

# *Lär dig attrahera in dina önskningar!*

1 Arbetsbok på 100 sidor.



*Cecilia Kärvegård*

attraktionslagen.online

# Inledning

Varmt välkommen och stort grattis till att du tagit det här steget. I den här Arbetsboken kommer du få lära dig mer om hur du attraherar in dina önskningar. Du kommer få verktyg för att ta fram en strategi som fungerar för just dig.

Du kommer få lära dig vad det är som styr det du attraherar in och hur du kan göra för att attrahera in fler positiva än negativa saker i ditt liv.



# Innehåll

1. Inledning
2. Innehåll
3. Möt Cecilia
4. Möt Cecilia
5. Intro till: Vad är det som styr det du attraherar?
6. Det som styr vad du attraherar in
7. Det som styr vad du attraherar in
8. Negativa tankar som är helt onödiga
9. Negativa tankar som är helt onödiga
10. Övning: Bli mer uppmärksam
11. Vad har du för negativa tankar?
12. Vad har du för negativa tankar?
13. Dina vanligaste negativa känslor
14. Dina vanligaste negativa känslor
15. Frågor till dig själv
16. Styr det som styr
17. Vad vill du förändra?
18. Nya tankar och känslor
19. Tänk om allt vore som du önskar
20. Titta i backspegeln
21. Titta i backspegeln
22. Kropp och hjärna
23. Kropp och hjärna
24. Dags att drömma
25. Dags att drömma
26. Medvetna tankar
27. Medvetna tankar
28. Tänk om?
29. Tänk om?

# Innehåll

- 30. Vad höjer din vibration?
- 34. Övning: Vem är du?
- 36. 20 tips för att höja din vibration
- 41. 30-dagarsbrevet
- 43. Intro till: din strategi för att attrahera
- 45. Viktigt att tänka på
- 46. Din önskan
- 47. Ner i detalj
- 50. Ditt varför
- 53. Dina känslor
- 54. Dina nya tankar!
- 57. Övningar och tips för att höja din vibration.
- 91. Vad höjer din vibration?
- 92. Din strategi
- 98. Veckoplanering
- 99. Nu då?

# HALLÅ!

*Jag heter Cecilia*

Jag heter Cecilia Kärvegård. Jag fyllde 56 år i september 2024. Jag bor på Gran Canaria sen 2017.

Jag är utbildad beteendevetare och stresskonsult och jobbar som livscoach och föreläsare utifrån Attraktionslagen. Jag jobbar online från mitt kontor här på Gran Canaria förutom när jag åker till andra länder och föreläser.



# INTRO TILL: VAD ÄR DET SOM STYR DET DU ATTRAHERAR?

Anledningen till att du har köpt den här Arbetsboken är att du vill lära dig attrahera in dina önskningar och för att lära dig det så behöver du lära dig vad det är som styr det du attraherar in i ditt liv.

Attraktionslagen fungerar hela tiden så det är inget du kan ta fram vid behov. Jag ser många skriva att de attraherat in en lägenhet för 15 år sedan, att de attraherat in en summa pengar, att de attraherat in en partner etc. Men sanningen är att allt du har och möter i ditt liv har du attraherat in. Du attraherar hela tiden in saker i ditt liv både positiva och negativa saker.

Många säger att Attraktionslagen inte fungerar för dem och du kanske också har känt så men faktum är att Attraktionslagen fungerar för alla, även för dig. Det jag har sett är anledningen till att folk upplever att Attraktionslagen inte fungerar för dem är att deras önskningar inte kommer. Det som händer när man tror att Attraktionslagen inte fungerar är att Attraktionslagen ger dig bevis på att den inte fungerar genom att inte leverera dina önskningar. Du attraherar in brist på dina önskningar, helt enkelt.

# INTRO TILL: VAD ÄR DET SOM STYR DET DU ATTRAHERAR?

En annan vanlig villfarelse är att Attraktionslagen bara levererar positiva saker och att negativa saker sker ändå utan inblandning av Attraktionslagen men så är det alltså inte. Attraktionslagen har bara en uppgift och det är att matcha vibrationer så sänder du ut en negativ vibration så attraherar du in negativa saker.

Precis allt består av energi, tankar, känslor, du, materiella saker, luften, dina önskningar och allt du kan tänka dig. Energi vibrerar på olika frekvenser och det är det som är vibrationen som Attraktionslagen matchar.

Så i den här Arbetsboken kommer du få lära dig vad det är som styr det du attraherar in så att du lär dig vilka förändringar du behöver göra för att börja attrahera mer positiva saker. Du kommer få skapa en strategi som fungerar bra för dig så att du ska kunna attrahera in dina önskningar. Så om du är redo så tycker jag vi kör igång.



# DET SOM STYR VAD DU ATTRAHERAR IN

Det som styr vad du attraherar in är din vibration som alltså består av energi som vibrerar på olika frekvenser. Det som i grund och botten styr din vibration är dina tankar och inget annat. Dina tankar skapar dina känslor och på så sätt vet du vilken vibration du har.

Om du är glad så har du en hög vibration för glädje och andra positiva känslor har en hög vibration och det leder till att du attraherar in fler positiva saker i ditt liv.

Om du har negativa känslor så har du en låg vibration och du attraherar då in fler negativa saker i ditt liv.

Nu betyder inte det här att du ska gå omkring och vara rädd för negativa tankar, absolut inte. Däremot så är det dags att minska på de helt onödiga negativa tankarna för tro mig, vi har massor med onödiga negativa tankar.

Att tänka negativt blir en vana och man märker inte riktigt att man gör det så därför ska du lära dig bli uppmärksam på det så att du kan börja minska de negativa tankarna.

Så man skulle kunna säga att det som styr vad du attraherar in är inte din önskan utan det som styr är den du är.

Så om du har brist på pengar och önskar pengar så skulle du ju få pengar hur lätt som helst om det bara var din önskan som styrde.



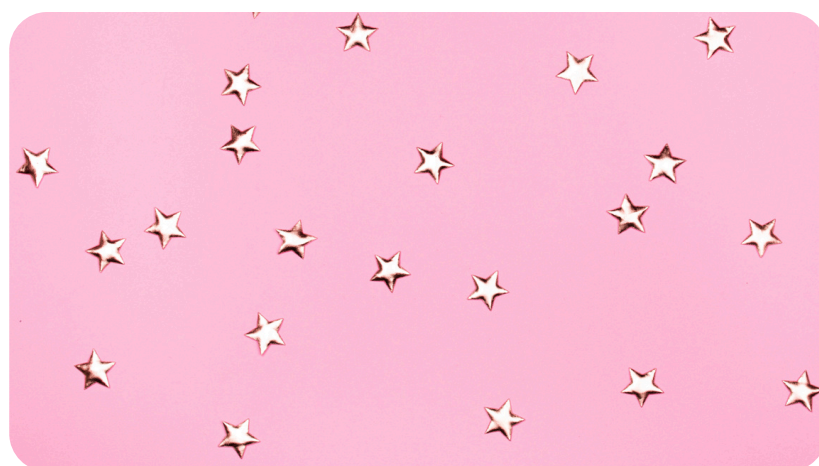
# DET SOM STYR VAD DU ATTRAHERAR IN

Men om du går omkring och mår dåligt för att du inte har pengar, om du oroar dig och hela tiden känner brist på pengar så är du brist. Det är brist du stoppar in i din vibration och då attraherar du in mer brist. Så om du ser dig som fattig så attraherar du in mer brist på pengar för du är en “fattig” person.

Om du är sjuk och vill attrahera in hälsa så går inte det så länge du ser dig själv som en “sjuk” för din identitet blir då sjuk och det är då den vibration du sänder ut. Så då attraherar du in mer ohälsa.

Om du är singel och vill attrahera in en partner och ser dig som singel så attraherar du in singelstatusen och träffar ingen härlig partner.

Det är det här det handlar om när man pratar om att förändra sin identitet. Du måste bli det du vill ha innan du kan få det.

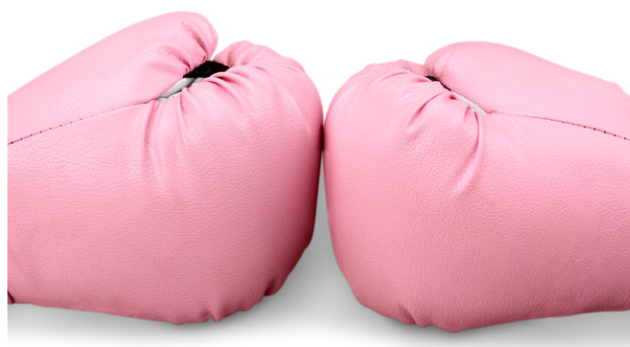


# NEGATIVA TANKAR SOM ÄR HELT ONÖDIGA

När jag pratar om positivt tänkande och hur viktigt det är så händer det att jag får invändningar som att man måste få tänka negativt. Om någon dör eller man blir sjuk så måste man få tänka negativt. Ja, jag har inte sagt något annat men när det gäller sådana saker som andras dödsfall, allvarlig sjukdom, bli utsatt för något brott etc så pratar vi om trauman och då är de negativa tankarna en del av läkeprocessen så de ska vi absolut inte göra oss av med i förtid. Vi ska heller inte försöka undvika dem och låtsas vara glada.

De onödiga negativa tankarna som jag pratar om är de där vardagliga negativa tankarna. Se exempel nedan:

- Gnälltankar
- Lägga märke till allt som är negativt omkring en
- Tänka negativt om människor man möter på stan
- Tänka negativt om pengar
- Tänka negativt om rika människor
- Tänka negativt om vädret
- Tänka negativt om en själv
- Tänka negativt om livet
- Tänka negativt om olika uppgifter man har
- Tänka negativt om det som varit
- Klandra sig själv och andra



# ÖVNING: BLI MER UPPMÄRKSAM

Den här övningen syftar till att öka din uppmärksamhet kring dina negativa tankar. Det som talar om för dig om du har negativa tankar är dina känslor. Så oavsett om det är medvetna eller omedvetna tankar så berättar dina känslor för dig vad det är för typ av tankar du har.

## Övning:

Du ska ställa ett larm så det ringer en gång i halvtimmen och då ska du stanna upp och känna efter vilka känslor du har. Är de negativa så försök kom på vad du har tänkt eller vad det är som kan ha framkallat den negativa känslan.

Om du jobbar och har fullt på dagarna så välj att göra den här övningen när du är ledig. Det är en väldigt effektiv övning som kommer ge dig väldigt mycket.

På nästa sida skriver du ner klockslag och de känslor och tankar du haft.





Bli mer uppmärksam på  
dina negativa tankar.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Vad har du för negativa tankar?

Du tror säkert inte att du har så många negativa tankar men alla tankar du har som skapar negativa känslor eller som hindrar dig från att göra det du vill är negativa tankar. På följande sidor ska du fylla i de negativa tankar du har inom de olika områdena.

## Dig själv:

---

---

---

---

---

---

## Att lyckas:

---

---

---

---

---

---

## Kärlek:

---

---

---

---

---

---

## Pengar:

---

---

---

---

---

---

# Vad har du för negativa tankar?

## Att nå dina mål:

---

---

---

---

---

---

## Människor i din närhet:

---

---

---

---

---

---

## Dina förmågor:

---

---

---

---

---

---

## Arbete:

---

---

---

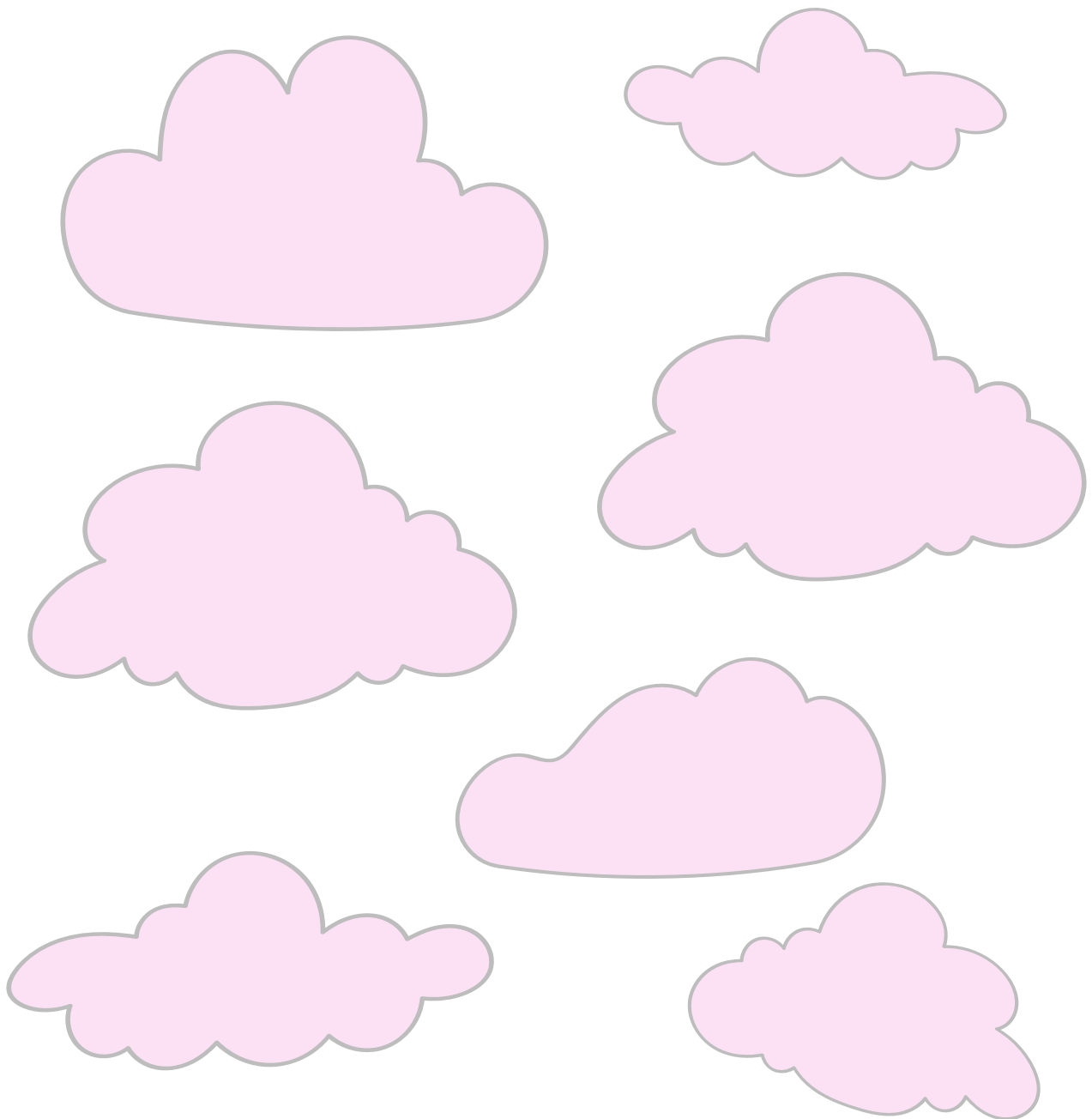
---

---

---

# DINA VANLIGASTE NEGATIVA KÄNSLOR

I molnen nedan skriver du ner de vanligaste, negativa känslorna som du har under en dag. Då får du en tydlig överblick över din vanligaste vibration. Du kan skriva ner samma känsla flera gånger så du ser vilken/vilka känslor som är dominanta.



