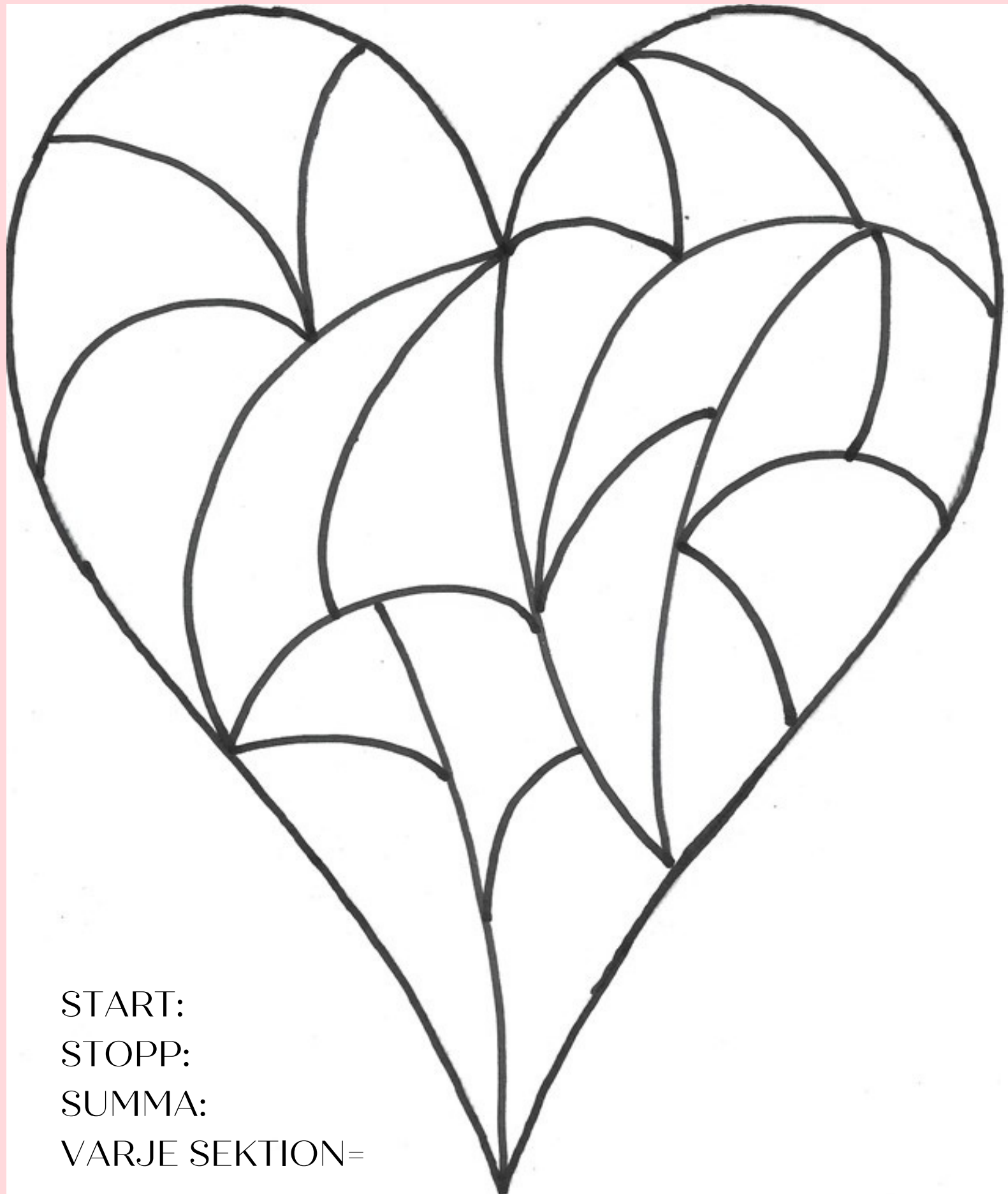
STOPP:

SUMMA:

VARJE SEKTION=

MANIFESTATIONSHJÄRTA

20 SEKTIONER



START:

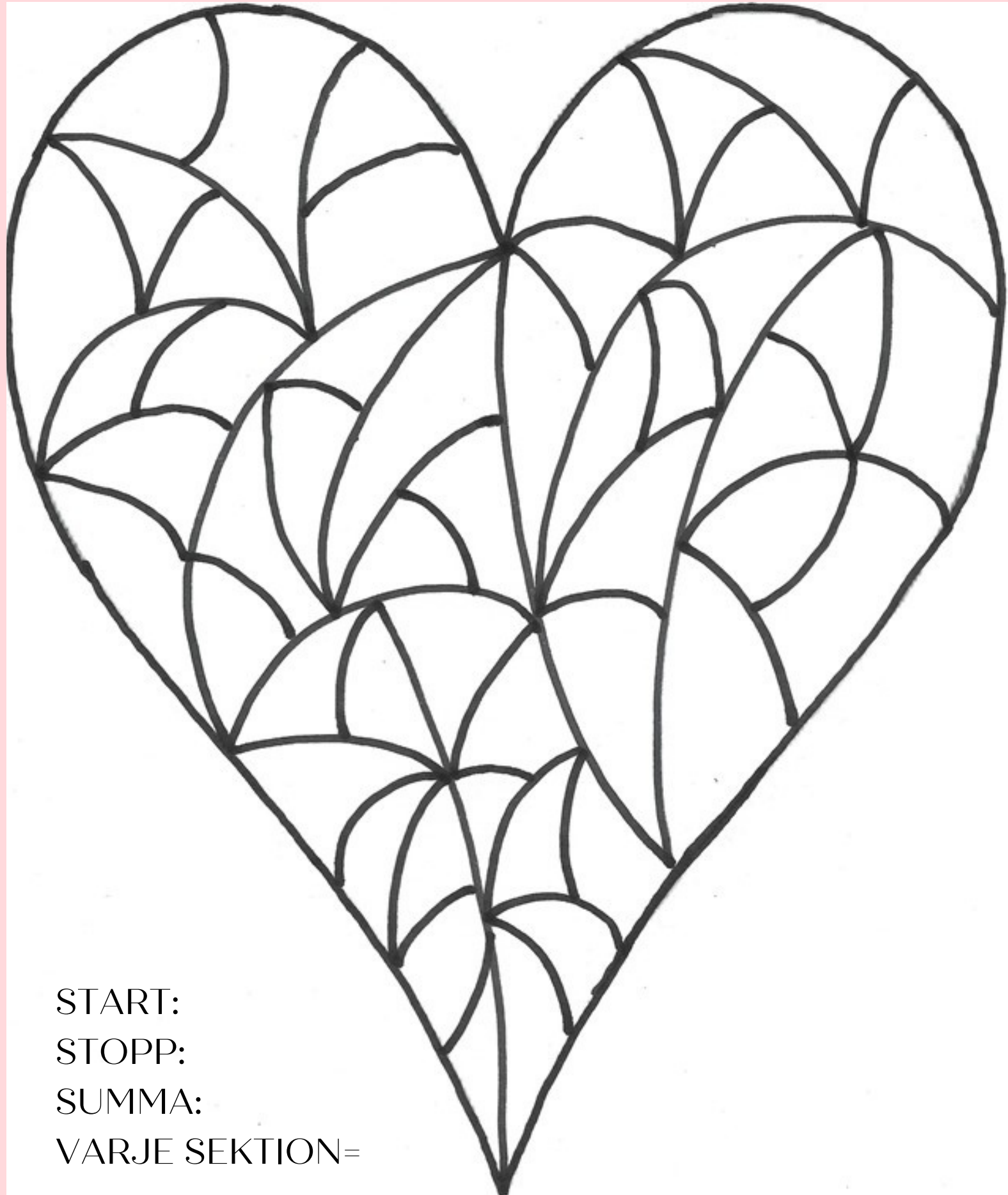
STOPP:

SUMMA:

VARJE SEKTION=

MANIFESTATIONSHJÄRTA

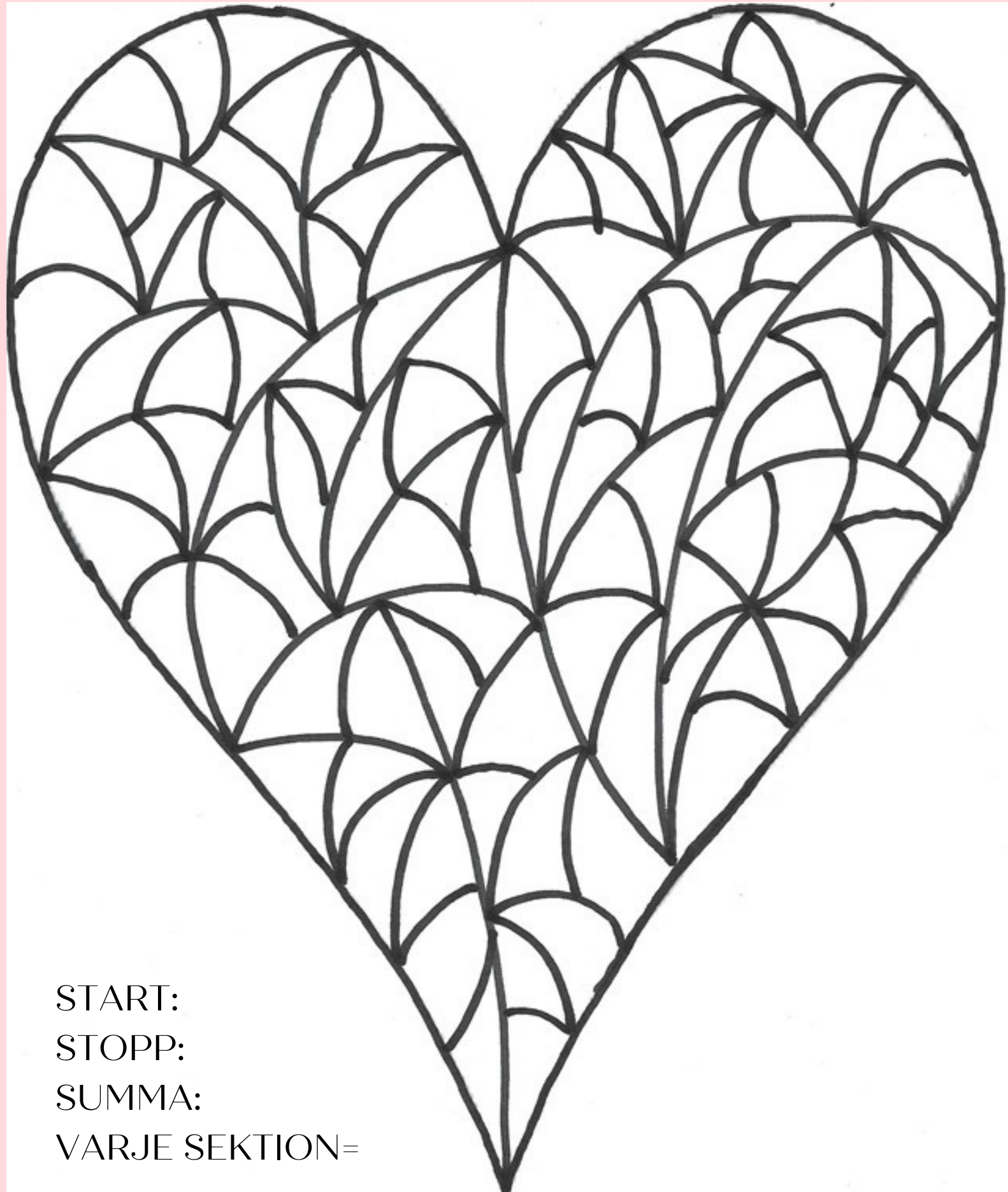
50 SEKTIONER



START:
STOPP:
SUMMA:
VARJE SEKTION=

MANIFESTATIONSHJÄRTA

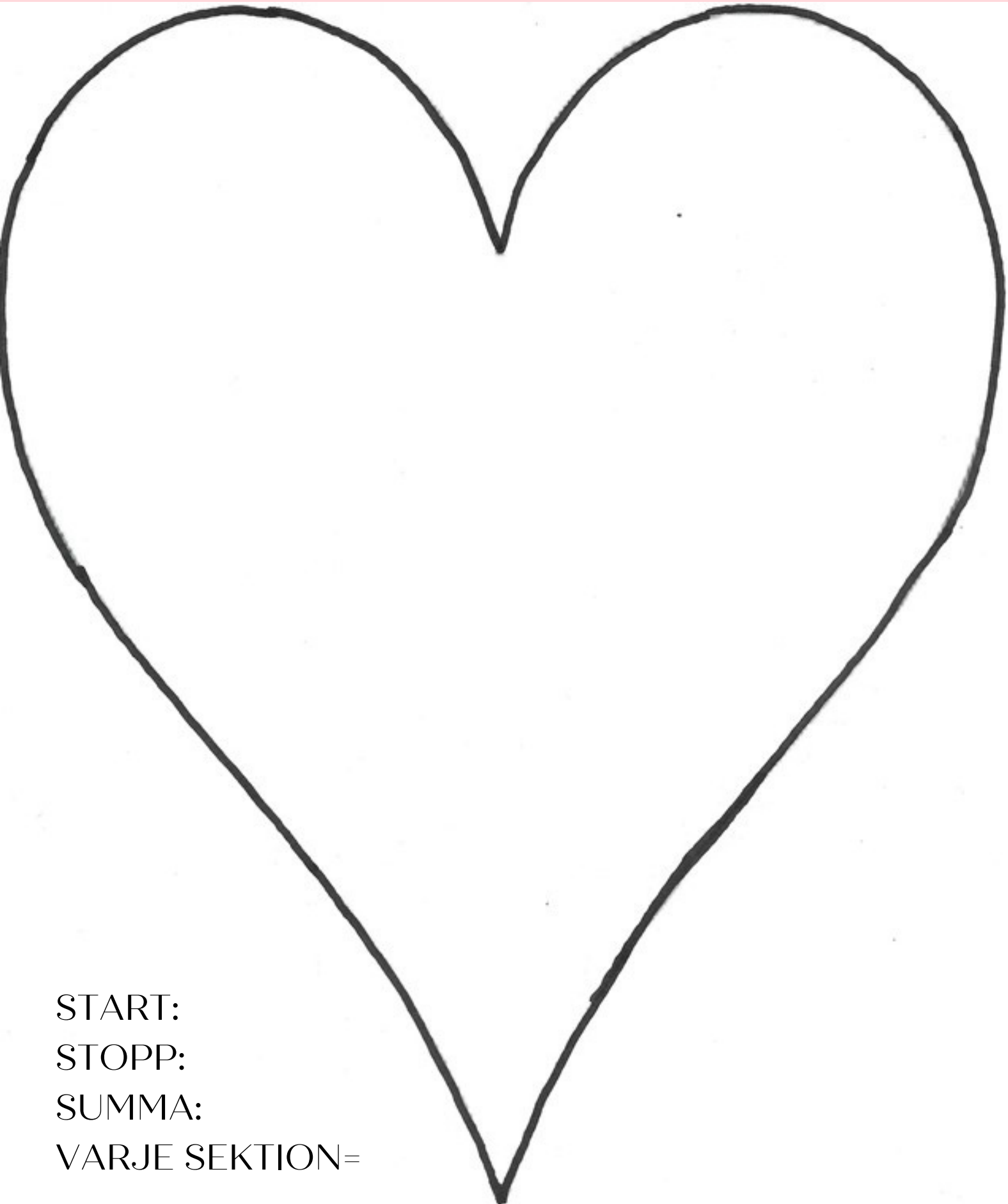
100 SEKTIONER



START:
STOPP:
SUMMA:
VARJE SEKTION=

MANIFESTATIONSHJÄRTA

FYLL I EGET ANTAL "RUTOR".



START:

STOPP:

SUMMA:

VARJE SEKTION=

SEKTION FYRA

ATT ANVÄNDA AFFIRMATIONER

AFFIRMATIONER FÖR ATT ATTRAHERA IN PENGAR

Du har säkert hört talas om Affirmationer och kanske har du även övat på att affirmera. Affirmationer är positiva och kraftfulla påståenden som hjälper dig att skapa nya mer gynnsamma tankemönster. Att använda affirmationer är ett perfekt sätt att skapa ett nytt mindset kring pengar. I det här kapitlet får du 130 affirmationer plus instruktioner för hur du skapar dina egna affirmationer. Du kan använda de 130 affirmationerna om du vill eller se dem som exempel på hur du kan formulera dina egna affirmationer. Det viktigaste är att de affirmationer du använder skapar positiva känslor inom dig.

