

HELENA-MAGDALENA
IVEKRANS-NÄTT

Lev nu
FÖRVERKLIGA
DINA DRÖMMAR



LEV NU – FÖRVERKLIGA DINA DRÖMMAR

ISBN 978-91-87512-93-3

Copyright © 2023 Helena-Magdalena Ivekrans-Nätt

Utgivare: Vattumannen förlag

Alla rättigheter reserverade. Boken får inte återges, reproduceras eller överföras i någon form eller på något sätt, elektroniskt eller mekaniskt (inklusive fotokopiering), spelas in eller lagras i någon form av informations- eller hämtningsprogram, utan utgivarens skriftliga tillstånd.

Sättning och omslag av StjärnDistribution

Foto på framsidan av Jessica Ivekrans

Foto på författarflik av Carin Sigeskog

Tryckt hos ScandBook, Falun, Sverige, 2023

vattumannen.se

Innehåll



Förord.....	9
Om författaren	11
Till dig!	23
Introduktion till attraktionslagen.....	29
STEG 1 Förändra dina tankar.....	53
STEG 2 Förändra dina känslor	69
STEG 3 Skapa din framtid.....	77
STEG 4 Väck din kreativitet	85
STEG 5 Förverkliga dina drömmar.....	113
STEG 6 Nu kör vi!.....	127
STEG 7 Lev nu – förverkliga dina drömmar!	147
Referenslitteratur.....	155

Förord

Göteborg 20 mars 2023

Kvällen har lagt sig över Göteborg och våren är på väg när jag sätter mig ner för att skriva förordet till *Lev nu – förverkliga dina drömmar*. Denna bok är min femte. Den är ytterligare en bok i min Lev-serie, mest lik min första bok *Lev din dröm – lär dig bemästra attraktionslagen* som gavs ut 2014. Den är nu slut på förlag så jag är så glad att jag får möjlighet att skriva ännu en bok om attraktionslagen då *Lev din dröm* har varit mycket uppskattad.

Min avsikt var att skriva den här boken för flera år sedan, men det var två andra böcker som väntade på att bli skrivna först. Under 2022 skrev jag min tredje bok *Lev i ljuset – lär dig kanalisera* och min fjärde bok *Lev intuitivt – hitta ditt livs högre syfte* och nu är det dags för min femte bok.

Kanske behöver vi nu mer än någonsin fokusera på våra drömmar och hur vi bäst kan leva våra liv!

När pandemin kom över oss och hela världen förändrades över en natt så skedde något helt otroligt inför våra ögon. Hela världen stängdes ner och det gick snabbt. I Sverige hade vi möjligheten att på de allra flesta sätt leva i frihet, men i andra länder såg det helt annorlunda ut.

Nu har pandemin klingat av men nu sker det andra förändringar i världen. Tuffa sådana med inflation, krig och osäkerhet.

Nu mer än någonsin behöver vi använda oss av tankens kraft och attraktionslagen, för vi *kan* förändra vår verklighet och framtid.

Vi är alla magnifika medskapare till vår framtid!

Ju mer du fokuserar på det du älskar att göra, det du vill att framtiden ska innehålla och på dina högsta drömmar, desto bättre blir ditt liv.

Med denna bok vill jag inspirera till att drömma nya och större drömmar, till att tro på en ljus framtid och till att du satsar på att leva ditt liv i sin fullaste potential! Upptäck och utveckla dina kreativa förmågor och satsa stort!

I denna bok får du inspirerande verktyg och tips på hur du kan hitta din inspiration och förverkliga dina drömmar i livet. Att få göra det du älskar att göra.

Boken handlar också om att frigöra sig från begränsande tankar och omständigheter som du kanske tror att du sitter fast i. Genom att förändra din inre verklighet så förändras din yttre verklighet.

Lev nu – förverkliga dina drömmar är en bok som i steg för steg inspirerar dig till att leva ditt liv fullt ut, att utveckla alla dina unika talanger och att stråla som den stjärna du är!