# FRÅGOR TILL DIG SJÄLV



-----

Vad vill jag förändra  
i mitt liv?

---

---

---

---

Vad kan jag förändra  
hos mig själv?

---

---

---

---

Vem skulle jag vara  
om jag hade min  
önskan?

---

---

---

---

Vilka nya tankar  
skulle hjälpa mig?

---

---

---

---

Vilka förebilder kan  
jag ha?

---

---

---

---

---

Vilka negativa tankar kan  
jag släppa?

---

---

---

---

---



# STYR DET SOM STYR!

Dina tankar skapar dina känslor, dina känslor talar om vilken vibration du har, din vibration attraherar in det som matchar vibrationen. Du attraherar alltså inte in det du önskar utan du attraherar in den du är.

Så är du grinig så attraherar du in situationer och människor som gör dig mer grinig. Är du omtänksam så attraherar du in mer omtanke.

Så det viktigaste som du ska hålla koll på är dina känslor för de talar om vilken vibration du har. Det är egentligen ditt enda jobb för resten sköter Attraktionslagen om.



# VAD VILL DU FÖRÄNDRA?

NEDAN KRYSSAR DU FÖR VILKA OMRÅDEN DU VILL FÖRÄNDRA I DITT LIV. VILL DU INTE FÖRÄNDRA NÅGOT OMRÅDE SÅ KRYSSAR DU FÖR "INTE ALLS". VILL DU FÖRÄNDRA LITE GRAND SÅ KRYSSAR DU FÖR "LITE GRAND" OCH VILL DU FÖRÄNDRA ALLT I ETT OMRÅDE SÅ KRYSSAR DU FÖR "ALLT".

KATEGORI	INTE ALLS	LITE GRAND	ALLT
JÖBB			
EKONOMI			
FRITID			
KÄRLEK			
KÄNSLOR			
HÄLSA			
TANKAR			
BOENDE			



## NYA TANKAR OCH KÄNSLOR

I den vänstra kolumnen skriver du ner dina negativa tankar och känslor som du kom fram till i övningarna på sidorna 10-14. I den högra kolumnen skriver du ner vad du skulle vilja tänka och känna istället.



The form consists of two columns of horizontal lines for writing, separated by a vertical line. Each column has 15 lines. The left column is for negative thoughts and feelings, and the right column is for desired thoughts and feelings. The lines are pink and the background has decorative wavy borders on the left and right sides.

# TÄNK OM ALLT VORE SOM DU ÖNSKAR?

Om livet vore perfekt, om inga hinder fanns för din lycka, hur skulle det se ut då?

Hur skulle du känna det när du vaknar på morgonen?

Vilka känslor skulle vara dominanta under din dag?

Vilka tankar tror du skulle ta dig närmare dina önskningar?

Vad behöver du förändra när det gäller dina tankar och känslor för att komma närmare din önskan?

Vågar du drömma så stort?

Hur känns det att läsa det här?

Skriv ner dina svar på de här frågorna på de 2 följande sidorna.







Om allt vore som jag önskar.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

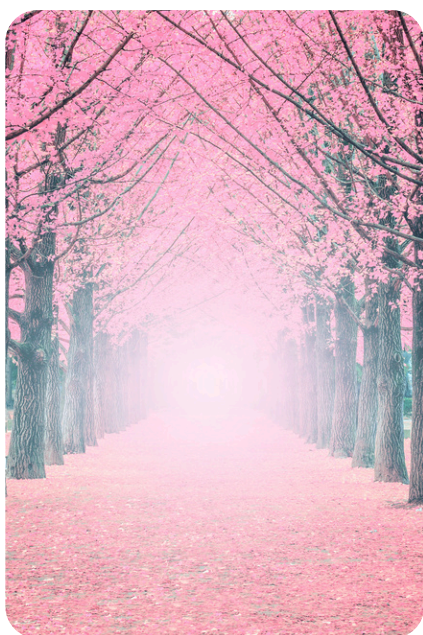
## TITTA I BACKSPEGELN

Jag får ofta frågan: “Hur kunde det här hända?” “Jag har inte tänkt tanken att någon ska backa in i min bil på parkeringen.” Ett tydligt bevis för att vi attraherar in saker som vi inte har tänkt på. Det vi däremot har gjort är att sända ut en vibration som matchar det som attraheras in i vårt liv.

Den här övningen är en väldig ögonöppnare för de allra flesta.

Du ska på följande sida skriva ner händelser, antingen sådana som varit tidigare eller mer aktuella saker.

Sen tänker du efter vilka känslor du upplevde vid händelsen och sen tittar du i backspeglarna för att se vilka känslor du haft tidigare och då kommer du hitta en match där.



## TITTA I BACKSPEGELN

I den vänstra kolumnen skriver du ner händelsen och de känslor du upplevde. I den högra kolumnen skriver du ner de känslor du känt tidigare som matchar och vad som gjort att du haft de känslorna så ofta. Du kan skriva ner både positiva och negativa saker.

The form consists of two columns of horizontal lines for writing, separated by a vertical line. The left column has 15 lines, and the right column has 15 lines. The lines are pink and the background is white. There are decorative pink wavy lines on the left and right sides of the form.



# KROPP OCH HJÄRNA

Det är allmänt känt att hjärnan "pratar" med kroppen och ger den olika kommandon. Men det är inte lika känt att kroppen med muskler etc pratar med hjärnan. Fast om du tänker efter så är det ganska logiskt. Om du sätter handen på en varm platta så känner handen att det är varmt och skickar signaler om det till hjärnan och då skickar hjärnan signaler tillbaka som säger att vi ska ta bort handen. Och det går supersnabbt.

Det här är superviktigt att känna till för det kan vi använda till vår fördel. Istället för att använda våra tankar för att förändra saker och ting i våra liv så kan vi använda kroppen för att "säga" saker till hjärnan som sen kommer agera utifrån detta. Vi kan med vår kropp tala om för kroppen att vi är lyckliga och framgångsrika.



# DAGS ATT DRÖMMA

Att drömma är både gratis och lagligt. Ingen annan har tillgång till dina tankar så länge du inte delar med dig. Fyll i nedan exakt vad du önskar dig i ditt liv. Från materiella saker till känslor etc. Vem vill du vara?

**DAGS ATT DRÖMMA, FORTS.**

# Medvetna tankar

Det finns en händelsekedja som är väldigt viktig att känna till och det är att dina tankar skapar dina känslor, dina känslor styr ditt beteende, ditt beteende styr resultatet.

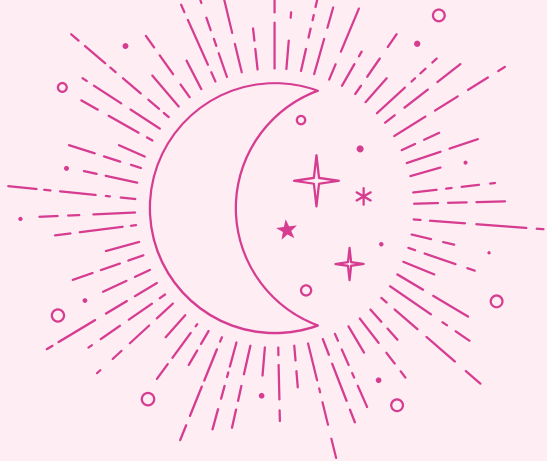
Då förstår du att allt startar med en tanke. Den stora fällan här som de allra flesta faller i är att när de upplever något negativt och känner negativa känslor så tror de att det beror antingen på andra människor eller yttre omständigheter. Och att det är det som sker utanför dem själva är det som orsakar deras dåliga mående. Men, så är inte fallet.

Det som sker är att du "reagerar" på något du iakttar utifrån tankar som du inte är medveten om. Du väljer inte tankarna utan du reagerar utifrån det du iakttar/hör/ser.

Det här innebär att du genom dina tankar kan skapa dina känslor och det i sin tur innebär att det är DU som väljer hur du mår. Vill du känna glädje eller vill du deppa ner dig?

## Testa själv:

Välj vilken känsla du vill känna och så tänker du tankar som skulle kunna skapa den känslan. Du kan tänka på något du ser fram emot, du kan tänka tillbaka på ett härligt minne, du kan tänka på något i ditt liv som verkligen gör dig glad. På nästa sida skriver du i rutorna ner de tankar du använt i den här övningen.



# MEDVETNA TANKAR

I rutorna nedan skriver du ner tankar du använt för att skapa de önskade känslorna i föregående övning.



Empty rectangular box for writing thoughts.



Empty rectangular box for writing thoughts.



Empty rectangular box for writing thoughts.

# Tänk om....?

## Instruktioner

Du har säkert tänkt tanken: Tänk om.... som har följts av något negativt som du sen oroar dig för. I den här övningen ska du skriva ner positiva Tänk om-påståenden. Till exempel: "Tänk om jag får jobbet", "Tänk om jag får pengar i tid", "Tänk om jag får huset sålt" etc.



### Positiva Tänk om.... påståenden

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# ÖVNING: VAD HÖJER DIN VIBRATION?

Den här övningen syftar till att du ska få ihop en verktygslåda med saker som höjer din vibration och således ger dig starkare och fler positiva känslor.

## Övning:

På följande sidor så ska du skriva ner sådant som gör dig glad. Den här övningen är inget du gör klart på 5 minuter utan du fyller på listan allteftersom du kommer på nya saker som gör dig glad.

Det kan vara saker som du tycker om att göra, människor som du tycker om att umgås med, husdjur, vackra saker, vänliga människor, handarbete, dansa, sjunga, lyssna på musik, resa iväg etc.



Vad höjer din  
vibration?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# Vad höjer din vibration?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Vad höjer din vibration?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# ÖVNING: VEM ÄR DU?

Den här övningen syftar till att du ska få en ökad medvetenhet om vem du är i förhållande till det du önskar. Det handlar mycket om din identitet och att om du ser dig som fattig så attraherar du in mer brist, om du ser dig som sjuk så attraherar du in mer ohälsa etc.

Så i den här övningen så ska du utforska vilka tankar du har kring din önskan och hur du skulle kunna förändra dem till att gå mer i linje med din önskan. På nästa sida fyller du i dina tankar om dig själv i relation till din önskan.



## ÖVNING: VEM ÄR DU?

I den vänstra kolumnen skriver du ner dina negativa tankar och föreställningar om dig själv i relation till din önskan och i den högra kolumnen skriver du ner nya tankar och övertygelser som du vill ha. Kom ihåg att de nya tankarna och övertygelserna ska skapa positiva känslor.

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

# TIPS FÖR ATT HÖJA DIN VIBRATION

**1. Uppskattning.** Prata gärna högt om saker du uppskattar och berätta för folk i din omgivning vad du uppskattar just nu. Uppskattning är ett bra sätt att känna sig gladare och höja vibrationerna. Och det går inte att vara sur och känna uppskattning samtidigt. Testa gärna så får du se.

**2. Läs inspirerande citat.** Citat är en bra källa till kunskap om hur attraktionslagen fungerar och de är dessutom ofta väldigt inspirerande. De kan hjälpa dig att må bättre, få dig att le, få dig att skratta etc.

**3. Var kreativ.** Att göra något skapande är ett väldigt bra sätt att släppa en massa negativa tankar som sänker din vibration. Måla, handarbete, skulptera, snickra eller vad du nu gillar att göra är alla härliga kreativa saker som skapar en härlig känsla inom dig. Man känner sig väldigt glad och nöjd med sig själv efter en stunds kreativitet.

**4. Ta ett djupt andetag.** Att andas djupa andetag ger dig ny energi, lugnar dig och hjälper dig att landa och komma i kontakt med dig själv.

# TIPS FÖR ATT HÖJA DIN VIBRATION

**5. Le.** Ett leende använder färre muskler än rynkor och höjer din vibration. Det har en positiv effekt på ditt humör och sänker din stressnivå. Dessutom så smittar det så att människor du möter också börjar le och då får du ännu större anledning att le.

**6. Berätta för de du älskar hur mycket du uppskattar dem.** Det skapar en vibrationshöjande stämning i familjen.

**7. Titta på en rolig film.** Film är ett bra sätt att bjuda in humor i ditt liv. Ju mer du skrattar och njuter desto mer höjer du din vibration.

**8. Krama någon.** Kramar är som balsam för kroppen. De lugnar nervsystemet, sänker din stress, stärker immunförsvaret, stärker ditt hjärta och gör så att du mår bättre rent allmänt. Krama din partner, dina barn, dina vänner, din familj och dina husdjur ofta.

**9. Naturbesök.** Att vara ute i naturen höjer automatiskt din vibration. En promenad i en park, i skogen, på en strand eller vad du nu har i närheten. Det friskar upp dina tankar och känns renande för både kropp och själ.