20 GENERELLA AFFIRMATIONER SOM STÄRKER DIN TRO PÅ DIG SJÄLV:

1. Jag tror på mig själv och litar på mitt omdöme
2. Jag är självsäker och trivs med mig själv
3. Jag har förmågan att känna glädje
4. Jag är en ärlig person
5. Jag är engagerad och älskande förälder och partner
6. Jag är vänlig och generös
7. Jag tar hand om min hälsa
8. Jag är vacker inifrån och ut
9. Jag kan uppnå precis allt jag vill
10. Jag är talangfull och noggrann
11. Jag älskar den jag är och den jag är på väg att bli
12. Jag är unik och full av kreativitet
13. Jag är kapabel att lära mig mycket
14. Jag är modig och uthållig
15. Jag förtjänar kärlek och respekt
16. Jag är lugn och trygg
17. Jag litar på mig själv
18. Jag är stolt över den jag är
19. Jag tror på mig själv
20. Jag är älskad och ger kärlek generöst

20 AFFIRMATIONER FÖR ATT ATTRAHERA IN ÖVERFLÖD I DITT LIV:

1. Jag älskar tanken på mycket pengar
2. Jag accepterar och tar emot mycket pengar med uppskattning
3. Pengar kommer till mig med lätthet
4. Välstånd flödar in i mitt liv
5. Min ekonomi blir bättre och bättre för varje dag som går
6. Jag attraherar in pengar med stor glädje
7. Med öppna armar välkomnar jag all rikedom som livet ger mig
8. Jag attraherar in mer pengar i mitt liv än jag någonsin kunnat föreställa mig
9. Ju mer jag fokuserar på min lycka desto mer pengar attraherar jag
10. Pengar följer min lycka
11. Jag känner energin av pengar flöda genom mitt liv
12. Jag har kraften att attrahera in pengar i mitt liv
13. Mina tankar attraherar in rikedom och överflöd
14. Alla pengar jag önskar attrahera finns redan
15. Pengar finns överallt runt omkring mig
16. Människor älskar att ge mig pengar
17. Jag är i synk med välstånd och pengars energi
18. Jag uppskattar verkligen att jag har förmågan att attrahera in pengar
19. Jag skapar en framtid i välstånd med de tankar jag tänker idag
20. Jag tillåter pengar att komma in i mitt liv

20 AFFIRMATIONER FÖR ATT HANTERA PENGAR:

- 1.Jag har släppt alla blockeringar så pengar kan flöda fritt till mig
- 2.Jag når mina pengamål med lätthet
- 3.Jag kontrollerar min förmögenhet
- 4.Jag kan framgångsrikt hantera stora summor pengar
- 5.Jag är utomordentligt bra på att ta hand om mina pengar
- 6.Jag tror på att jag kan attrahera in pengar
- 7.Jag vet att pengar ger mig frihet
- 8.Min förmåga att attrahera in pengar ökar för varje dag
- 9.Jag har alltid mer pengar som kommer in än som lämnar mig
- 10.Mina inkomster är alltid större än mina utgifter
- 11.Jag kan enkelt hantera och investera mina pengar
- 12.Jag värderar mina pengar högt
- 13.Jag njuter av mina pengar på mina egna villkor
- 14.Jag använder pengar för att förändra mitt liv till det bättre
- 15.Jag styr mina pengar
- 16.Jag gör mycket gott med mina pengar
- 17.Jag har förmågan att ha en bra relation till pengar
- 18.Jag kan bygga upp den ekonomiska framtid som jag önskar
- 19.Jag gör bra ekonomiska val med klokhet och vishet
- 20.Jag har kontroll över vad jag spenderar