Jag hoppas du ska tycka om denna bok och att den ska hjälpa dig att förändra ditt liv, bit för bit, tills du lever det liv du önskar och att du känner dig fri att leva ditt liv på ditt allra bästa sätt.

Jag önskar dig all lycka till!

Ljus och kärlek,
Helena-Magdalena

Lev nu – förverkliga dina drömmar

Lev nu! Jag vet inte hur det var med dig men för mig blev det väldigt tydligt under pandemiären att jag inte vill vänta med att förverkliga mina drömmar och leva det liv jag längtar efter. När hela världen förändrades så passade jag på att förverkliga de drömmar jag kunde under de förutsättningar som fanns då. Men, det fanns också en känsla inom mig att jag skulle passa på att göra saker som jag längtat efter. Det blev som en rejäl påminnelse om att vi ska leva nu! Att vi ska passa på och ställa oss frågan: "Vad väntar jag på?" Det är en bra påminnelse till sig själv. Kanske väntar vi av relevanta skäl, som att barnen ska bli större eller något annat som påverkar oss och det är ju underbart att ha något att vänta in och vänta på. Jag har också märkt väldigt tydligt att vi kan skapa *för* vår framtid, för det som komma skall.

En dag för några år sedan ringde min dotter Cassandra mig och sa: "Mamma, vet du att du är gammal nu?" "Men, va?" svarade jag. "Det är jag väl inte?" "Jo", fortsatte Cassandra, "för när vi var små sa du alltid att du skulle bo på Avenyn när du blir gammal och det gör du ju nu!" "Gjorde jag?" frågade jag och kom på att jo, så var det. "Dessutom", sa Cassandra, "så sa du alltid att om du någonsin skulle skilja dig från pappa så skulle du träffa en kock och det har du också gjort!" Vi skrattade gott tillsammans och ja, det var faktiskt sant! Jag hade satt ord på något för längesen och det hade gått i uppfyllelse. Då manifesterade jag något i framtiden, nästan 20 år senare. Så kan man alltså också använda attraktionslagen!

Det kan vara bra att ha en tidsplan i sitt huvud, med önskningar för olika tider i livet och använda sin kreativa förmåga att skapa för framtiden. I denna bok kommer du lära dig hur du använder attraktionslagen på många olika sätt, så att du kan använda dig av den för att förverkliga dina drömmar!

Som jag skrev innan så kommer du som har läst min första bok *Lev din dröm* känna igen vissa sidor. Det är bara bra för vi behöver återupprepa nya tankar för oss själva gång på gång. Du kommer alltså

att märka att vissa ämnen återkommer flera gånger och det är ett medvetet val från min sida. Jag hörde det sägas någon gång att när man föreläser så ska man först tala om vad man ska föreläsa om, sedan ska man föreläsa och därefter tala om vad man har föreläst om. Då har man upprepat allt tre gånger och åhörarna minns vad du har sagt. Jag använder mig lite av samma metod i denna bok också.

Lev nu – förverkliga dina drömmar är indelad i sju steg. Sju är ett tal som ofta ges en speciell betydelse. Någon sa till mig en gång att talet sju står för att plocka ner himmelriket på jorden och det är mitt favorittal! Så jag har valt att använda mig av sju steg genom denna bok. Jag kommer att presentera fyren, fiskmåsarna och krabborna och då kan du föreställa dig att du ska upp till sjunde himlen, högsta våningen i fyren, steg för steg!

Genom denna bok skriver jag från mitt högre medvetande till ditt högre medvetande och du kommer bli utmanad men framför allt inspirerad av de ord du läser.

Vi kommer använda oss av attraktionslagen genom den här boken. Oavsett om du känner till attraktionslagen sedan tidigare eller inte så kommer du att lära dig hur du kan använda dig av dess energier för att skapa ditt drömliv.