# TIPS FÖR ATT HÖJA DIN VIBRATION

**10. Lyssna på musik du älskar.** Musik boostar snabbt din vibrationsfrekvens till en högre nivå. Instrumental musik är att föredra då du slipper distraheras av texter som kanske inte är så positiva.

**11. Lär dig något nytt.** Det är väldigt uppfriskande och glädjefrivande att lära sig nya saker. Är det något ämne du är intresserad av men som du vill lära dig mer om så är internet en fantastisk källa till kunskap. Sök på nätet och lär dig mer om något som intresserar dig.

**12. Dansa.** Du behöver inte gå ut på lokal för att dansa utan du kan göra det hemma. Sätt på din favoritmusik och rocka loss ordentligt. Det är okej att bli andfådd.

**13. Ladda ditt vatten.** Dr. Masaru Emoto visade oss att vattnet påverkas av de energier som våra tankar och ord vibrerar vilket påverkar miljön och vår personliga hälsa. Du kan ändra frekvensen av vattnet du dricker genom att skriva meddelanden på flaskan. Till exempel kan du fylla ditt vatten med frekvensen av kärlek genom att skriva ordet kärlek på din vattenflaska eller på en bit papper och placera pappret under ditt vattenglas. Kristallstrukturen av vattnet kommer att ändras för att matcha frekvensen av kärlek och när du dricker vattnet så kommer du att dricka vibrationsfrekvensen av kärlek.

# TIPS FÖR ATT HÖJA DIN VIBRATION

**14. Leta efter det som är vackert.** Skönhet omger dig men hur ofta stannar du upp och lägger märke till det? Ta dig tid att uppskatta världen omkring dig.

**15. Ge komplimanger ofta.** Gör det till en vana att ge komplimanger dagligen utan att förvänta dig något i gengäld. Det skiftar din vibration från "Jag vill ha" till "Jag uppskattar." Att ge villkorslöst höjer automatiskt din vibration. Prova även att ge komplimanger till främlingar.

**16. Rör på dig.** Sätt fart på blodet genom att röra på dig. Ta en promenad, dansa en stund, hoppa på stället eller något annat som sätter igång dig. Fysisk aktivitet gör så att dina endorfiner flödar.

**17. Sök inspiration.** Brinner du för trädgårdsarbete? Drömmer du om att bygga en Hot Rod? Fantiserar du om att kunna dansa magdans? På YouTube och andra sajter kan du drömma dig bort genom att kolla på filmklipp och kolla på bilder för att bli inspirerad och känna den där härliga uppiggande känslan. Njut!



# TIPS FÖR ATT HÖJA DIN VIBRATION

**18. Dagdröm.** Att dagdrömma är ett bra sätt att träna upp din förmåga att skapa tydliga tankebilder av dina önskningar. Det förbättrar din tankeförmåga, ökar ditt välbefinnande, och ger dig tid att komma i vibrationslinje med de saker som du verkligen önskar.

**19. Ta en tupplur.** Sömnbrist kan sänka din vibrationsnivå snabbt. Brist på sömn kan göra dig sur, irriterad och otålig. En kort tupplur kan snabbt höja din vibration så att du är mer i linje med dina önskningar.

**20. Lek mer.** Genom att göra saker som får dig att skratta så höjer du din vibration. Har du barn i din omgivning så är det lite enklare att leka för då finns det tillgång både till leksaker och lekkamrater. Men det finns ju spel och lekar för vuxna också så det är bara att sätta igång och vara lite tokig och slappna av. Mera glädje åt folket!

# 30-DAGARSBREVET

Ni som gått kurser hos mig tidigare känner igen den här övningen men det är en av de bästa övningarna som jag stött på så därför vill jag dela den med er.

Den här övningen är baserad på din fantasi och jag vet att en del personer tycker att det känns lite dumt att "låtsas" att något är på ett sätt som det inte är men det brukar hjälpa om man kan se det här som en rolig lek.

Du ska nu skriva ett brev där du tackar för att din önskan redan har manifesterats. Du kan tacka Universum, farmor, Gud, brevbäraren, Buddha eller vad som känns bra för dig. Brevet behöver inte vara långt, ungefär en halv sida där du skriver och tackar. Tänk dig att du sitter och skriver det här brevet om 30 dagar och tackar för det som hänt. Använd gärna känslo-ord.

Här är ett exempel:

"Hej Farmor! Jag skriver det här brevet till dig för att tacka för allt fantastiskt som hänt i mitt liv den senaste tiden.

Det är så kul att gå till jobbet nu när Sven bemöter mig med respekt och det är en sådan härlig frihet nu när jag är ledig på helger och kan umgås med min familj.

Jag är så tacksam över att vår ekonomi nu är mycket bättre och vi har pratat om att boka en semesterresa.

## 30-dagarsbrevet forts.

Jag är så glad för det här och jag märker att min man är mindre stressad."

Det här brevet ska du nu läsa 2 gånger varje dag under 30 dagar + att du varje dag ska göra saker som gör dig glad. Det kan vara aktiviteter, tankar eller fantasier. Gör allt du kan för att du ska känna glädje under dagen.

### **Sammanfattning av övningen:**

- Skriv ett tackbrev
- Läs det 2 gånger varje dag
- Gör saker dagligen som gör dig glad, det kan vara enkla saker som att klappa katten, lyssna på musik eller vad som nu gör dig glad för stunden.

Nu har du tagit ett rejält första kliv mot att skapa ditt drömliv. Önskar dig mycket glädje de kommande 30 dagarna.

# INTRO TILL: DIN STRATEGI FÖR ATT ATTRAHERA

Vi människor är alla olika så därför skulle inte en strategi fungera för alla. Eller strategin i stort men själva innehållet skiljer sig från person till person. Så därför ska vi nu ägna en stund till att ta fram just din strategi.

Varför behöver du en strategi kanske du undrar. Jo, för då vet du vad du ska göra och fokusera på. Med en strategi så vet du vad som fungerar för dig och du kan fokusera mer målmedvetet istället för att famla i blindo och undra om du gör rätt eller fel.

Med en strategi så hoppar du inte runt och testar olika saker utan att veta om det är rätt eller inte, vilket gör att det kommer ta mycket längre tid för dig att se de resultat du önskar. Om de ens kommer.

Du kommer känna dig tryggare och ha större tillit när du känner att du vet vad du håller på med och när du vet vad du ska göra.

Tanken är nu inte att det här ska ta så lång tid av din dag utan det ska hela tiden kännas hållbart för dig och det viktigaste är att det ska kännas kul och fyllt av förväntan. Du gör det här för din skull för att du vill skapa det liv som du vill leva.

# INTRO TILL: DIN STRATEGI TILL ATT ATTRAHERA?

Förutom grunden från de tidigare övningarna så kommer du nu börja utforska det du gillar. Du kommer få övningar och tekniker som du ska välja ut för att använda dem i din strategi. Det som är så bra är att du alltid kan justera din strategi allteftersom tiden går så inget är gjutet i sten. Du kommer förändras under resans gång och då förändras även det du behöver och det som fungerar för dig. Det som är kul idag behöver inte kännas kul om 2 veckor.

Du är här för att du vill lära dig attrahera in dina önskningar. Anledningen till att du har önskningar är för att när du har de i ditt liv kommer ditt liv berikas på alla plan. Du kommer alltid vilja ha mer i ditt liv för att växa som människa och för att bibehålla och öka din känsla av lycka.



# VIKTIGT ATT TÄNKA PÅ

Jag hör ofta människor säga att de måste göra något fel. Jag hör också andra säga att Attraktionslagen är skuldbeläggande. Men du gör inget fel och skulden ligger inte på dig. Skulden ligger inte på någon.

Attraktionslagen fungerar rakt motsatt mot hur vi lär oss att tänka, vara, känna och bete oss. Det är helt enkelt så samhället ser ut.

Så nyckeln är egentligen att börja tänka, känna, vara och bete sig tvärtemot vad man brukar.

## **Här kommer fler punkter att tänka på:**

- Ta inte saker så allvarligt
- Kan du inte lösa ett problem nu så är det lika bra att släppa det och fokusera på något annat
- Slappna av mer
- Fokusera på det du gillar i livet
- Studera människor som gör, har, är det du vill
- Ha tillit till att saker löser sig till det bästa
- Gör mer roliga saker
- Skratta oftare
- Meditera och gör avslappningsövningar
- Kan andra så kan du
- Släpp negativa förväntningar
- Förbättra din självkänsla, din självrespekt och ditt egenvärde

# DIN ÖNSKAN

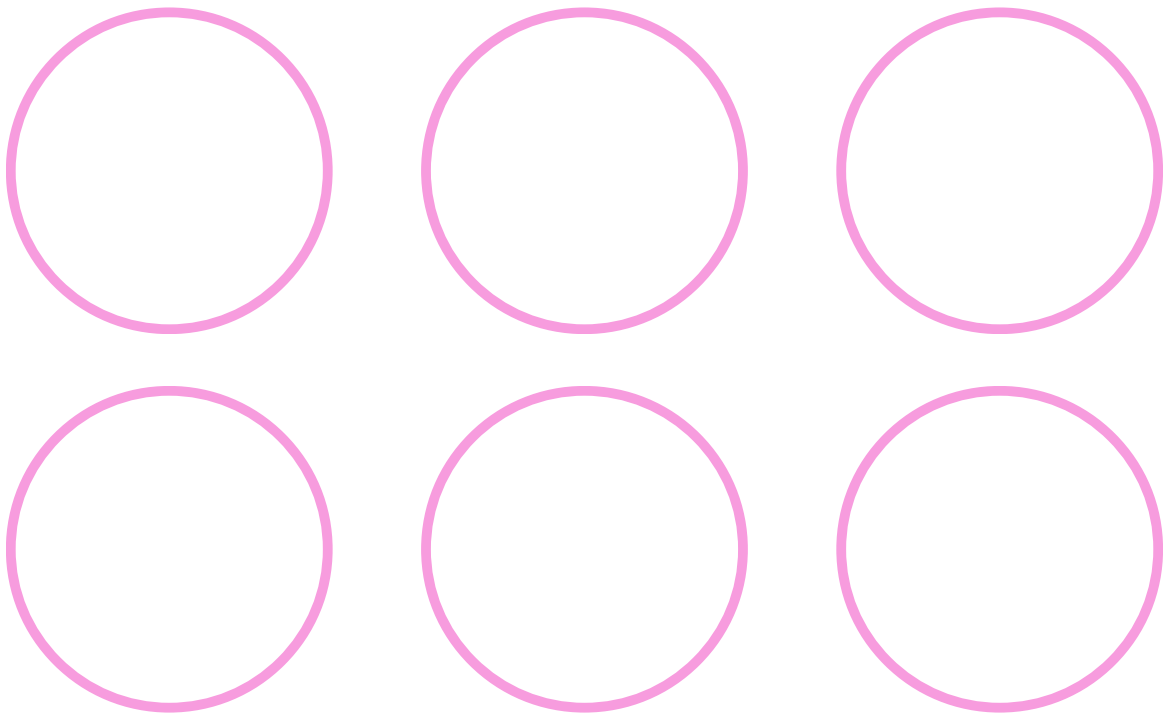
Så var det dags att ta fram detaljerna till din strategi och då börjar vi med din önskan och nu är det detaljer som gäller. Om du önskar mer pengar så räcker det inte att skriva att du vill ha mer pengar för hittar du en tia på gatan så har du fått mer pengar och troligtvis så vill du ha lite mer än bara tio kronor. Om du bara önskar en partner då kan du snubbla över vilken idiot som helst.

Önskar du fler saker så är det helt okej, du behöver inte jobba med en önskan i taget men ha i åtanke att vissa områden löser sig själva när man löser något annat. Om du till exempel lever i en relation där det knakar i fogarna samtidigt som ni har dålig ekonomi så behöver du inte jobba på båda utan fokusera på att förbättra ekonomin för det är troligtvis en stor anledning till att relationen är dålig. Så om du känner dig redo så sätter vi igång på nästa sida.



## NER I DETALJ

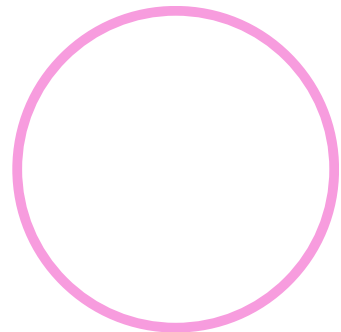
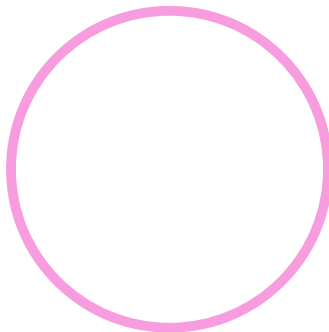
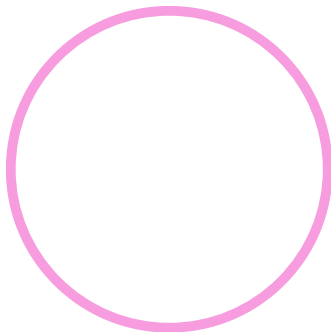
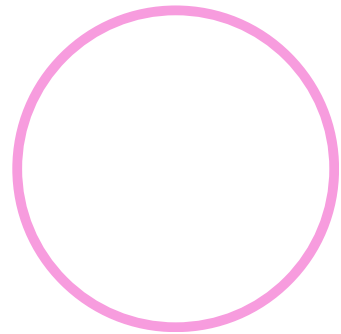
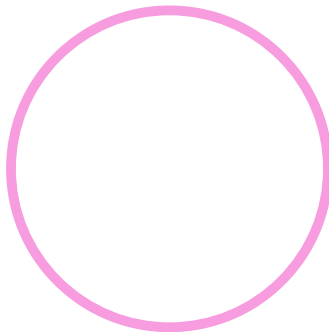
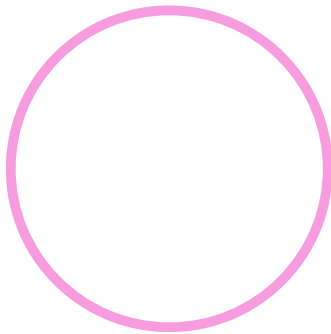
I ovalen nedan skriver du ner din önskan och i cirklarna skriver du olika detaljer. Det kan vara egenskaper hos en partner, egenskaper hos en vän, hur det ska vara på jobbet, hur mycket pengar per vecka, månad år etc. Du får 3 sådana här blad så du kan använda ett per önskan.