20 AFFIRMATIONER FÖR ATT TJÄNA MER PENGAR:

1.Jag har lätt för att tjäna pengar

2.Jag förtjänar mer pengar

3.Jag omfamnar nya möjligheter att öka min inkomst

4.Jag välkomnar obegränsade inkomster i mitt liv

5.Jag attraherar möjligheter som skapar mer pengar

6.Jag upptäcker hela tiden nya källor som ger inkomst

7.Min inkomst växer högre och högre

8.Jag attraherar in mer än tillräckligt för att finansiera min livsstil

9.Jag tjänar pengar på att göra det jag älskar

10.Mitt bankkonto fylls hela tiden på med mer pengar

11.Jag kan tjäna hur mycket pengar som helst

12.Min inkomst ökar för varje dag som går

13.Pengar är en outsinlig källa som jag hela tiden får mer från

14.Jag är omgiven av pengar

15.Jag välkomnar flödet av pengar från många olika källor

16.Jag använder mina färdigheter för att attrahera in mer och mer pengar

17.Jag har förmågan att tjäna mer pengar

18.Jag förtjänar att tjäna mer pengar i morgon än jag gjorde idag

19.Idag är en ny möjlighet till att tjäna mer pengar

20.Jag uppskattar och respekterar välstånd

20 AFFIRMATIONER FÖR ATT SKAPA POSITIVA KÄNSLOR KRING PENGAR

- 1.Jag uppskattar alla pengar jag har
- 2.Jag älskar pengar för jag kan göra så mycket gott med dem
- 3.Jag är värd de pengar jag önskar
- 4.Jag bjuder in positiv energi kring pengar
- 5.Pengar för in glädje och trygghet i mitt liv
- 6.Jag kan vara en bra person och samtidigt ha mycket pengar
- 7.Jag känner mig trygg i tanken att ha mycket pengar
- 8.Jag älskar pengar och allt det goda de för in i mitt liv
- 9.Jag förtjänar att ha pengar och välstånd
- 10.Jag öppnar famnen för pengar att komma in i mitt liv
- 11.Jag bjuder nu in pengar i mitt liv
- 12.Jag vet att alla kan vara rika, även jag
- 13.De pengar jag har bringar glädje till mig och mina närmaste
- 14.Jag attraherar in pengar genom att vara äkta och ärlig i allt jag gör
- 15.Jag är värd lika mycket som alla andra
- 16.Jag är värd ett liv i överflöd
- 17.Jag är på väg till ett rikt liv
- 18.Ekonomisk trygghet ger mig frid i sinnet, trygghet och frihet
- 19.Jag njuter av pengar och allt jag kan göra med dem
- 20.Jag omfamnar ett liv i välstånd

20 AFFIRMATIONER FÖR ATT HJÄLPA DIG DELA DITT ÖVERFLÖD MED ANDRA:

- 1.Jag är generös med mina pengar
- 2.Jag kan bidra till att göra världen till en bättre plats med mina pengar
- 3.Jag älskar att ge pengar till de som behöver
- 4.Jag använder pengar till att förbättra mitt liv och andras
- 5.Ju mer jag delar med mig desto mer får jag
- 6.De pengar jag ger bort kommer tillbaka mångfalt
- 7.Jag älskar att använda mina pengar till att förbättra livet för andra
- 8.Jag använder pengar till att stötta frågor som är viktiga för mig
- 9.Pengar har en positiv inverkan på mitt liv och andras
- 10.Jag är glad över att kunna bidra
- 11.Jag kan använda pengar till att göra livet bättre för mig och för andra
- 12.Jag spenderar pengar på det som betyder mest
- 13.Att ha pengar gör det möjligt för mig att växa som person
- 14.Jag använder pengar till att förse mig och de jag älskar med sådant som ger oss glädje
- 15.Jag älskar att se glädjen hos andra
- 16.Jag spenderar pengar på sådant som ger positiva resultat
- 17.Jag ser till att använda mina pengar så att det gynnar så många som möjligt
- 18.Jag älskar att ha pengar för det gör det möjligt för mig att göra goda saker
- 19.Ju mer jag ger desto rikare blir jag
- 20.Andra människor gynnas av mina pengar

10 AFFIRMATIONER FÖR ATT ATTRAHERA IN MER ÄN TILLRÄCKLIGT

1.Jag har alltid mer än tillräckligt med pengar

2.Jag är ekonomiskt oberoende

3.Jag har pengar i överflöd

4.Jag har mer pengar än som behövs för att fylla mina behov

5.Jag bjuder in ekonomiskt överflöd

6.Jag har mer pengar än jag kan göra av med

7.Jag uppskattar att jag är en förmögen person

8.Jag kan enkelt köpa precis allt jag önskar

9.Jag är rik och lycklig

10.Det finns oändliga möjligheter för pengar att komma till mig



MER OM AFFIRMATIONER

Egentligen så kan man kalla den inre dialog vi har för affirmationer för vi affirmerar hela tiden olika saker som inte alltid är så positiva. När det gäller pengar så kanske du affirmerar saker som:

- Jag är alltid pank
- Jag har aldrig råd
- Jag kan inte handskas med pengar
- Pengarna rinner mellan fingrarna på mig
- Jag kan inte spara pengar

Den här typen av påståenden eller affirmationer definierar dig som person och du sänder ut en negativ vibration som leder till att du attraherar in mer brist på pengar. Men, genom att byta ut de negativa påståendena till positiva affirmationer så definierar du om dig till den person du vill vara med de pengarna som du önskar. Med hjälp av dina nya affirmationer så skapar du nya tankemönster som hjälper dig att nå dit du önskar.



MER OM AFFIRMATIONER

Om du inte är van vid affirmationer så kan det kännas lite ovant i början men efter ett tag så känner du vilken positiv inverkan de har och då kommer du absolut vilja fortsätta. Det finns massor med affirmationer på nätet och i sociala medier men alla affirmationer passar inte till alla människor. Därför rekommenderar jag att du skapar dina egna affirmationer för då får du affirmationer som är helt anpassade efter dig. Det absolut viktigaste med en affirmation är att den ska skapa positiva känslor hos dig. Om en affirmation väcker tvivel eller andra negativa känslor så är inte den affirmationen rätt för dig men det är ingen fara för det finns så många härliga affirmationer att skapa och här kommer du få lära dig hur du skapar dina egna affirmationer. Du får här nedanför 7 gyllene regler att använda när du skapar dina affirmationer.



7 GYLLENE REGLER

1. Gör dina affirmationer korta för de är då lättare att komma ihåg. De kan till och med vara så korta så de endast innehåller 4-5 ord. Dina avsikter med affirmationerna är viktigare än hur många ord de innehåller.
2. Skriv affirmationerna i första person så börja gärna varje affirmation med ordet Jag.
3. Affirmationer är alltid positiva. De ska alltid lyfta fram något positivt istället för att peka på något negativt. Så istället för att affirmera: "Jag ska sluta slösa pengar" så kan du affirmera: "Jag lär mig att spara pengar" ett annat exempel: "Jag ska sluta dricka alkohol" affirmera istället: "Jag gör hälsosamma val och tar hand om min kropp". Affirmationer ska alltid skapa positiva känslor inom dig och om de inte gör det så är det bara att välja andra affirmationer eller formulera om dem.



7 GYLLENE REGLER

4. Inkludera känslor i affirmationerna. Ju mer känslor du stoppar in i dina affirmationer desto större effekt har dem. Känslomässiga ord ökar känslan av att må bra vilket höjer din vibration. Några exempel: "Jag älskar att hjälpa andra", "Jag uppskattar verkligen allt härligt i mitt liv", "Jag känner mig fantastisk och full av liv idag".

Här följer några exempel på ord du kan ha med i dina affirmationer:

- Fantastisk
- Fascinerad
- Nyfiken
- Exalterad
- Kreativ
- Underbart
- Uppskattad
- Självsäker



7 GYLLENE REGLER

- ·Trygg
- ·Förtjust
- ·Stärkt
- ·Lycklig
- ·Entusiastisk
- ·Fokuserad
- ·Skärpt
- ·Klok
- ·Smart
- ·Fri
- ·Harmonisk
- ·Inspirerad
- ·Kärleksfull
- ·Öppen
- ·Njutningsfull
- ·Optimistisk
- ·Positiv



7 GYLLENE REGLER

- ·Glädjefylld
- ·Charmig
- ·Passionerad
- ·Passion
- ·Kraftfull
- ·Stolt
- ·Energisk
- ·Stark
- ·Uppskattning
- ·Upplyft
- ·Vis
- ·Värdefull



7 GYLLENE REGLER

5. Referera till nuet. Dina affirmationer ska formuleras som om de händer nu och inte som om det är något som ska hända i framtiden. Hjärnan kan inte skilja på fantasi och verklighet så även om du inte har det du önskar just nu så tror hjärnan att det du säger är sant och på så sätt bygger du upp nya tankemönster i hjärnan. Så istället för att affirmera: "Jag kommer ha mer pengar när jag får ett nytt jobb om 6 månader" så kan du affirmera: "Jag älskar tanken på att ha mycket pengar." eller "Jag kan attrahera in pengar".



