

DE 7 TRIN TIL ET UNIKT HELBRED

Du får nu disse 7 trin, som du kan bruge til din selvhelbredelse (og naturligvis også til alt andet).

Trin 1 - Mål og ønsker

Dit mål og ønske, det du gerne vil manifestere i dit helbred

Skriv det ned _____

En ting ad gangen, det der udfordrer dig i dit helbred, men vigtigt at du kan tro på det, det er helt ok, at du strækker dig lidt.

Det første der kommer til dig eks:

Jeg er åben for at manifestere en krop, der gør mig glad, med masser af energi.

Hvorfor er det vigtigt for dig at du opnår det?

Dine mål og ønsker handler også om andre, hvilken forskel du kan gøre for andre, og hvad du kan bidrage med i verden, der kan gøre det lettere at bede om dit ønske.

Hvorfor vil du have det her ønske opfyldt?

Skriv alle grundene ned (fordi du har ønsket og det er rigeligt).

Men dit ego kan godt have brug for, at du skal forklare, hvorfor det er godt for andre og for verden, og hvorfor det er vigtigt det her bliver til noget.

Så kommer der mere energi og power bag dit ønske, du mærker at det er mega vigtigt.



Hvem kender du, der har opnået det du gerne vil? Hvem har det helbred, den energi, den power og den styrke du ønsker?
Det er lettere når du ved, at det er lykkedes for andre, så kan det nemlig også lykkes for dig.

Så lukker du nemlig din tvivl om, at du er bange for, at det ikke kan lade sig gøre. For når der er andre, der oplever det, så kan du selvfølgelig også.

Trin 2 - Begrænsende overbevisninger

Nu vil din hjerne komme med en masse grunde til, at det ikke kan lykkes, stemmen kan godt være ret hård. Skriv grundene ned:

Selvfølgelig kan du ikke det her, du kan ikke finde ud af det osv.
Dine forældre har altid skrantet, så hvordan skulle du kunne skabe et sundt og stærkt helbred?

Skriv alle dine begrænsende overbevisninger ned.
Hvis der ikke kommer noget her, er det fordi dit mål ikke er stort nok, og fordi du ikke udfordrer dig selv nok.

Skriv skriv skriv uden at censurere, skriv alt hvad der kommer til dig.



- *Det kan jeg ikke finde ud af, hvorfor skulle jeg kunne det*
- *Eventuelt gamle historier*
- *Det er svært*
- *Jeg ved ikke hvordan*
- *Jeg ved ikke hvad jeg skal gøre*
- *Jeg ved ikke hvad jeg føler*
- *Undskyldninger*
- *Jeg har ikke tid*
- *Jeg har ikke overskud*
- *Jeg kan lige så godt bare lade være*
- *Hvorfor skal jeg overhovedet prøve*

Skriv alt ned, der dukker op i forhold til dit helbredsmæssige mål.

(du begynder at se nogle ting/mønstre, der kommer op for hver gang du laver de her syv trin, som du kan heale og arbejde med.

Trin 3 - Omskriv

Kig på alle de ting du skrev i modul 2 alle dine begrænsende overbevisninger og skriv alle grundene ned til, hvorfor du selvfølgelig kan få det helbred og den krop du gerne vil have.

Bagefter omskriver du alle dine begrænsende overbevisninger – alle sætningerne.

Fx. Jeg har aldrig kunne finde ud af det her med min krop og mit helbred. Hvad er en lidt mere støttende sætning du kan jeg kan sige til mig selv?

Er det i virkeligheden sandt?

Jeg er overbevist om at der er flere gange hvor jeg har håndteret mit helbred, min krop og min energi rigtig godt.



Ja der var faktisk dengang hvor jeg trænede og lyttede til min krop.

Dyk ned i dine sætninger og vær nysgerrig og stil spørgsmål og stop med at tro på de begrænsende overbevisninger, det er blot illusioner, find i stedet en mere støttende sætning.

Det gør du ved hver eneste sætning.

Jeg er sådan en der ikke kan..

Lav et nyt selvbillede, og skriv *jeg er åben for det her kan være anderledes. Jeg kan huske dengang jeg havde meget mere selvværd.* Skriv din nye historie ned. Så du begynder at få øje på, at det godt kan lade sig gøre, og så vil du opleve at energien begynder at skifte.

Du vil få meget mere tiltro til dit mål og til dig selv og følelsen af, at det godt kan lade sig gøre.

Skriv alle grundene ned til, at det naturligvis kan lade sig gøre for dig.

Fordi du er sej, handlekraftig, villig til at gøre det der skal til, fordi du er i gang med at lære at skabe din drømme krop med masser af energi og power og lys.

Skriv alle grundene ned til, at det selvfølgelig er muligt for dig.

Mærk energien arbejder for dig i den rigtige retning, så du allerede her hæver din vibration.

Bliv ved selvom du ikke tror på det, pludselig bryder du igennem Hver gang du gør det begynder din hjerne, dine hormoner og din krop at arbejde for dig, så bliv ved selvom det ikke føles sandt i starten.



Trin 4 - Hæv din vibration

Hæv din vibration og tænk dine nye tanker fra Trin 3.

Tænk dem igen og igen og hæng eventuelt små sedler op rundt omkring i dit hjem, på din telefon, på din computerskærm m.m
Læs dem højt for dig selv flere gange i løbet af dagen, hav dem eventuelt som baggrund på din telefon og din computer

Integrer dem i din hverdag selv om det ikke føles helt sandt endnu, mærk det så godt du overhovedet kan
Sådan om programmerer du din underbevidsthed.