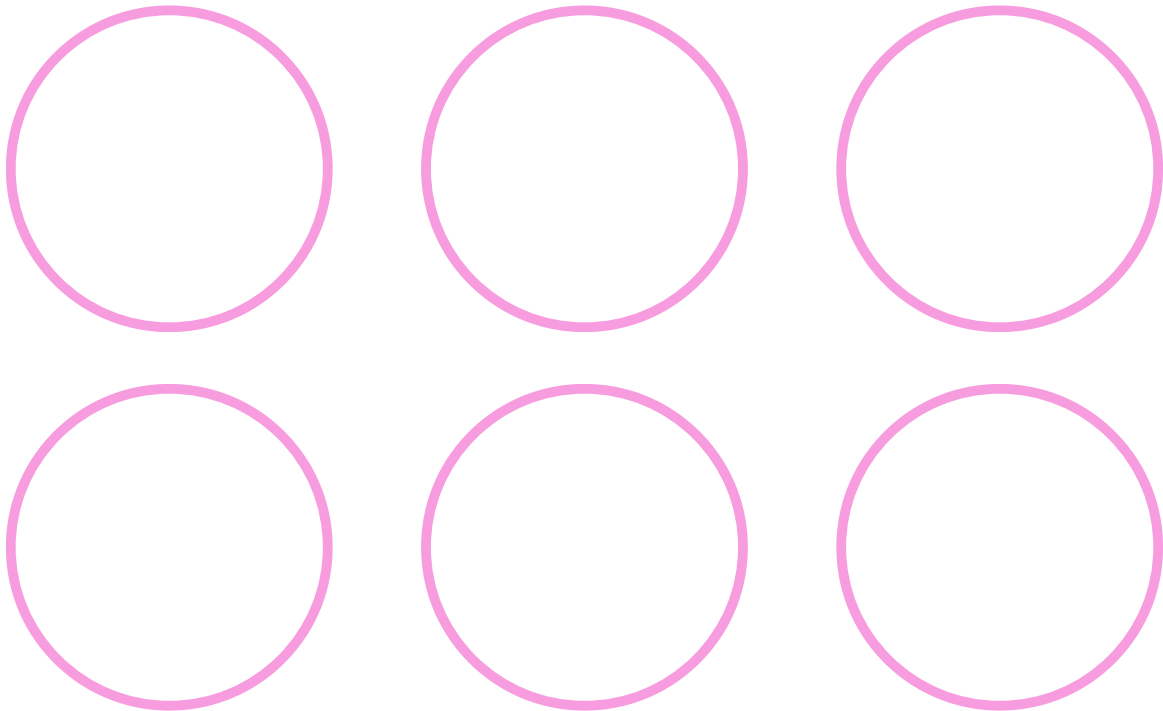
## NER I DETALJ

I ovalen nedan skriver du ner din önskan och i cirklarna skriver du olika detaljer. Det kan vara egenskaper hos en partner, egenskaper hos en vän, hur det ska vara på jobbet, hur mycket pengar per vecka, månad år etc. Du får 3 sådana här blad så du kan använda ett per önskan.



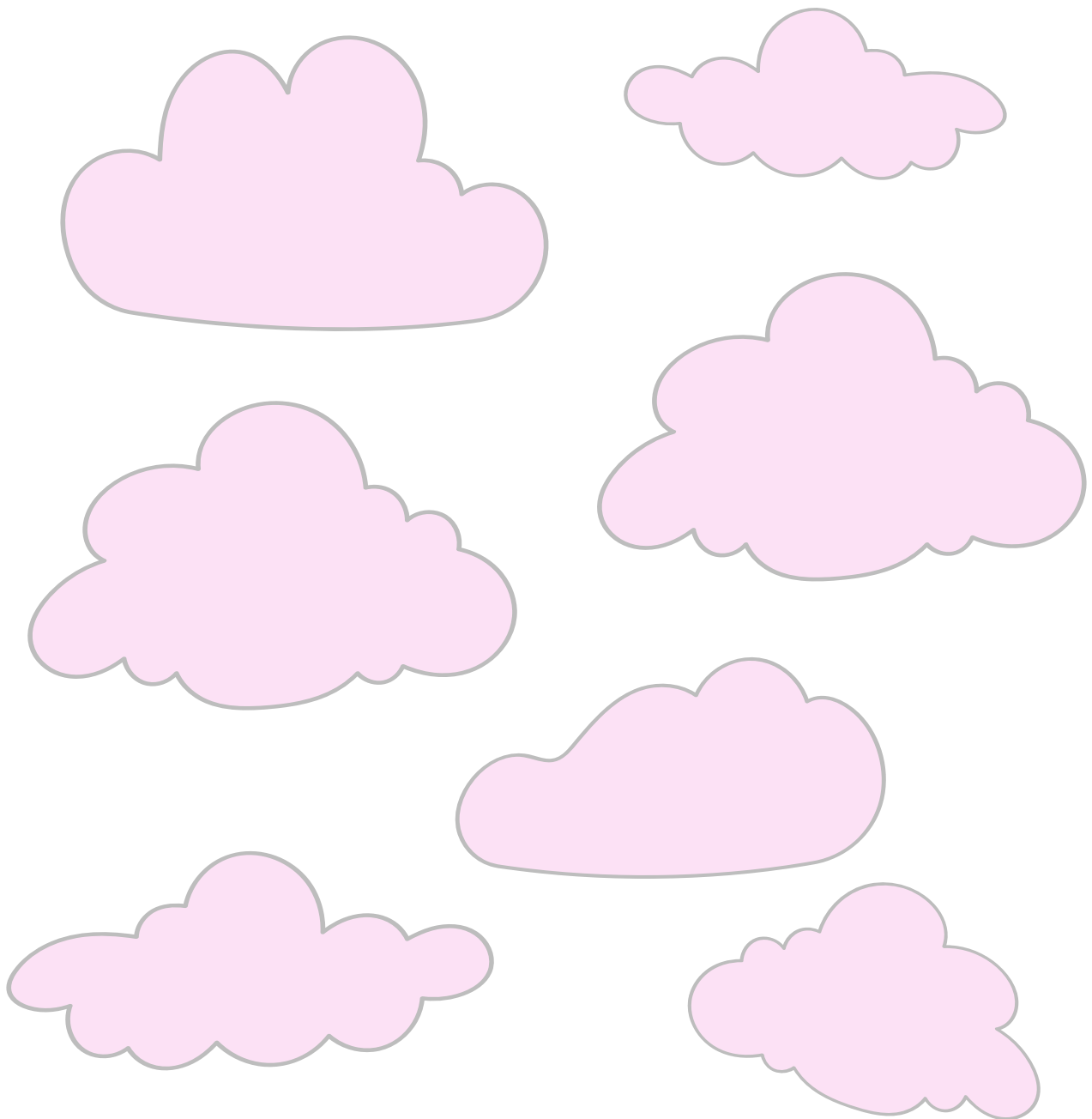
## NER I DETALJ

I ovalen nedan skriver du ner din önskan och i cirklarna skriver du olika detaljer. Det kan vara egenskaper hos en partner, egenskaper hos en vän, hur det ska vara på jobbet, hur mycket pengar per vecka, månad år etc. Du får 5 sådana här blad så du kan använda ett per önskan.



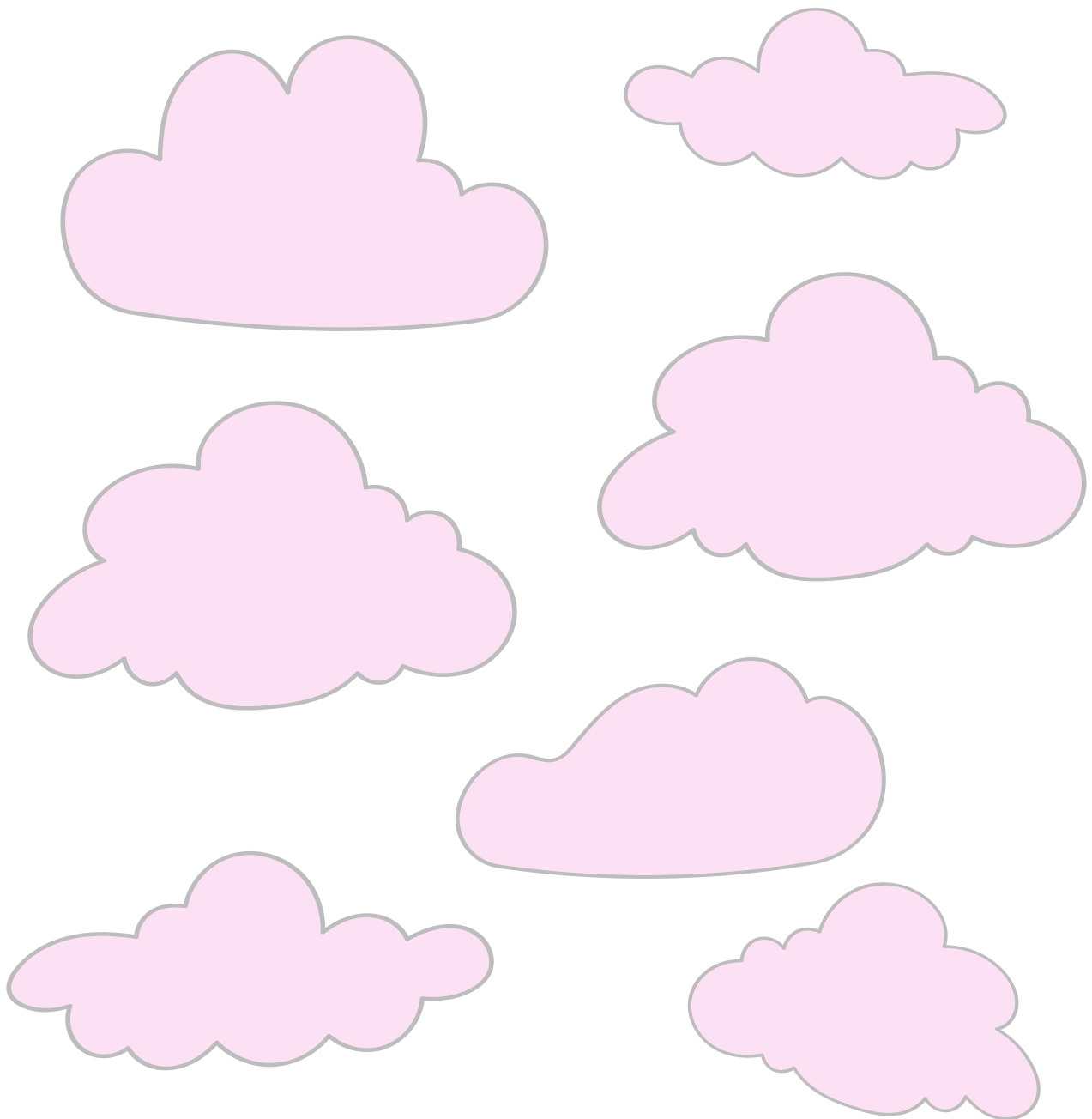
# DITT VARFÖR

Det som motiverar oss till att vilja nå våra mål är vårt varför. Ditt varför är de fördelar du ser med att nå din önskan. I molnet skriver du ner de fördelar du kan se med att nå din önskan. Du får fler blad ifall du ser många varför.



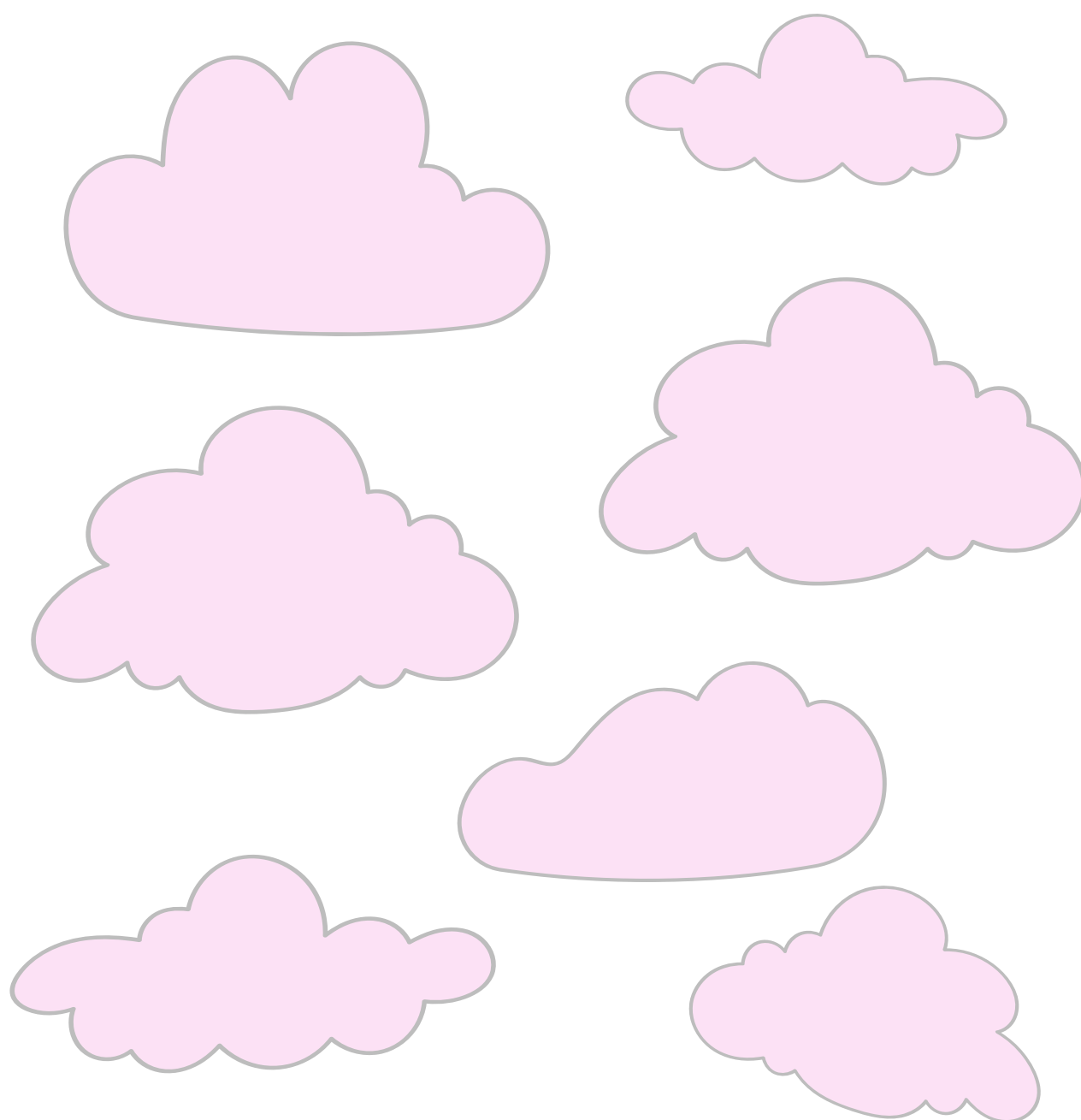
# DITT VARFÖR

Det som motiverar oss till att vilja nå våra mål är vårt varför. Ditt varför är de fördelar du ser med att nå din önskan. I molnet skriver du ner de fördelar du kan se med att nå din önskan. Du får fler blad ifall du ser många varför.