Låt oss se det som att vi påbörjar en spännande resa tillsammans genom den här boken och att varje sida kommer att ge dig spännande insikter om dig själv. Ju längre fram vi kommer i boken desto mer kommer du ha lärt dig och med den mentala och känslomässiga träning som denna bok erbjuder så kommer ditt liv att förändras steg för steg.

Hitta ditt livs högre syfte

I min senaste bok *Lev intuitivt – hitta ditt livs högre syfte* skrev jag om hur vi alla kan komma i kontakt med vårt högre syfte genom att lyssna mer till intuitionen. Kanske har du redan läst den? Om inte så rekommenderar jag dig att göra det.

Genom att du blir mer klar över ditt livs högre syfte och förstår vilka gåvor du har att dela med världen så kan du leva ditt liv i harmoni och glädje.

Även i denna bok kommer du steg för steg att ledas framåt för att hitta din motivation och drivkraft och att komma upp i en högre känslomässig frekvens för att förändra ditt liv. För med denna bok vill jag inspirera dig till att hitta din livsglädje och dina drömmar – samt att förverkliga dessa! Jag vill lära dig att drömma stort och ännu större och använda dig av attraktionslagen för att skapa precis det liv du drömmer om. Jag tror på dig! Gör du det?

Titta på små barn. De lever sina liv med inlevelse och fullständig närvaro varenda minut. De är nyfikna och ser världen som en magisk plats som de vill utforska! Släpp fram ditt lilla barn som du har inom dig och tillåt dig upptäcka dig själv, ditt liv och din värld på nytt!

Möt varje dag med en positiv förväntan och förvänta dig mirakel.

Miracles happen to those who believe in them ...

– Bernhard Berensen

För visst kan det ibland kännas som att en del människor har lätt för att ta lycka, glädje, kärlek och pengar för givet? Som att en del bara flyter genom livet och att mirakel omger dem hela tiden? Kanske har du tänkt så om andra? Eller så är du en av dessa personer som går från klarhet till klarhet och livet bjuder dig alltid på det bästa.

Det är faktiskt så att vi alla kan vara en av dem som livet alltid bjuder sitt bästa, vi kan alla utvecklas personligt och göra livet bättre och bättre för varje dag!

Vi kan alla lära oss att bli bättre på att skapa det flöde och de liv vi önskar. För vi är magnifika medskapare till vår egen framtid, det har bevisats gång på gång. Jag har tidigare skrivit om olika författare som har delat med sig av sina tankar och idéer kring attraktionslagen och denna universella naturlag låter sig inte fångas, den fungerar ständigt

och har alltid gjort det och du kan verkligen bli en *super attractor* och skapa det liv du alltid har drömt om!

Som jag ser det så har vi ett heligt kontrakt här i livet. Jag tror att de större läxorna och belöningarna här i livet är förutbestämda men att vi utöver det kan påverka våra liv oerhört mycket.

Genom att ändra vårt sätt att tänka så ändras vår verklighet.

Som Greg Braden beskriver det i sin bok *Den gudomliga matrisen*: Enligt forskning inom kvantfysik så omges vi i universum av en gudomlig matris, en oändlig intelligens som vi alla kan kommunicera med. Det som är märkligt med den gudomliga matrisen är att forskning visar att när vi förändrar vårt sätt att se vår verklighet så förändras vår verklighet. Vi är magnifika medskapare till vår egen framtid och genom att vi lär oss mer om universums mäktigaste lag så kan vi alla sända ut information till den gudomliga matrisen och genom att vi ser det vi vill se så kan vi alla omforma vår verklighet. När vi börjar se vår verklighet på annat sätt så förändrar vi den. Genom att vi ser vår framtid så som vi vill att den ska vara så skapas den på det vis vi kan föreställa oss.

Attraktionslagen är till för alla, den är rättvis och icke dömande. Attraktionslagen innebär att vi attraherar det vi har fokus på, det vi riktar vår energi till och på det vi förväntar oss. Så vill vi ändra vårt liv och skapa vår framtid så behöver vi vara medvetna om hur vi själva är medskapare till vårt liv och att vi skapar det som kommer framåt.