7 GYLLENE REGLER

6. Undvik affirmationer som börjar: "Jag vill ha....", "Jag önskar....." eller "Jag behöver.....". Att vilja ha och att behöva signalerar brist och då attraherar du in mer brist på pengar. Så skapa affirmationer där du uppskattar det du redan har och det du önskar ha i ditt liv.

7. Fastna inte i Hur. Det är inte din uppgift att räkna ut hur dina pengar ska komma till dig. Överlåt det till Attraktionslagen som har oändligt med möjligheter att leverera din önskan. Formulera dina affirmationer positivt utan att försöka förklara för dig själv hur pengarna ska komma till dig.



FRÅGOR SOM HJÄLP

Följande frågor kan du ställa till dig själv som en hjälp när du skapar dina affirmationer kring pengar:

- Hur skulle jag känna mig om jag hade obegränsat med pengar?
- Hur skulle mitt liv se ut?
- Vem skulle jag dela mina pengar med?
- Hur skulle jag bo?
- Vad skulle jag göra?

Använd dina svar på ovanstående frågor när du skapar dina affirmationer. Svaren på dina frågor gör dina önsknings tydligare för dig och ger dig fina detaljer att använda i dina affirmationer och ger dig även en fingervisning kring vilka känslor du kommer ha när du manifesterat din önskan. Det är de känslorna som du ska vara i så ofta som möjligt för att sända ut en vibration som matchar din önskan så att du attraherar in den.



SÅ ANVÄNDER DU DINA AFFIRMATIONER

- Du bör använda affirmationer dagligen
- Tänk på dina affirmationer som ett sätt att tanka dig med positiv energi precis som du laddar mobilens batteri
- Börja med att skriva ner dina affirmationer. När du skriver så använder du fler sinnen vilket gör att affirmationerna har lättare att tas upp av det undermedvetna och bli till sanningar för din hjärna
- Skapa affirmationer utifrån det du önskar
- Du kan skapa nya affirmationer varje dag om du så önskar



SÅ ANVÄNDER DU DINA AFFIRMATIONER

- ·Läs/tänk dina affirmationer direkt på morgonen eller på kvällen när du lagt dig i sängen. Du kan även upprepa dem för dig själv 4-5 gånger under dagen. Ju oftare du upprepar dem desto bättre.
- ·Du kan stå framför en spegel och upprepa dina affirmationer
- ·Du kan skriva upp affirmationerna på postit-lappar och sätta upp dem där du ser dem under dagen
- ·Du kan skriva dina affirmationer på små kort som är i storleken av ett visitkort så har du sedan som en egen affirmationskortlek



CECILIA KÄRVEGÅRD

Cecilia har förutom en beteendevetenskaplig bakgrund studerat Attraktionslagen i många, många år. Man skulle kanske kunna tro att hon är född med silversked i mun och har vuxit upp på en räkmacka men hennes liv har från 4 års ålder var allt annat än trevligt, kärleksfullt och mysigt. Så här säger Cecilia idag efter alla övergrepp som hon har upplevt:

"Jag är tacksam över att jag kan gå ut utan att behöva vara rädd för att ngn ska attackera mig med kniv, jag är tacksam över att jag vågar gå ut fast det är mörkt, jag är tacksam över att ingen vill mig något ont och jag är tacksam över att jag fortfarande lever, att jag får uppleva att mina barn och barnbarn växer, att få njuta av den kärlek som finns omkring mig. Jag känner ödmjukhet inför gräset som viker sig under mina fötter, över den magi som finns i livet bara jag väljer att se den, den stora gåvan som kärleken är, miraklet att omges av människor som älskar mig och uppskattar mig för den jag är.

"Pengar följer din lycka så se till att vara lycklig i förväg."

HAR DU NÅGRA FRÅGOR?

Calle Alcalde Francisco Alemán Navarro 4
351 00, San Fernando
Gran Canaria, España
support@attraktionslagen.online
<https://attraktionslagen.online/blogg/>



IG.COM/USERNAME



FB.COM/USERNAME



WEBSITE.COM