# DITT VARFÖR

Det som motiverar oss till att vilja nå våra mål är vårt varför. Ditt varför är de fördelar du ser med att nå din önskan. I molnet skriver du ner de fördelar du kan se med att nå din önskan. Du får fler blad ifall du ser många varför.



# Dina känslor

Nedan skriver du ner alla de känslor du kommer känna när du har attraherat in din önskan.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# DINA NYA TANKAR!

I rutorna nedan ska du dels skriva in de nya tankar som du skrev ner i övningen på sidan 18. När du nu har brutit ner din önskan i detaljer och fokuserat mer på ditt Varför så har du säkert kommit på nya tankar som du vill ha så de ska också skrivas ner.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

# DINA NYA TANKAR!

7.

8.

9.

10.

11.

12.



# DINA NYA TANKAR!

13.

14.

15.

16.

17.

18.



## ÖVNINGAR OCH TIPS FÖR ATT HÖJA DIN VIBRATION.

På följande sidor kommer du nu få ett helt gäng med övningar som höjer vibrationen. Du ska välja ut de övningar som du gillar bäst. Du kan göra en övning eller fler om dagen och du kan även växla mellan dessa övningar som du vill. Det viktigaste är att det känns bra för dig.

### **Övning 1. 10 saker**

Du behöver papper, penna, 10-15 minuter, kanske några tända ljus, lugn och ro och en meditativ bakgrundsmusik.

Du ska nu skriva ner minst 10 saker som gör dig riktigt glad. Det kan vara att lyssna på en speciell låt, titta på en film, en person, ditt bankkonto, din bostad, att dansa, att måla, hoppa fallskärm, åka skidor, klättra i träd, gunga, gå på stand up comedy etc. När du sitter och skriver så ska du känna de positiva känslor som varje sak ger dig.

Den här listan ska du sen bära med dig så att du kan ta fram den när du känner att din vibration har sjunkit och så gör du något från listan. (Blir det fler saker än 10 så gör det inget) ;)

### **Övning 2. Saker du uppskattar**

Innan du går ur sängen på morgonen så hugg tag i något som du uppskattar. Det kan vara att uppskatta din kudde, att du är frisk, att du kommer äta en god frukost, att du tycker om att skratta, att gardinerna är fina, att mattan är skön för fötterna etc.

Vad ser du just nu som du kan uppskatta?

## ÖVNINGAR OCH TIPS FÖR ATT HÖJA DIN VIBRATION.

### Övning 3. Som om

Ponera att det du önskar redan hade hänt. Vad skulle du göra då? Skriv ner saker du vet att du skulle göra då. Hur skulle det kännas att redan ha det du önskar? Känn de känslorna så mycket du bara kan. Gör saker som får dig att känna de känslorna, det kan vara att tänka på saker som hänt tidigare, det kan vara att titta på filmklipp på nätet, det kan vara att titta på gamla kort, det kan vara att lyssna på viss musik etc.

Gör det här så ofta du kan under dagen och gärna i flera dagar.

### 5 bra punkter att komma ihåg:

1. Förändra det du kan, lär dig tycka om resten och ignorera det du inte kan lära dig att tycka om.
2. Jämför dig inte med andra. Du är ett perfekt exemplar av ditt unika jag. Finslipa din personlighet för att bli en bättre version av dig själv istället för att vara en dålig kopia av någon annan.
3. Fokusera på det du vill ha mer av. Göd inte obehagliga saker med din energi.
4. Lev – i motsats till existera. Prova allt du vill prova. Man ångrar mest det man inte gjorde.
5. Var flexibel. Motstånd skapar smärta. Flyt med eller flyt runt.

## ÖVNINGAR OCH TIPS FÖR ATT HÖJA DIN VIBRATION.

### Övning 4. Låt Attraktionslagen leda dig

I stället för att bekämpa negativa känslor så kan du be attraktionslagen om att 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. Ju mer du ser hur din dag förbättras desto gladare blir du. Ju gladare du blir desto mer manifesteras i ditt liv.

### Övning 5. Härliga tankar

Den här övningen går ut på att du ska skriva ner så många olika affirmationer/positiva meningar som du kan komma på. Det spelar ingen roll vilket ämne det handlar om utan det enda kravet är att de meningar du formulerar skapar 120% positiva känslor inom dig. Här är några förslag på hur du kan inleda meningarna:

- Jag älskar när.....
- Jag har förmågan att.....
- Jag älskar tanken på.....
- Jag är.....
- Jag ser fram emot.....
- Det är så spännande att.....
- Det är så fantastiskt roligt när.....
- Jag är så duktig på att.....
- Det bästa jag vet är.....
- Jag blir så fantastiskt glad när.....
- Jag älskar känslan av.....

## ÖVNINGAR OCH TIPS FÖR ATT HÖJA DIN VIBRATION.

### Övning 6. Uppskatta ditt liv

Det är viktigt att säga "tack" för allt som du har i ditt liv just nu och att uppskatta allt härligt du ser omkring dig. När du vaknar på morgonen så börja med att tacka för att sängen är skön, att du sovit gott, att solen skiner eller vad det nu kan vara som du vill tacka för.

När du kommer till jobbet kan du uppskatta att du har ett jobb. Om du hatar ditt jobb så kan du uppskatta att du får en chans bli starkare mentalt, att du får lära dig tålamod och uppskatta att du på grund av utmaningen växer som person. Det handlar om att se guldkant i tillvaron och att älska livet som det är just nu för det är den snabbaste vägen till dina önskningar. Är du nöjd med det du har så kommer det du önskar snabbare. Hitta fem saker du uppskattar i livet och skriv ner dem dagligen i en bok. Det är viktigt att du gör detta varje dag eftersom det hjälper dig att bli mer medveten om hur bra ditt liv är och den känslan ger en suverän resonans i universum.

Vad uppskattar du just nu?

## ÖVNINGAR OCH TIPS FÖR ATT HÖJA DIN VIBRATION.

### Övning 7. Vad är roligt att göra?

Att höja sin vibration är det enda sättet att börja attrahera in mer positiva saker så därför ska din vibration vara prio 1. Innan du gör någonting överhuvudtaget så ska du alltid höja din vibration först för att garantera ett positivt resultat. Innan du börjar önska saker så ska du höja din vibration. Innan du startar din dag så ska du höja din vibration. Innan du går på ett möte så ska du checka av din vibration. Innan du skickar ett mail, innan du går utanför dörren för att handla, innan du ska träffa någon, innan du gör någonting så ska du alltid checka din vibration. Och det som talar om för dig var du har din vibration är dina känslor. Känner du dig glad, uppåt, motiverad, förväntansfull, lätt, oslagbar, lycklig eller har andra positiva känslor så klappa dig på axeln och ge dig i kast med vad som väntar. Men, känner du negativa känslor så behöver du stanna upp och göra något för att höja din vibration. I början kan det kännas lite knepigt men efter lite övning så går det enklare och enklare. Den här övningen går ut på att skriva 1 lista.

Du ska skriva en lista med rubriken: "Det här gör mig glad!" Det kan vara precis vad som helst men det måste vara sådant som verkligen gör dig glad. Skriv ner några punkter på listan när du kommer på något nytt och bär alltid listan med dig. Känner du sedan att du behöver höja din vibration så läser du bara på din lista och så väljer du något som passar för stunden.

Att höja din vibration är inget du ska vänta med till senare utan det ska göras så fort du upptäcker att den sjunkit för ju snabbare du höjer vibrationen desto enklare är det och desto mindre tid tar det. Har du gått med låg vibration i flera månader så tar det längre tid att höja den, har du dippat och haft en låg vibration i 15 minuter så går det mycket snabbare att höja den.

## ÖVNINGAR OCH TIPS FÖR ATT HÖJA DIN VIBRATION.

### **Tips!**

Hur mycket tid lägger du på att grubbla över vad andra människor tänker och känner? Hur mycket tid lägger du på att analysera deras beteende för att försöka räkna ut anledningen till att de gör som de gör?

Det här är ett väldigt vanligt beteende som verkligen sabbar för dig. Först och främst så har du ingen aning om vad andra människor tänker, känner eller varför de beter sig som de gör så det du kommer fram till i dina grubblerier är bara antaganden från din sida och dessa antaganden är i 99,99% av fallen felaktiga. Och det du kommer fram till skapar i 99,99% av fallen negativa känslor hos dig eftersom dina antaganden inte är positiva för dig.

Så sluta omedelbart upp med att gå omkring och må dåligt över saker som du egentligen bara har hittat på. Du frigör då väldigt mycket tid som du istället kan lägga på att fokusera på sådant som ger dig glädje.

## ÖVNINGAR OCH TIPS FÖR ATT HÖJA DIN VIBRATION.

### **Övning 8. Övning när din önskan inte kommer**

När det du önskar inte kommer och du bara känner frustration över att det tar så lång tid så är det väldigt lätt att halka in i en negativ tankespiral. När man känner den där enorma frustrationen över att inget händer trots att man gjort allt så är det vanligt att man kämpar ännu mer och anstränger sig så mycket man bara kan för att få det att hända. Det leder bara till att mer motstånd byggs upp och det tar då bara längre tid för din önskan att manifesteras.

Så, hur gör man då? Här kommer förslag på en övning som är väldigt bra i det läget. Eftersom det inte hjälper när du kämpar och gör en massa saker så får den här övningen ändå dig att känna att "gör" något.

Ta ett papper och så viker du det på mitten och så skriver du på en sida som rubrik: "Det här vill jag just nu" och så listar du det du önskar dig just nu.

När du skrivit ner det så viker du upp pappret och då har du 2 sidor. På den ena sidan skriver du rubriken: "Det här gör jag": och där skriver du ner enkla och vardagliga saker som inte har att göra med din önskan: tvättar, följer impulser, har kul, lyssna på musik, ta hand om min vibration etc.

På den andra sidan skriver du rubriken: "Det här gör Universum eller om du hellre föredrar Attraktionslagen: och här skriver du då en punktlista över de saker du vill ska ske just nu.

Avsluta Universums lista med: "Detta och mycket mer tar jag emot med glädje och lätthet. Jag älskar/föredrar/gillar när det går enkelt, lätt och snabbt för allas bästa och i glädje.

När det går lätt är det rätt!



## ÖVNINGAR OCH TIPS FÖR ATT HÖJA DIN VIBRATION.

### **Tips!**

Grunden i allt manifestationsarbete är att fokusera på det du önskar. Det önskade finns där för att göra dig uppmärksam på vad du önskar så när du har sett det önskade så skiftar du ditt fokus till det du önskar och inkluderar det då i din vibration.

Du har ett fantastiskt verktyg som talar om för dig vad du har för vibration och det är dina känslor. Känner du dig irriterad så har du inkluderat irritation i din vibration, känner du dig glad så har du inkluderat glädje. En hög vibration innebär alltså att du under dagen till största delen har fokuserat på sådant som ger dig glädje.

### **Övning 9. Negativa tankar om andra människor:**

När vi är vana vid att ha negativa tankar så tenderar vi att se omgivningen genom negativa glasögon vilket bland annat leder till att vi hittar fel och brister hos personer i vår omgivning. Så här kommer en kort övning för dig.

Negativa tankar om andra personer:

När du märker att du tänker negativt om en annan person så hejda dig själv, avbryt den tanken så fort du blir medveten om den. Iaktta sedan denna person och leta efter något positivt hos den personen. Det kan vara en snygg frisyra, ett härligt skratt, en snygg tröja, att personen är duktig på något osv. Du kommer garanterat kunna hitta något positivt hos den här personen. Ta det positiva som du hittade och fokusera på det och inget annat hos den här personen.

Det här är en väldigt nyttig övning som du med fördel kan använda jämt och på alla människor du möter. Nöt in den här övningen så blir den till slut en naturlig del i ditt tänkande.

## Övning 10, Vad gör du rätt?:

De allra flesta fokuserar på vad de gör fel. De ser alla fel de gör och om de inte ser vad de gör fel så lägger de ner massor med tid och energi på att fundera ut vad de gör fel.

Sluta på en gång!!!

Börja istället att lägga märke till allt som du gör rätt. Även om det kan tyckas vara småsaker för dig. Det kan vara saker som ger andra människor glädje, att du lagar god mat till familjen, att du tar hand om dig själv genom att ta en promenad. Ja, helt enkelt allt som skapar något positivt är "rätt" saker att göra och jag lovar, du gör massor av "rätt" saker. Så i rutan nedan ska du skriva ner alla saker du kommer på som du gör rätt. Det här blir kul!