I sin bok *The Source* dr Tara Swart bevisar hon genom sin hjärnforskning att attraktionslagen fungerar, och skriver att om vi lär oss att tänka i nya banor och använda oss av hjärnans neuroplasticitet så förändras vår värld.

För att använda oss av universums mäktigaste lag, lagen om attraktion, så behöver vi bli medvetna om hur våra tankar och känslor styr våra liv. Vi behöver bli medvetna och förändra de tankar och känslor som inte längre gynnar oss. Därför kommer jag boken igenom att försöka inspirera dig till att tänka nya tankar så att du kan skapa nya

stigar i hjärnan och börjar tänka utanför boxen. För när vi går utanför vår trygghetszon så förändras vi.

Om vi fortsätter tänka samma tankar som vi redan tänker så åter-skapar vi det vi redan har skapat skulle man kunna säga. Det är när vi börjar tänka nya tankar som vi förändrar vår verklighet.

Ge dig själv möjligheten, du kommer tacka dig själv i framtiden! Då kommer du känna att din värld förändras och att du hittar ditt flöde och börjar leva dina drömmar.

Mitt sätt att se på attraktionslagen är att universum är ett gigantiskt vibrerande elektromagnetiskt fält och att det som är på motsvarande frekvens dras till oss. Jag återkommer till det längre fram i boken. Men låt oss återgå till dig och din magiska resa här på jorden. **Du är en magisk medskapare** till din framtid, du är regissören till filmen om ditt liv! Ju mer lekfull du kan vara genom de olika processerna jag presenterar i den här boken, desto bättre.

Universum skiljer inte på stora eller små drömmar. Det du attraherar och manifesterar är helt enkelt det du sänder ut att du är eller har, gång på gång, varenda minut.

För att du ska ha så stor användning som möjligt av att läsa den här boken så kommer jag dela med mig av hur du ska göra för att skapa olika vanor och rutiner som du följer.

Skaffa dig en dagbok!

Jag vill rekommendera dig att du skaffar dig en bok du tycker om, och göra den till din dagbok. Under tiden du läser den här boken kommer du nämligen att gå igenom olika tankar och känslor som kommer att ge dig viktiga insikter. Genom att skriva dagbok varje dag så kan du följa din utveckling. Under vissa delar av boken kommer du känna positiva känslor och under vissa kanske du känner motstånd eller att du inte alls håller med om det jag skriver. Skriv gärna ner de reflektioner du gör och de insikter du får.

Längre fram i boken kommer jag också att skriva om olika tecken och om synkronicitet, detta kan du också skriva i din dagbok.

Bli medveten om vad du tänker på

Vi tänker cirka 65 000 tankar varje dag. De flesta av dessa tankar tänker vi för att vi alltid har tänkt dem. I vår hjärna har vi lagt in och samlat information, ända sedan den dag vi föddes. Den informationen är den vi ständigt har tillgång till. Om vi bara fortsätter att använda oss av vår sparade information så kommer det inte bli någon förändring. Tänk i stället att du successivt ska byta ut informationen och uppgradera din hjärna till 2020-talet!

Våra tankar snurrar runt i vår hjärna och vi är oftast inte ens medvetna om vad vi tänker på. Det är som att vår inre dialog är som en cd-skiva som vi spelar om och om igen. Genom att bli medvetna om vår inre dialog och aktivt välja nya tankar så kommer vi att skapa förändring.

Våra hjärnor är som små maskiner som reagerar på stimuli. Vi känner en känsla, vi tänker en tanke. Vi tänker en tanke och vi känner en känsla. Så ser kopplingen mellan hjärta och hjärna ut. Så hjärtat får stå för vårt känsloliv och känslolivet är inte lika enkelt att styra, men vi kan använda oss av tankens kraft. Genom att plantera in en positiv tanke så kan vi förändra vår känsla.