Sig dem eventuelt fast hver gang du er på toilettet, hver gang du drikker, spiser eller noget helt andet og virkelig begynd at føl det som om du allerede har det.

Hvordan vil du føle, hvis det lige er "landet", hvem vil du ringe til hvad vil du sige til dem?

Hvad vil du sige til dig selv?

Hvordan vil det føles inde i kroppen at begynde at tro på det? Det kræver fokus og øvelse og repetition.

Hvad vil du gøre anderledes, hvad vil du sige til andre?

Husk, du skal gøre det hver evig eneste dag, det er lige så vigtigt som at børste tænder. Du skal gøre det igen og igen og igen.

Så begynder du at være et match til det helbred du gerne vil tiltrække - for lige tiltrækker altid lige.

Du skal være et match så universet kan sende det til dig, og det gør du ved at vibrere på den svingning som dit ønske ligger på, altså som om du allerede har det nu.



Hvis det er energi du gerne vil manifestere, hjælper det ikke at gå ud og overbruge en masse energi, sammen med mennesker, der dræner dig. Du kan ikke snyde universet og din underbevidsthed. Du kan ikke bruge en masse energi som du udemærket godt ved, du ikke har og i stedet føler mangel og får følelsen af, at du er endnu mere drænet, og så er det mangel og mere mangel du tiltrækker mere af.

Hvis det er høj energi niveau, du gerne vil manifestere, så kan du godt begynde at føle, at du er energifyldt og føle følelsen af energi overflod og gå en lækker tur i naturen.

Gør noget dejligt for dig selv, så du øger og hæver din selvfølelse.

Trin 5 - Giv slip

Jeg vil gerne manifestere det her helbred, den her energi eller noget endnu bedre.

Tillad at give slip på kontrollen.

Hav tillid til at tingene lander, når de skal, du skal ikke regne det hele ud, universet hjælper dig.

Hvis der er noget der går skævt, så er der en mening med det, så er der en gave - universet er på din side. Divine timing.

Du skal ikke vide hvordan det skal ske, du skal blot vide, hvad du vil opnå.

Du skal altså ikke regne det ud, det er en begrænsende måde at tænke på.

Åbn dig og hav tillid til, at det lander i den rette form, og når du er klar til det. Jeg er åben for, at det kan ske på alle mulige måder også en måde jeg ikke havde set komme, noget der vil overraske mig.



Når du sender ønsket ud, disket universet op med en kæmpe buffet.

Du skal være åben for, at det kan komme på alle mulige skøre måder, som du ikke havde set komme.

Ikke hvordan og hvornår, men tillid til det rette tid og sted.

Du skal ikke gå i kontrol og heller ikke knokle, for når du slipper det så kan det lande på en meget lettere måde.

Giv universet plads til at levere på de vildeste måder. Du kan ikke regne det ud. Og husk det handler ikke om endemålet men om hele rejsen.

Livet er rejsen og målet i sig selv, det er meningen, du skal nyde rejsen og synes det er sjovt at udvikle dig og lære flere og flere ting omkring dig selv og din rejse.

Det er processen og det at du ved, at du selv er med til at skabe det, det er det der er helt unikt, nyd det.

Hold fokus på at lave ting, der øger din vibration.

Husk at være i modtager gear. Så kan universet meget lettere sende det til dig, hav fokus på at være glad, smil og tillad dig selv at nyde.

Oftte lander tingene når du allermindst venter det, når du er i afslappet gear.

Følg energien, og vær fri og bevæge dig lige præcis der og med det du har lyst til.

Vær i flow og vær glad.



Trin 6

Bliv guidet til inspireret handling og læg mærke til, hvad du bliver kaldet til...

Lav en ja nej øvelse og lav eventuelt vippetesten.
Sammentrækning eller ekspansion/udvidelse.

Det handler om tålmodighed.

Læn dig tilbage ind i tillid, og vid at det sker når det skal ske.

Hav tålmodighed til processen og handl kun når det føles rigtigt, jo bedre bliver dine resultater.

Bliv stående og træk vejret, indtil der er hul igennem og du kan mærke du skal gøre det.

Gør de ting der skal til men aldrig ud fra frygt. Læg mærke til de små tegn. Følg lysten.

Meditér og vær stille, så du mærker.

Når du er for meget i hovedet, kan universet ikke komme igennem.

Ting kan ske rigtig hurtigt.

Du skal ikke se lineært men cirkulært - vær åben.

Husk, der skal være balance mellem at yde og nyde, mellem at handle og være stille, mellem det feminine og det maskuline, mellem yin og yang.

Balance mellem udadvendt energi og indadvendt energi, er en vigtig cyklus i manifestationsprocessen.



Trin 7 - Modtag

Modtag - tillad det at være let.

Øv dig i at modtage i stedet for kun at give. BALANCE!

Vær taknemmelig - det hæver energien og frekvensen.

Husk at nyde livet, hav det sjovt, grin - hvad er nydelse for dig?

Når jeg gør det... så kan jeg nyde. Nej stop - nyd nu!

Sug energien fra naturen ind, nyd den - nyd de ting du ser.
Giv dig selv lov til det.

Lær at sige tak, når du får et kompliment eller en gave.

Mærk, at du allerede har det, husk det.

Husk der er ikke noget, der er stort eller småt, det er kun begrænsende overbevisninger.

Hav tillid selv om det ikke er sket endnu...

Hvis du siger, at det ikke er manifesteret endnu, så får du ret, så er det det du får mere af.

Når du har sået frø, så graver du det ikke op to dage efter, for at se om det er spiret, så ødelægger du processen.
Det samme gælder her...