## ÖVNINGAR OCH TIPS FÖR ATT HÖJA DIN VIBRATION.

### Övning 11. Morgonövning:

När du vaknar på morgonen så ska du tänka ut ett positivt ord som beskriver dig själv. Låt det ordet vara ditt fokus-ord under dagen. Ordet ska kännas trovärdigt och sant för dig och det ska skapa en bra känsla inom dig. Det kan vara en egenskap, något du är bra på, något du är stolt över etc. Det viktigaste är att ordet skapar en bra känsla inom dig och att du upprepar det många gånger under dagen. Det här är en väldigt nyttig övning som du med fördel kan använda varje dag som ett steg i att förbättra din självkänsla.

### Övning 12. Sug på karamellen!

När du upplever positiva känslor som glädje, lycka, inspiration, eufori, kärlek, tacksamhet etc så ska du passa på att suga riktigt länge på de känslorna. Gör gärna små glädjehopp och ält det som skapat känslorna inom dig. Det förlänger och förstärker de positiva känslorna som du har. Berätta gärna för så många som möjligt hur glad du är och varför du är så glad. Skriv ner det, prata in det och tänk på det så ofta som möjligt för att riktigt pränta in det i din hjärna. Du har förmågan att njuta!!!

### Tips!

I samma ögonblick som du bestämmer dig att det absolut viktigaste varje dag är att du har härliga och positiva känslor så kommer du också att möta dagen med en helt annan tillförsikt. Din självkänsla tränas automatiskt och du kommer för varje dag som går bli en bättre version av dig själv.

## ÖVNINGAR OCH TIPS FÖR ATT HÖJA DIN VIBRATION.

### Övning 13. Vad är det roligaste du varit med om?

Skriv ner alla roliga saker du varit med om i ditt liv. Du kommer säkert inte ihåg alla saker på en gång så bär med dig listan och en penna så att du de närmaste dagarna kan skriva ner allt du kommer på. Bär sedan den här listan med dig jämt så att du kan ta fram den och läsa lite roliga saker när du känner dig lite låg.

Du har förmågan att minnas roliga saker!!!

### Övning 14. Vad gör dig glad?

Alla har vi saker som gör oss glada men det är inte alltid vi kommer ihåg dem när vi behöver dem. Därför är det bra att skapa en lista där du skriver ner aktiviteter, minnen, tankar, platser, musik, filmer mm som du vet får dig på bra humör. Den listan tar du sedan fram när du känner att du halkat ner på din humörstege och så gör du saker på din lista för att bli på bättre humör. Det får dig automatiskt att tänka mer positiva tankar.

### Övning 15. Positiva bilder!

Den här övningen går ut på att du under dagen ska "ta bilder" med din inre kamera, du ska alltså låtsas att dina ögon är en kamera och när du ser något som du tycker om så tar du en bild. Du kan även om du vill fota med din mobil så du kan titta på bilderna senare.

Det är så vanligt att vi när vi är ute och går, eller även inomhus, ser en massa saker som vi inte gillar. Som exempelvis att någon slängt skräp, ett misskött hår, att grannen inte klippt sin gräsmatta, att det står en övergiven bil någonstans etc. Och det sänker vibrationen att gå omkring och titta på dessa saker samtidigt som man missar allt vackert som också finns att se. Så nu är det dags att börja leta efter de vackra sakerna som finns runt omkring dig, de saker som gör dig glad och varm inombords. Det behöver ju inte vara saker, du kan se en människa som gör en fin gest mot en annan människa, ett barn som hoppar och leker etc.

## ÖVNINGAR OCH TIPS FÖR ATT HÖJA DIN VIBRATION.

### Tips!

Det är så vanligt att vi har fokus på det vi inte har, är, gör eller vill. Det märks tydligt när man ställer frågor och även om man frågar efter vad folk har, är, gör eller vill så får man ändå svar som talar om vad dom inte har, är, gör eller vill. Fråga: "Vad vill du jobba med?" Svar: "Jag vill i alla fall inte bli kontorist." Fråga: "Vem går ut med soporna?" Svar: "Inte jag." Vårt fokus bestämmer till stor del hur vårt humör är och om vi fokuserar på allt det vi inte har, är, gör eller vill så påverkar det vårt humör i en negativ riktning. Men om vi i stället fokuserar på allt det bra och fantastiska som vi har, är, gör eller vill så påverkar det vårt humör i en positiv riktning och gör oss även mer mottagliga att ta emot mer av det som vi faktiskt vill ha i våra liv. Så hur är ditt fokus idag?

### Tips!

Ingenting har betydelse förrän du ger det mening genom att tolka det och sätta in det i ett sammanhang som din hjärna redan känner igen.

Tanken att ditt jobb suger är bara ett sätt att tolka situationen. Du kan istället välja att se möjligheter i situationen.

Det finns olika sätt att förändra en sådan här situation, du kan t ex lära dig att arbeta med din chef i stället för mot honom/henne du kan hitta olika sätt för att göra ditt liv på jobbet lättare. Du kan utveckla dina relationer med de människor du arbetar med och hitta olika sätt att föra in mer glädje i deras liv. Vänd hinder till möjligheter. Du har förmågan att skapa en glad plats för dig själv där du kunde ha valt elände.

### Tips!

Det är dags att göra förändringar för att skapa ett nytt liv för dig själv, ett liv som du trivs med och njuter av. Om du fortsätter att göra det du alltid har gjort kommer du fortsätta vara den du alltid har varit ingenting förändras om inte du gör en förändring.

Så, vad kan du göra annorlunda idag?

## ÖVNINGAR OCH TIPS FÖR ATT HÖJA DIN VIBRATION.

### Övning 16. Vad gör jag när livet suger?

Känner du igen dig i något av följande?

- Jag lever i ett dåligt förhållande.
- Jag kan inte hitta en partner.
- Jag vantrivs på jobbet.
- Jag kan inte hitta ett jobb.
- Min chef bryr sig inte om mig.
- Min familj/vänner stöttar mig inte.
- Jag vet inte vad jag ska göra med mitt liv.
- Mitt liv känns tomt och innehållslöst.
- Mitt liv suger.

Jag får ofta ta del av mina läsares historier och ovan ser du de vanligaste sakerna som de brottas med. I grund och botten så handlar allt om att du har fattat en rad beslut som har lett dig till en livssituation som du inte gillar och det suger.

Så vad gör du nu?

I ett nötskal kan man säga att det är dags för en rad nya beslut, helst sådana som utmanar och skrämmer dig för att se vart det leder dig. Jag uppmanar dig att göra val som utmanar och skrämmer dig för om du gör saker som är bekväma och trygga för dig så växer du inte som människa. Och om du inte växer så fortsätter du att vara samma person som gör samma val som gjorde att du fick den livssituation som du nu är missnöjd med. Och det handlar i grund och botten om att förändra dina tankar.

Det är dags att göra förändringar för att skapa ett nytt liv för dig själv, ett liv som du trivs med och njuter av.

Om du fortsätter att göra det du alltid har gjort kommer du fortsätta vara den du alltid har varit ingenting förändras om inte du gör en förändring.

Min egen erfarenhet har visat mig hur omgivningen (människor, situationer) på ett magiskt sätt verkar förändras när jag ändrar mig. Det kan låta konstigt men det är sant. Och superhäftigt!

Nedan följer tips på olika saker du kan göra och alternativa tankar kring vissa situationer.

## ÖVNINGAR OCH TIPS FÖR ATT HÖJA DIN VIBRATION.

### **Självutvärdering**

Vilka föreställningar/uppfattningar/övertygelser har du om dig själv, andra människor och världen som förstärker de tankemönster som du så gärna vill bli fri från?

Är du ens medveten om att du upprepar samma tankemönster om och om igen?

Gör en lista över alla de saker du tänker och säger om dig själv. Skriv ner alla bra och dåliga saker som du kan komma på.

När du är klar så läser du varje sak på listan och frågar dig själv om det är sant. Om du tycker det är sant, vilka bevis har du för att det är så? Om någon annan tittade på listan och dina "bevis", skulle de tolka det på samma sätt?

Nu är det dags att titta på hur olika tankar och beteendemönster i ditt liv verkar upprepa sig. Det kan röra sig om relationer, din vikt/kropp, din hälsa, jobb, ekonomi etc. Titta på det område du är minst nöjd med till att börja med och se om du kan se några mönster. Vad verkar vara det vanliga händelseförloppet?

Kan du se ett samband mellan dina mönster och de föreställningar som du har om dig själv? Det finns ett starkt orsakssamband. Om du har en viss föreställning/uppfattning/övertygelse så kommer du att göra val som förstärker den föreställningen/uppfattningen/övertygelsen, även om den sätter krokben för dig. Din hjärnas uppgift är att bevisa att dina föreställningar/uppfattningar/övertygelser är korrekta, oavsett vilka konsekvenser det har för dig.

## ÖVNINGAR OCH TIPS FÖR ATT HÖJA DIN VIBRATION.

### **Kraften i dina övertygelser**

Tänk om du kunde ändra dina övertygelser?

Vad vi kan eller inte kan göra, vad vi anser är möjligt eller omöjligt är sällan en funktion av vår sanna kapacitet. Det är mer sannolikt en funktion av våra föreställningar om vilka vi är. ~ Tony Robbins

Genom att göra saker utanför din komfortzon så kan du göra saker ditt gamla jag normalt inte skulle kunna/våga göra. Saker som verkar lite skrämmande just för att du trott att du inte kan.

Du kan ändra dina övertygelser genom att vidta åtgärder som visar att dina gamla föreställningar inte är helt sanna. Här är det läge för en liten varning dock. När du börjar testa dina övertygelser så kommer ditt ego gå bärsärkagång och protestera. Det är ditt egos uppgift att hålla fast vid gamla vanor för det är det som ger minsta möjliga motstånd och det är också det som är tryggast. Allt som är utanför den gamla normen kommer utmana ditt ego som säger åt dig att sluta, vända och fly.



## ÖVNINGAR OCH TIPS FÖR ATT HÖJA DIN VIBRATION.

**Ditt ego (och förmodligen även vänner och familj) kommer att säga saker som:**

- Har du blivit galen?
- Vad tänker du på?
- Varför i hela friden skulle du vilja göra något sådant?
- Det är dumt!
- Vem tror du att du är?!?!
- Hur ska du kunna lyckas med det?
- Är du säker på att det är en bra idé?
- Så kan man väl inte göra?
- Det klarar du aldrig.
- Sluta fantisera och kom tillbaka till verkligheten.

Det är för att du utmanar deras trygghetszon genom att ifrågasätta din egen. Det är som den gamla jämförelsen med en hink med krabbor. När man försöker krypa ut ur hinken för att fly så drar de andra krabborna ner flyktingen igen.

När allt detta händer så är du på rätt spår. Ja, det kommer att bli utmanande men om du vill att ditt liv ska vara annorlunda så måste du vara annorlunda. Och det kan innebära att umgås med nya människor som stöttar ditt nya jag (eftersom de tror på dig och det du vill).

Genom att spendera tid med människor som redan lever det liv du vill leva kommer så småningom förändra dina föreställningar om vad som är möjligt för dig. Innan du vet det vad som är möjligt för dig så är det ditt gamla vanliga "omöjliga" som kommer vara en del av din genomsnittliga dag för att till slut minska allt eftersom du blir tryggare och mer van med dina nya vidare tankeperspektiv.

## ÖVNINGAR OCH TIPS FÖR ATT HÖJA DIN VIBRATION.

### **Din uppfattning är allt**

Förutom att utmana dina föreställningar så är det också bra att utmana dina uppfattningar.

"Det finns inget bra eller dåligt, men tänkandet gör det så."

~ William Shakespeare

Ingenting har betydelse förrän du ger det mening genom att tolka det och sätta in det i ett sammanhang som din hjärna redan känner igen.

Tanken att ditt jobb suger är bara ett sätt att tolka situationen. Du kan istället välja att se möjligheter i situationen.

Det finns olika sätt att förändra en sådan här situation, du kan t ex lära dig att arbeta med din chef i stället för mot honom/henne du kan hitta olika sätt för att göra ditt liv på jobbet lättare. Du kan utveckla dina relationer med de människor du arbetar med och hitta olika sätt att föra in mer glädje i deras liv.

Vänd hinder till möjligheter. Du har förmågan att skapa en glad plats för dig själv där du kunde ha valt elände.

## ÖVNINGAR OCH TIPS FÖR ATT HÖJA DIN VIBRATION.

### **Hur du väljer att se, tolka, tänka och känna kring din situation är helt och hållet ditt val.**

Om en del av ditt liv inte är på det sätt du vill så fundera över hur du tolkar situationen. Vilka (felaktiga?) föreställningar är det som förstärks genom dina tankar?

Jag pratar inte om att med ett påklistrat leende stå ut med en dålig situation. Jag pratar om att förändra hur du ser, tolkar, tänker och känner om din situation. Vilken typ av möjligheter har du nu för att förändra hur du tänker, tolkar, ser och känner kring din situation?

### **Här är några förslag:**

- Jag lever i ett dåligt förhållande. Jag kan passa på att undersöka varför jag verkar välja samma typ av partner (ett mönster?). Från och med nu så tar jag medvetna steg för att förändra mig själv och mina tankar så att jag nästa gång väljer en fantastisk partner.
- Jag kan inte hitta en partner. Nu är det perfekt tid för mig att lära känna och älska mig själv. Om jag inte kan älska mig själv eller vet vem jag är så kan jag inte förvänta mig att någon annan kan det.
- Jag vantrivs på jobbet. Istället för att fokusera på vad jag hatar med mitt jobb så ska jag fokusera på att lära känna de människor jag arbetar med bättre. Sedan ska jag hitta olika sätt att föra in mer glädje för mig och mina kollegor så att vi alla kan trivas bättre på jobbet.
- Jag kan inte hitta ett jobb. Nu har jag tid över för att ägna mig åt min passion. När jag nu har tid att fokusera på det så kan jag kanske starta ett företag och jobba med det jag brinner för. Då behöver jag inte längre leta efter ett jobb. Jag kan också passa på att utforska mina kunskaper, intressen och erfarenheter för att se vad jag verkligen vill jobba med och vad jag skulle passa bäst för. det kanske är läge att helt byta karriär.
- Min chef bryr sig inte om mig. Istället för att se mig som ett offer och tycka synd om mig själv ska jag fundera över min situation för att bättre förstå min chefs beteende. Kanske hans/hennes beteende beror på att hon/han brottas med en stor livsfråga som jag skulle kunna stötta honom/henne i.