Allt vi tänker är vår vibration – det vi sänder ut! Varje tanke vi tänker blir som en magnet i det universella energifältet och därmed drar vi till oss det vi fokuserar på. Vi har friheten att välja våra tankar och det blir också det vi känner. Du väljer själv om du vill tänka på det som känns positivt för dig eller det som känns negativt. Attraktionslagen manifesterar det vi sänder ut!

Vi kan inte tänka positivt och negativt samtidigt – vi måste välja!

Vi kan inte vara både positiva och negativa samtidigt. Vi kan bara vara antingen eller och det är här vi har ett val. Tankens kraft är egentligen kraften att komma i kontakt med våra känslor och att kunna styra dem.

Det vi tänker känner vi och det vi känner tänker vi. Vi kan förändra våra känslor med hjälp av tankens kraft på många olika sätt, bland annat genom affirmationer eller genom att föreställa oss hur vi vill att

saker och ting ska vara. Det kommer flera användbara övningar för det i boken.

I Sverige har man gjort undersökningar där man försökt räkna ut, procentuellt sätt, hur många av våra tankar som är positiva. Resultat visar att det är enbart cirka 20 procent av det vi tänker som är positivt! Endast 20 procent! Det innebär att cirka 80 procent av det vi tänker är negativa tankar! Om vi utgår ifrån att det vi tänker skapar vår framtid så inser vi lätt att det är dags att vakna upp och börja förändra sättet vi tänker!

Om vi tänker så här, att mycket av det vi har lärt oss att tänka enbart är en illusion. En illusion som har frodats i våra förfäders mentala programmering, under tider som var så mycket svårare än vad våra tider är nu, med krig, fattigdom och otrygghet, så kan vi kanske börja förstå hur vi är präglade. Som en väninna sa till mig för ett tag sedan: ”Visionärerna i vårt land, de med stora drömmar, de emigrerade till USA!” Det var en intressant tanke! För visst var det så att de med stora drömmar försökte skapa en annan verklighet någon annanstans och de som förhöll sig till livet här stannade kvar.

Det är väldigt intressant att se hur mentalitet uppstår och lever vidare och hur vi fortsätter att präglas av gamla föreställningar.

Så, genom att vakna upp och bli medvetna om detta kan vi skapa en större medvetenhet om hur vi tänker. För det är när vi börjar förändra vår tankevärld som även våra liv börjar förändras.

Vi behöver bli medvetna om att, från den dag vi föds, så börjar vi präglas av den mentalitet som finns i det samhälle vi växer upp i. Vi kan se det som att vårt sinne – på ett tankemässigt plan – är helt tomt, och vi under uppväxten lär oss hur vi ska tänka. Människorna omkring oss, skolan och vårt samhälle präglar hur vår mentala programmering ser ut. Olika länder har olika mentalitet, tänk till exempel på hur annorlunda det är att vara från USA, Eritrea, Israel, Peru och Sverige, för att ta några exempel. Även inom Sveriges gränser skiljer sig denna mentalitet åt, mellan ”storstadsmentalitet” och ”småstadsmentalitet”. Mentaliteten skiljer sig också åt beroende på vilken del av Sverige man

kommer ifrån. Likaså präglas generationer i olika mentaliteter. Det är alltså skillnad beroende på vilka årtionden vi har vuxit upp under.

Det jag vill belysa här är att vi är väldigt mycket en ”produkt” av vår tid, vårt land och vårt samhälle. Sociologi är ”läran om sociala beteenden, grupper och relationer”. Så tittar vi på oss utifrån det sociologiska begreppet så blir det väldigt klart och tydligt hur vi människor formar samhället, men också hur vi människor formas av samhället.

Så, när jag skriver ”vakna upp” så är första steget att bli medveten om att vi har lärt oss att vara de människor vi är. Sedan har vi givetvis alla personligheter, som gör oss unika, men jag menar utifrån vårt sätt att tänka, det vill säga vår mentala programmering.

ÖVNING

- Reflektera över din mentala programmering!
- Kan du förstå och se vissa mönster som du känner igen ”hemifrån”?
- Kan du ”höra” vuxna människors ord som blivit din sanning?

Till exempel: ”Pengar växer inte på träd”, ”I livet måste man kämpa”, ”Inget i livet är gratis”.

”Unlearn what you learned”

Genom att du blir mer medveten om vad du tänker på och hur du tänker så kan du använda dig av tankens kraft för att tänka nya tankar och förändra din inre dialog. Då är det som att du trycker på en annan knapp i hissen och ditt liv börjar förändras. Dels har du alltså en inre dialog, en mental programmering som har präglats av din uppväxtmiljö och den kan du förändra. Dels så präglas du hela tiden av den omvärld du lever i.

Vem är du?

I am not what happened to me.

I am what I choose to become.

C. G. Jung

Varje dag ger dig möjligheten att skapa ett nytt du! Vem du har varit fram till nu har ingen betydelse! Vårt liv har gett oss erfarenheter och vi kan säkert alla känna att vi har saker och ting i vårt liv som vi önskat att vi gjort annorlunda. Men det finns ingen anledning att fortsätta identifiera sig med det. Vi har alla gjort så gott vi kunnat med de förutsättningar vi haft genom livet.

Vi har alla gjort misstag och det är helt okej för det har gett oss livserfarenhet. Men vi behöver inte längre identifiera oss med det.

Vi ska vara medvetna om att det är lätt att vi sitter fast i de identifieringar vi skapat tidigare. Oavsett vem vi har varit och vad vi har gjort så spelar det ingen roll! Vi har alla möjligheten att skapa en annan version av oss själva. Vi behöver inte längre identifiera oss med det som har varit.

ÖVNING

- Lyssna på din inre dialog. Hur tänker du om dig själv? Är du positiv till dig själv? Eller är du en sträng kritiker mot dig själv? Vi är ofta alldeles för hårda mot oss själva och dömer oss själva hårt.
- Föreställ dig att du är din egen bästa vän! Hur skulle du då prata till dig själv?
- Tänk på att vi tänker 65 000 tankar varje dag och de flesta av dessa tankar tänker vi för att vi alltid har tänkt dem. Rensa bort de tankar som inte längre gynnar dig! Rensa bort de negativa omdömen du har inom dig om dig själv, du behöver dem inte längre!

Vem du vill vara återkommer vi till längre fram, när vi ska skapa vår livsvision!

- Lär känna dig själv. Försök att förstå dig själv i djupet av din själ. Vem är du? Vad är dina unika personliga egenskaper? Vilka är dina skuggsidor?

Att lära känna sig själv är en spännande resa! Personlig utveckling är vårt livs högsta utbildning. Vi kan lära oss mer om oss själva genom många olika intressanta ämnen: astrologi, psykologi, sociologi, andlighet, medial utveckling, terapi och en mängd olika tekniker och ämnen. Jag kan varmt rekommendera dig att göra det. Lär känna dig själv – var din egen bästa vän – lär dig älska dig själv!

Självkänsla och självförtroende

Självkänsla är när vi känner att vi är bra som vi är som människor. Självförtroende är när vi är bra på det vi gör.

Många av oss har låg självkänsla och bra självförtroende. Det, skulle jag vilja säga, beror på att vi växer upp och lär oss prestera väldigt tidigt. Vi får bekräftelse på det vi gör i stället för hur vi är. Skolan är en bidragande orsak till detta då skolan bygger på lärande, prestation och resultat. Det vi presterar mäts. Sedan fortsätter detta i vårt yrkesliv, vi bekräftas genom de resultat vi skapar. Därför kan vi behöva vara medvetna om detta med självkänsla. Att vi behöver vara bra på att bekräfta oss själva för att vi är de personer vi är!

Det är fint att bekräfta sina medmänniskor för deras underbara egenskaper.