## ÖVNINGAR OCH TIPS FÖR ATT HÖJA DIN VIBRATION.

Han/hon kanske har privata problem som går ut över jobbet. Jag ska nog fundera över om jag verkligen ska ta det här personligt.

- Min familj / vänner stöttar mig inte känslomässigt. Hellre än att försöka få dem att stödja mig (vilket jag ser som en omöjlighet) så ska jag passa på att gå den här nya studiecirkeln som ingen ville gå med mig. Jag ska skaffa mig nya vänner som delar mina intressen och som är vänligt inställda till mig. Jag ska ägna mig åt mina hobbies och lära mig mer genom kurser och studiecirklar. Det är ingen idé att lägga energi på att försöka få andra att göra som jag vill. Det kan också vara så att min familj och mina vänner stöttar mig fast att jag inte uppfattar det så. Jag kan fundera över om jag tolkar saker på ett sätt som avviker från verkligheten. Jag kan också fråga på vilket sätt de stöttar mig.
- Jag vet inte vad jag ska göra med mitt liv. Vad är det värsta som skulle kunna hända om jag börjar testa lite nya saker? Om jag väljer något som jag till slut inte gillar så kan jag alltid göra ett nytt val och gå i en annan riktning. Ingenting måste vara för evigt om jag inte bestämmer att det ska vara det. Jag ska göra en lista på allt jag någonsin velat göra och göra det första och se vart det tar mig. Jag behöver inte ta gigantiska jättekliv utan kan börja med att testa en ny maträtt, lyssna på helt ny musik eller liknande.
- Mitt liv känns tomt och innehållslöst. Jag ska börja ägna mig åt sådant som gör att jag kommer i kontakt med mitt inre jag. Yoga eller meditation till exempel. Jag ska ta reda på vad jag faktiskt tycker är roligt att göra och ägna mer tid åt det. Jag ska utforska och upptäcka mig själv genom att leta efter sådant som gör mig glad.
- Mitt liv suger. Se ovanstående idéer.

Det finns alltid en väg ut och du har alltid ett val, även om det valet bara är hur du väljer att tänk på något.

Som Viktor Frankl, fånge i tre olika nazistiska koncentrationsläger, sade: "Allt kan tas ifrån en människa utom en sak: den sista av mänskliga friheter - att välja attityd i varje situation, att välja sin egen väg. När vi inte längre kan förändra en situation - så utmanas vi till att förändra oss själva".

## ÖVNINGAR OCH TIPS FÖR ATT HÖJA DIN VIBRATION.

### Övning 17.

Att bryta negativa tankebanor är en vanesak och kan kännas lite ovanligt i början. Då kan det vara bra att fokusera lite på de positiva tankar som du faktiskt redan har.

Vad har jag tänkt idag?

En rolig kvällsövning där du sätter dig med papper och penna och skriver ner alla positiva tankar som du kan komma på att du tänkt under dagen som varit. Sådana positiva tankar som kommit helt spontant utan medveten ansträngning från din sida.

Du har förmågan att tänka positivt!!!

Den här övningen kommer få dig att varje dag vända ditt fokus mer och mer mot det som känns positivt istället för att fortsätta fokusera på det du anser är negativt omkring dig.

### Övning 18, Bryta negativa tankar.

Den här övningen är väldigt enkel att utföra hemma i ett rum där du är själv. När du märker att du har negativa tankar så ska du resa dig upp och tänka eller säga följande:

"Jag kan inte gå runt det här rummet" fortsätt att gå runt i rummet och upprepa meningen flera gånger. Du kommer märka när de negativa tankarna har försvunnit.

### Övning 19, Katastroftankar.

Det är vanligt att vi tänker katastroftankar kring det värsta som kan hända. Vi oroar oss och föreställer oss en massa negativa scenarion. Nästa gång du märker att du snurrar runt i dessa tankar, stoppa dig då och fråga istället: "Vad är det bästa som kan hända?". Det är en betydligt mer konstruktiv fråga att ställa sig själv och den kommer leda till betydligt mer positiva resultat. Så, testa redan nu. Du har ju inget att förlora.

## ÖVNINGAR OCH TIPS FÖR ATT HÖJA DIN VIBRATION.

### Övning 20, Öva på att höja vibrationen

För att verkligen lära sig att använda Attraktionslagen på ett gynnsamt sätt så är det viktigt att man lär sig att upprätthålla en vibration som matchar önskan. Ju längre tid under dagen som du lyckas behålla din vibration desto snabbare manifesteras din önskan. Det här är en ren övnings sak så ju mer du övar desto lättare går det. Börja i små steg. Bestäm dig till exempel för att vara på bra humör i 2 minuter och öka sen på det allteftersom. Jag vet att det här kan vara svårt för många har ett väldigt starkt behov av att vara negativa mot sin omgivning som gör fel hela tiden. Så det handlar mycket om att ta ansvar för sitt humör och sin vibration. Fortsätt att skylla på andra så kommer du fortsatt att attrahera in oönskade saker i ditt liv. Så öva nu på att vara på bra humör.

### Övning 21, Analyserande

Det är vanligt att försöka analysera det mesta och grubbla över vad nästa steg ska vara. Det bästa i det läget är oftast att bara släppa taget om analyserandet och grubblandet och istället fokusera på att bara vara. Det är då du ger Attraktionslagen en möjlighet att leverera de svar du behöver för att veta vad nästa steg blir. Släpp försöket att kontrollera det du inte kan kontrollera och fokusera på att bara slappna av, njuta, må bra och bara vara.

## Övning 22. Övning för att skapa

Vad önskar du dig? Bestäm dig för vad du vill ska ske i morgon. Just nu så har du ingen aning om vad som kommer ske i morgon så du kan "inbilla" dig precis vad som helst kring morgondagen.

Den här övningen är både en skrivövning och en visualiseringsövning.

Först skriver du ner vad det är du vill ska hända i morgon. Skriv detaljerat och var noga med att skriva ner hur det känns.

Sen är det dags för visualiseringen, börja med att grunda dig genom att sitta på en stol med fötterna i golvet och händerna i knät med handflatorna uppåt. Ta ett par djupa andetag och se hur din kropp fylls med ljus som kommer in i toppen på ditt huvud från universum. Se också hur du från jorden drar upp jordande energi som är röd och låt även detta fylla din kropp. Dra några djupa andetag tills du känner dig lugn och samlad och sen kan du öppna dina ögon.

Börja sedan själva visualiseringen genom att i ditt inre se bilder av morgondagen precis så som du vill att den ska vara.

Använd de här bilderna flera gånger under dagen och när du sedan gått och lagt dig så ägna en stund innan du somnar åt de här bilderna. Läs även igenom det du skrivit innan du somnar.

## ÖVNINGAR OCH TIPS FÖR ATT HÖJA DIN VIBRATION.

### Övning 23, Le och höj din vibration

Hjärnans signalsubstanser såsom Dopamin och Serotonin tillhör hjärnans belöningssystem och får oss att må väldigt bra. Vi människor söker dessa signalsubstanser utanför oss själva genom relationer, alkohol, droger, sex, social media, gillningar på Instagram, presenter från andra etc. Men det enklaste är ju att finna detta inom oss själva.

Så den här väldigt enkla övningen är ett supertrick för att öka Dopamin och Serotonin för att höja din vibration. Du bör vara själv när du gör den här övningen för annars finns risk att vissa tror att du är galen eller åtminstone konstig.

#### **Så här går övningen till:**

1. Ta ett djupt andetag in
2. Andas ut ett långt andetag
3. Le och fortsätt att le.

Du kommer känna att vissa områden i dina axlar och ditt ansikte slappnar av och att stress lämnar din kropp. Även om ditt leende inte är äkta så vet hjärnan inte skillnaden utan hjärnan får signalen från musklerna i ansiktet som du använder när du ler och drar då slutsatsen att du är glad och då utsöndras ännu mer Dopamin och Serotonin. Så le ofta och länge. Bjud in familjen till att le. Istället för "arga leken" så kan ni köra glada leken där ni tävlar om vem som kan le längst.



## ÖVNINGAR OCH TIPS FÖR ATT HÖJA DIN VIBRATION.

När du medvetet sorterar bort det negativa och fokuserar mer på det positiva så höjer du din vibration vilket leder till att du attraherar in mer positivt i ditt liv.

### **Övning 24, Ditt fokusföremål**

Välj ut något som du önskar dig just nu. När du valt ut en önskan så ska du nu hitta ett föremål som symboliserar din önskan. Föremålet ska vara i en sådan storlek så du kan ha det i en ficka, väska eller liknande så att du kan bära med dig föremålet hela tiden. Det kan också vara ett smycke som du kan bära runt halsen, i örat, runt handleden etc. När du valt ut ditt föremål så ska du sätta dig i lugn och ro på en plats där du kan sitta ostört i 5 minuter och fokusera på din önskan. Ha gärna en meditativ musik på i bakgrunden. Håll ditt föremål i handen och tänk dig nu att du redan har din önskan. Fokusera på de känslor du kommer ha när du har din önskan. Njut av de här känslorna en stund och när 5 minuter har gått så kan du fortsätta din dag.

Varje gång du upplever negativa känslor så betyder det att du rör dig från din önskan och då behöver du bara röra vid ditt föremål för att påminna dig själv om de positiva känslor du kommer ha när din önskan har kommit.

## ÖVNINGAR OCH TIPS FÖR ATT HÖJA DIN VIBRATION.

### **Tips!**

#### **Mindre specifik**

Om du känner negativa känslor när du tänker på din önskan så kan du prova att inte vara så specifik i dina tankar. Prova då att tänka mindre känsloladdade tankar kring din önskan 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 se är på bra humör så kan du testa att tänka på din önskan 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.

#### **Övning 25, Allt som är fantastiskt**

Till den här övningen behöver du papper, penna och lite lugn och ro. Du ska nu sätta dig någonstans där du får vara ifred, gärna med en skön och avslappnande meditationsmusik i bakgrunden. Du ska skriva ner allt i ditt liv som du gillar och som du faktiskt tycker är fantastiskt. Det kan vara sådant som finns i ditt liv nu eller sådant som har funnits i ditt liv.

Den här övningen ska sätta ett leende på dina läppar och en känsla av lycka och glädje.

## ÖVNINGAR OCH TIPS FÖR ATT HÖJA DIN VIBRATION.

### **Tips!**

En hög vibration motsvaras av positiva känslor. Ju oftare och längre tid du är i den höga vibrationen desto mer positivt attraherar du in i ditt liv. Det enda arbete du har är att ta hand om din vibration, resten sköter Attraktionslagen. Så, hur jobbigt är det egentligen att vara en glad skit? Finns det något eller någon som är så mycket viktigare så du är beredd att förbli negativ och distansera dig från alla positiva härligheter som du skulle kunna attrahera in om du förblev positiv?

### **Tips!**

Fantasin är ett fantastiskt verktyg. Se dina fantasier som en förtitt på kommande manifestationer. Du skapar din morgondag genom fantasin.

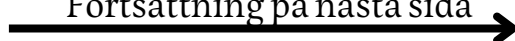
## Övning 26, Vad är roligt att göra?

Att höja sin vibration är det enda sättet att börja attrahera in mer positiva saker så därför ska din vibration vara prio 1. Innan du gör någonting överhuvudtaget så ska du alltid höja din vibration först för att garantera ett positivt resultat. Innan du börjar önska saker så ska du höja din vibration.

Innan du startar din dag så ska du höja din vibration. Innan du går på ett möte så ska du checka av din vibration. Innan du skickar ett mail, innan du går utanför dörren för att handla, innan du ska träffa någon, innan du gör någonting så ska du alltid checka din vibration. Och det som talar om för dig var du har din vibration är dina känslor. Känner du dig glad, uppåt, motiverad, förväntansfull, lätt, oslagbar, lycklig eller har andra positiva känslor så klappa dig på axeln och ge dig i kast med vad som väntar.

Men, känner du negativa känslor så behöver du stanna upp och göra något för att höja din vibration. I början kan det kännas lite knepigt men efter lite övning så går det enklare och enklare. Den här övningen går ut på att skriva 1 lista. Du ska skriva en lista med rubriken: "Det här gör mig glad!" Det kan vara precis vad som helst men det måste vara sådant som verkligen gör dig glad.

Fortsättning på nästa sida



## ÖVNINGAR OCH TIPS FÖR ATT HÖJA DIN VIBRATION.

Skriv ner några punkter på listan när du kommer på något nytt och bär alltid listan med dig. Känner du sedan att du behöver höja din vibration så läser du bara på din lista och så väljer du något som passar för stunden.

Att höja din vibration är inget du ska vänta med till senare utan det ska göras så fort du upptäcker att den sjunkit för ju snabbare du höjer vibrationen desto enklare är det och desto mindre tid tar det. Har du gått med låg vibration i flera månader så tar det längre tid att höja den, har du dippat och haft en låg vibration i 15 minuter så går det mycket snabbare att höja den.

## ÖVNINGAR OCH TIPS FÖR ATT HÖJA DIN VIBRATION.

### Övning 27, Minnen

Att tänka tillbaka på en situation eller händelse då du kände en känsla som du gillar är ett väldigt effektivt sätt att skapa en känsla du önskar. Vill du känna dig förälskad i din partner så tänk tillbaka på den tiden när du träffade din partner och blev kär. Attraktionslagen kan inte skilja på dåtid, nutid eller framtid utan reagerar bara på din vibration så att tänka på ett roligt minne gör att du sänder ut en vibration av glädje vilket gör att attraktionslagen levererar mer av sådant som gör dig glad. Alla känslor som du någonsin har känt kan du enkelt framkalla igen.

### Övning 28, Fantisera

Har du mål som skulle göra dig väldigt lycklig så fantisera om att du redan nått dit. Är ditt mål att åka på semester för att bara slappa så dröm om att du ligger på den där stranden vid havet, under en vajande palm med en paraplydrink i handen lyssnandes till vågornas brus. Gör en bildsökning på Google och titta på bilder på ställen dit du vill åka. Känn de känslor som du skulle ha om du låg på den stranden och njöt av solens värme och havsbrisen.