Det gäller även barn: ”Jag älskar dig för den du är – men jag tycker inte om allt du gör!”

ÖVNING

- Skriv ner 10 underbara egenskaper du har! Om det känns svårt, fundera på vad dina vänner skulle säga om dig!

Förlåtelse och förståelse

Det finns ingen anledning att ha kvar gamla känslor och mönster som begränsar oss. Dåtiden har redan varit och framtiden är inte ännu skapad – den enda stund som existerar är just nu! Låt inte dåtiden förstöra ditt ”nu” och framför allt inte din framtid.

Om du känner att du fastnat i det som varit, se till att du får den hjälp du behöver för att kunna försonas med det förflutna. Ibland krävs det att vi inser att vi kanske inte kan förstå allt som varit.

Förlåt dig själv för misstag du känner att du gjort i det förflutna. Du gjorde så gott du kunde med den erfarenhet du hade då. Skapa förståelse för dig själv i stället för att bära runt på bitterhet! Det är ingen idé att älta det förflutna, det har redan passerat.

Förlåt dig själv för att du utsatt dig för människor och situationer som har varit svåra för dig.

Lever du av medvetna val eller av chansning?

Vid ett tillfälle för några år sedan hade jag ett telefonsamtal med en av Bob Proctors coacher. Vi pratade om attraktionslagen och hur jag medvetet valt att skapa mitt drömliv genom att lära mig bemästra attraktionslagen. Då ställde han lite olika frågor till mig. Han lyssnade på svaren. Sedan frågade han mig: "Lever du av medvetna val eller av chansning?" Jag trodde nog att jag levde efter medvetna val men han kunde peka på flera olika svar jag hade gett honom att jag levde en hel del av chansning. Det blev en ögonöppnare för mig och efter det så använder jag mig mer beslutsamt av att leva efter medvetna val.

När vi använder oss av naturlagen attraktionslagen är det viktigt att vi tar för givet att det blir som vi bestämt. Om vi tvekar eller hoppas på det bästa så är det inte "rätt" energi för att verkligen få det att hända. Vi behöver ha en obändig tro på det vi önskar! När vi "tar för givet" att det ska bli som vi visualiserar så kommer det skapas för oss. Synkroniciteten i universum fungerar på ett helt fantastiskt sätt och vi kommer inte kunna klura ut hur det kommer att ske. Ofta kommer det vi önskar in genom bakdörren, när vi är helt oförberedda. Så försök att ha tillit, längta och föreställ dig det du avser skapa så kommer du bli förvånad gång på gång.

ÖVNING

-
- Fundera på om du lever av val eller chansning!
 - Använd positiva tankar, ord och uttryck.
 - Bryt gamla tankemönster genom att skapa nya.
 - Se det som att det är dags att uppgradera din dator, gör dig av med det du inte längre behöver.
 - Var medveten om att media, musik, filmer och böcker fyller ditt sinne.

För när vi använder vår fantasi och kreativt visualiserar att det är som vi önskar redan nu, genom att vi känner känslan av att vi lever det livet, så gör vi som en markering i vår egen framtid och bestämmer hur det ska vara.

Vi kommer lite längre fram i boken skriva vår livsvision så vi återkommer till detta med att skapa en vision om framtiden. Men vi ska göra fler övningar innan dess, med syfte att verkligen öppna flödet för att skapa en stor livsvision!

Skriv underbara listor!

Ju mer du ser det som att du kan beställa det du önskar av universum så kan du också bli mer och mer tydlig med vad du önskar. Det är som att skriva underbara önskelistor för livet.

Du har säkert härliga idéer om vilka listor du vill skriva, men här är några exempel.

Skriv en bucketlist med saker du vill se och uppleva i livet innan du dör.

Min yngsta dotter Jessica är på långresa i Asien och just nu befinner hon sig på Bali. Vi talas vid varje morgon och jag brukar, via FaceTime, gå med henne på morgonpromenad. Det är underbart, för då kan jag vara lite på Bali, jag med. I alla fall så hade jag precis skrivit detta om bucketlist när Jessica ringde och berättade för mig att hon kvällen innan hade varit ute och ätit middag tillsammans med en kompis. På restaurangen hade de mött ett norskt gäng. De hade börjat prata och det visade sig att detta gäng gick på folkhögskola i Norge och att en av dem var läraren. Det visade sig också att de gick ett program som hette Bucketlist-programmet, och i och med detta gjorde en gemensam årsplan för vad de ville se, göra och uppleva och därefter gav de sig ut på äventyr! Vilken underbar utbildning! Just nu var de alltså backpackers i Asien och skulle snart åka och hoppa fallskärm. Alltså Norge, vilket land!

När du ska skriva din egen bucketlist kan du satsa på att pränta ner 100 punkter bestående av såväl små som stora önskningar i livet. Skriv ner platser du vill besöka, saker du vill lära dig, människor du vill möta, erfarenheter du vill göra, saker du vill uppnå.

Exempel:

1. Jag vill resa till Kalifornien och se San Fransisco.
2. Jag vill lära mig orientera.
3. Jag vill vandra i Lappland.
4. Jag vill träffa Deepak Chopra.
5. Jag vill skriva en bok.
6. Jag vill paddla kanot.
7. Jag vill lära mig fotografera.
8. Jag vill åka till Österrike för att fotografera.
9. Jag vill se New York.
10. Jag vill gifta mig.

Hur ser din bucketlist ut? Vem vill du träffa? Vad vill du uppleva? Vad vill du lära dig? Vad vill du göra i detta liv?

Skriv varje dag ner 10 saker du önskar!

En härlig övning är att du varje dag eller varje vecka skriver ner 10 saker du önskar och vill göra! Det kan vara samma sak varje dag, men skriv varje dag ner 10 saker. Detta gör att du fångar stunden och lyssnar till din intuition och därmed lägger fokus på vad du vill.

- Jag vill måla om i sovrummet.
- Jag vill fika på stranden.
- Jag vill läsa den boken.
- Jag vill se ett nytt utflyktsmål.

LEV NU FÖRVERKLIGA DINA DRÖMMAR

Längtar du efter att leva det liv du alltid drömt om?

Kanske har du mött människor som är helt uppfyllda av sina drömmar, tankar och underbara planer om framtiden, människor som verkligen brinner för sin sak? Det kan tyckas som att allt de önskar kommer in i deras liv. Kanske har du känt deras härliga energi och förundrats över den? De lever på hög frekvens och går sina egna vägar utan att bry sig om vad andra tycker och tänker. Nu är det din tur att förverkliga dina drömmar och följa din lyckas väg.

Du är en magisk medskapare till din egen framtid, du är regissören och ditt liv är filmen om dig själv! Det du attraherar och manifesterar är helt enkelt det du sänder ut att du är eller har, gång på gång, varenda minut.

Genom att använda oss av universums mäktigaste lag, lagen om attraktion, så behöver vi bli medvetna om hur våra tankar och känslor styr våra liv. Vi behöver bli medvetna och förändra de tankar och känslor som inte längre gynnar oss. Denna bok inspirerar dig till att tänka nya tankar, lära din hjärna att skapa nya stigar och börja tänka utanför boxen.

Du får konkreta övningar för att:

- rensa ut tidigare tankemönster som inte längre gynnar dig
- förhöja ditt känslomässiga välbefinnande
- börja leva i större harmoni och tacksamhet
- inspiration till att drömma större drömmar
- konkreta verktyg för att lära dig att attrahera det du önskar i ditt liv!

Det är när vi börjar tänka nya tankar som vi förändrar vår verklighet. Ge dig själv möjligheten, du kommer tacka dig själv i framtiden! Då kommer du känna att din värld förändras och att du hittar ditt flöde och börjar leva dina drömmar.



978-91-87512-93-3



9 789187 512933