### Övning 29, Musik

Musik påverkar oss väldigt mycket och har förmågan att trigga igång olika känslor. Lyssna på musik som klickar igång just den känslan som du önskar skapa. Sjung gärna med och dansa för att förstärka känslan. Skapa en låtlista där du bara har med låtar som får dig att bli riktigt glad. Här är det inte läge för tårdrypande sånger om förlorad kärlek, även om låtarna är bra. Det fungerar även bra med film och böcker men jag tar upp just musiken här eftersom det är lättare att lyssna på musik när som helst. Det är svårt att titta på en film när du kör bil t ex.

## ÖVNINGAR OCH TIPS FÖR ATT HÖJA DIN VIBRATION.

### **Övning 30, Tanken**

Eftersom tanken skapar dina känslor så är det där allt börjar. Med hjälp av din tanke kan du skapa den känsla du gillar och önskar för tillfället. Vill du känna glädje så tänk glada tankar, vill du känna dig framgångsrik så tänk framgångsrika tankar osv. Skriv ner tankar som gör dig glad i en bok så kan du enkelt ta fram boken och hitta några tankar när du känner att det behövs.

### **Övning 31, Du är värd det**

Det är väldigt viktigt att du känner att du är värd det du önskar. Om du inte tror att du förtjänar något så är det den känslan du sänder ut till universum. Du kanske väldigt gärna vill bli befordrad men om du oroar dig över att inte klara av jobbet så kan din tvekan vara starkare än din önskan. Så det är viktigt att du känner att du är värdefull och det kan du göra genom att prata rent logiskt med dig själv genom att titta på saker du är bra på, se sådant som du gjort väldigt bra och så är det viktigt att jobba med din självkänsla.

### **Övning 32, Kämpa inte emot**

I stället för att bekämpa negativa känslor så kan du be attraktionslagen om att 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. Ju mer du ser hur din dag förbättras desto gladare blir du. Ju gladare du blir desto mer manifesteras i ditt liv.

## ÖVNINGAR OCH TIPS FÖR ATT HÖJA DIN VIBRATION.

### Övning 33, Resultatet

Det är viktigt att du fokuserar på önskad manifestation och inte på hur, var eller när. När du fokuserar på önskad manifestation så är det de känslor du kommer ha när din önskan är manifesterad. Vi tar pengar som exempel: skriv ner allt du ska göra med pengarna. Tänk dig själv in i situationer där du har pengarna du önskar. Le och känn hur bra det kommer kännas när du har pengarna.

- Säg saker om din önskan som känns bra inom dig, såsom: "Jag kommer att älska att ha mer pengar" eller "Jag älskar tanken på att ha mycket pengar"

Det är viktigt att det du säger och tänker skapar positiva känslor hos dig och de här meningarna säger bara saker som är sanna även om du inte har pengarna just nu. Öva dig på att känna positiva känslor kring din önskan.

- Äg din önskan ännu mer genom att förstärka känslorna du redan har skapat och öva dig i att stanna längre och längre i de känslorna. Hitta ord och tankar som ytterligare förstärker dina känslor: "Jag har mycket mer pengar. Bring it on!" Nu kan du testa att prata om din önskan som om det redan är klart. Du har satt processen i rörelse och din önskan är på väg till dig. Vet det! Äg den vetskapen!
- Skapa affirmationer med dina egna ord. Affirmationerna ska skapa positiva känslor och ingenting annat hos dig.



## ÖVNINGAR OCH TIPS FÖR ATT HÖJA DIN VIBRATION.

### Övning 34, Uppskattning

Gör uppskattning till en del av din vardag. Leta hela tiden efter saker att uppskatta. Det går inte att ha en negativ vibration när du är i känslan av uppskattning.

### Övning 35, Må-bra-saker

Det finns enkla vardagliga saker du kan göra för att förbättra ditt humör. Några exempel på sådana saker är; meditation, promenader, sång, målning, dans, klappa din katt, handarbete, påta i trädgården, bakning etc. Du har säkert egna saker som förbättrar ditt humör. Skriv ner dem och skapa din egna lista över saker som får dig att må bra.

### Övning 36, Alfabetet

Ett bra sätt att skapa positiva känslor är att säga positiva ord och då är alfabetet till väldigt bra hjälp. Börja med bokstaven A och hitta ett ord som känns positivt för dig, andaktsfull, attraherad, attraktion, attraktiv etc. Fortsätt sedan till bokstaven B och gå sedan igenom hela alfabetet. Perfekt att göra när du kör bil, står i kö, städar etc.

### Övning 37, Skriv

Sätt dig ner och skriv ner ord som känns bra inom dig. Skriv, skriv och skriv enda tills du verkligen känner hur vibrationen skiftar inom dig. Det gör inget om du upprepar de ord som känns riktigt bra. Den här övningen blir speciellt kraftfull eftersom du använder flera sinnen när du utför den vilket gör ett starkare avtryck i din hjärna.

## ÖVNINGAR OCH TIPS FÖR ATT HÖJA DIN VIBRATION.

### **Övning 38, Känn känslan**

Om du känner att du har vissa negativa känslor när du tänker på din önskan så är det ingen idé att tänka på din önskan. Det du däremot kan göra är att skapa känslan av att du redan har det du önskar. Det troligaste är att du tror att du kommer bli lyckligare när du har det du önskar så skapa då känslan av lycka redan nu, även om du inte har det du önskar. Föreställ dig alltså hur du skulle känna om din önskan är en verklighet nu. Tillåt dig att känna spänning, upprymdhet, tacksamhet och glädje nu. Ju oftare och ju längre du kan vara i de känslorna desto snabbare manifesteras din önskan.

### **Övning 39, Sov**

Om du har testat allt och inte lyckats förbättra ditt humör så är sömn det enda som hjälper. Ta en tupplur på 1 timme så kommer allt att kännas mycket bättre när du vaknar.

### **Övning 40, Dagligt mål**

Den här övningen är helt suverän! Den är inte bara löjligt enkel, den är fantastiskt effektiv också. Ha som dagligt mål att du ska vara glad. That´s it! När du sätter det som mål så kommer du automatiskt att se dig omkring efter saker som gör dig glad och du kommer hitta saker överallt.

## ÖVNINGAR OCH TIPS FÖR ATT HÖJA DIN VIBRATION.

### **Övning 41, Kunskap**

Att lära sig nya saker är en källa till glädje. Det behöver inte vara så avancerat som att studera på Universitet, det finns väldigt mycket kunskap att ta del av på nätet inom alla områden du kan tänka dig. Vill du lära dig mer om krukväxter så är det bara att söka på nätet. Och på YouTube finns allt och en hel drös utöver det. Du kan lära dig i princip vad som helst.

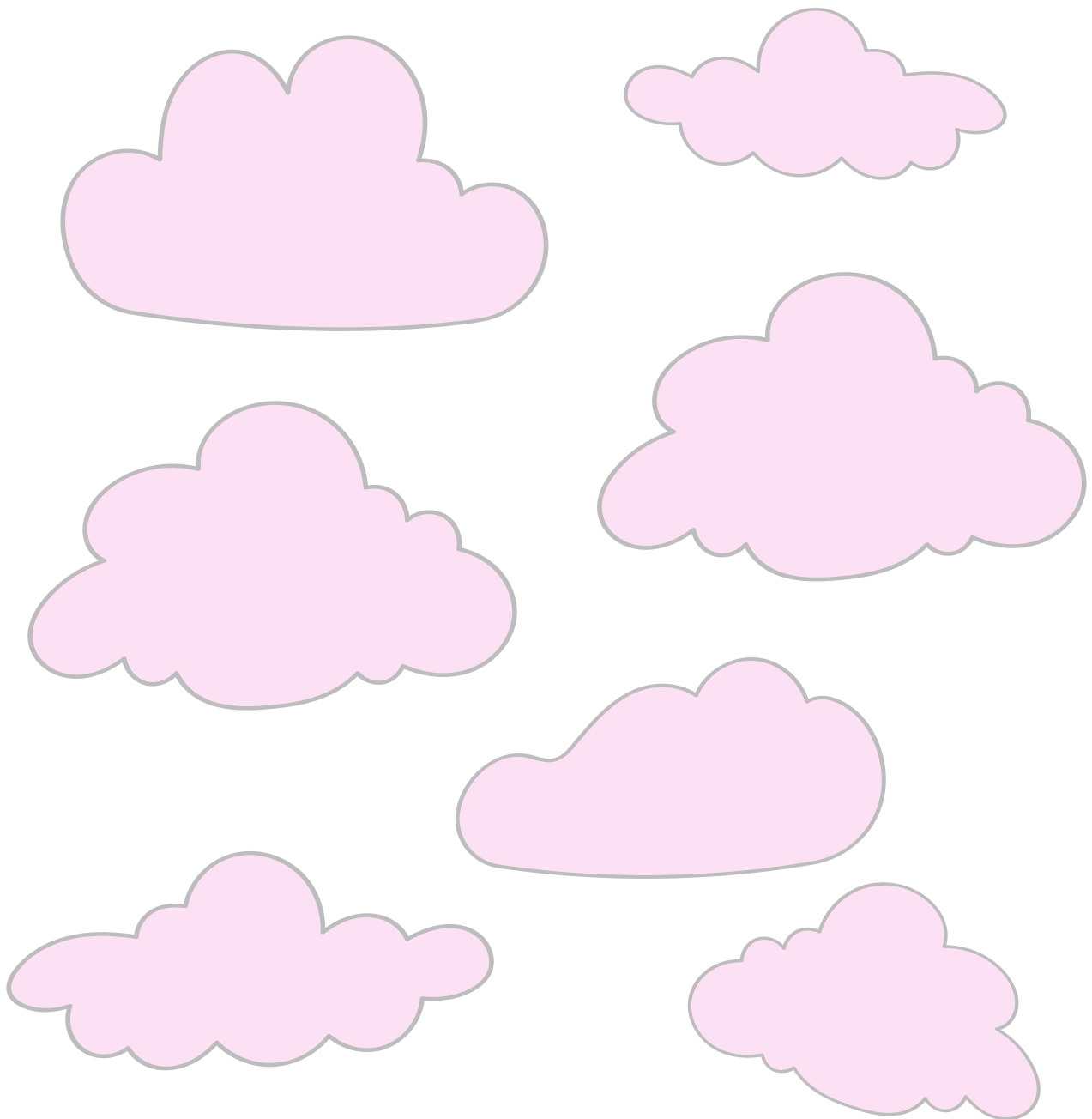
### **Övning 42, Humor**

Det kanske låter självklart men de flesta fungerar så att de skrattar bara om de utsätts för något som är roligt. De letar inte aktivt efter saker att skratta åt. Gör det! Bestäm dig för att skratta en timme genom att titta på roliga filmklipp till exempel. Det finns massor på nätet, YouTube är ett exempel. Det finns också massor med sidor med roliga historier som du kan kolla in. Bara sätt igång. Ha kul och njut av livet för det är alldeles för kort för att slösas bort.

Nu har du här 42 olika övningar som höjer vibrationen och du kan välja precis hur du vill bland dem.

# VAD HÖJER DIN VIBRATION?

I molnen nedan skriver du ner de saker som höjer din vibration. På sidan 30 i Arbetsboken gjorde du en övning där du skrev ner de saker som höjer din vibration. Och så kan du nu även välja från övningarna här ovan.



# DIN STRATEGI

Så har vi kommit fram till det sista steget som är att skapa din strategi. På följande sida finner du ett Arbetsblad som du fyller i utifrån det du har kommit fram till när du gjort övningarna i Arbetsboken. Efter Arbetsbladen finner du ett veckoschema där du fyller i vilka tider och vilka dagar du ska göra de olika övningarna och vibrationshöjande sakerna.

Nu har du kommit en god bit på väg till att börja attrahera in medvetet och göra en plan på väg mot dina önskningar. Kom ihåg att Attraktionslagen tar hand om Hur dina önskningar ska komma så du behöver endast fokusera på att höja din vibration.

För att det här ska ge önskade resultat så är det viktigt att du följer ditt schema varje dag. Stort lycka till!



# MIN STRATEGI

Det här strategibladet använder du för varje önskan  
så du får här 5 strategiblad.

De här känslorna  
kommer jag ha:

Min önskan

De här tankarna  
kommer jag ha:

De här övningarna kommer  
jag använda:

Så här kommer mitt liv förbättras:

# MIN STRATEGI

Det här strategibladet använder du för varje önskan  
så du får här 5 strategiblad.

De här känslorna  
kommer jag ha:

Min önskan

De här tankarna  
kommer jag ha:

De här övningarna kommer  
jag använda:

Så här kommer mitt liv förbättras:

# MIN STRATEGI

Det här strategibladet använder du för varje önskan  
så du får här 5 strategiblad.

De här känslorna  
kommer jag ha:

Min önskan

De här tankarna  
kommer jag ha:

De här övningarna kommer  
jag använda:

Så här kommer mitt liv förbättras:



# MIN STRATEGI

Det här strategibladet använder du för varje önskan  
så du får här 5 strategiblad.

De här känslorna  
kommer jag ha:

Min önskan

De här tankarna  
kommer jag ha:

De här övningarna kommer  
jag använda:

Så här kommer mitt liv förbättras:

# MIN STRATEGI

Det här strategibladet använder du för varje önskan  
så du får här 5 strategiblad.

De här känslorna  
kommer jag ha:

Min önskan

De här tankarna  
kommer jag ha:

De här övningarna kommer  
jag använda:

Så här kommer mitt liv förbättras:

# VECKOPLANERING

MÅN

TIS

ONS

TOR

FRE

LÖR

SÖN

6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
1:00							
2:00							
3:00							
4:00							
5:00							
6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							



## NU DÅ?

Vill du fördjupa dig ännu mer i Attraktionslagen och just din unika situation så kan du boka tid för coachning hos mig. Eller delta i mitt exklusiva premiumprogram. För mer information skicka ett PM till mig på Messenger.