

# MANIFESTATIONSPROCESSEN

## 7 trin til bevidst manifestation af dit drømme helbred

Du manifesterer hele tiden – ofte ubevidst. MEN du kan vælge at manifestere bevidst. Du er nemlig født med en indbygget tryllestav, som giver dig præcis det, du ønsker dig. Den kaldes din manifestationsevne, og du bruger den faktisk hver evig eneste dag.

Jeg vil her vise dig, hvordan du – gennem 7 trin – bevidst kan bruge din manifestationsevne til at opnå dit drømme helbred.

HUSK: det, som du sender ud i dine ord, tanker og handlinger, er det, som du får tilbage, fordi lige tiltrækker lige.

Rigtig god fornøjelse!



# 7 trin til bevidst manifestation

Start med at tage 3 dybe vejrtrækninger.

## **TRIN 1: SÆT DIN INTENTION/RETNING/MÅL**

Vi starter i dine tanker. Først må du finde ud af, hvad du brændende ønsker dig. Ikke hvad der kunne være rart eller praktisk, eller hvad dine kære ønsker sig, men hvad DIT hjerte ønsker. Har du nogle fysiske symptomer, en sygdom eller lignende du gerne vil heale? Eller er det bare et bedre helbred generelt? Gør dig bevidst om, hvad du virkelig ønsker dig, og hvad der matcher dine behov. Det skal komme inde fra hjertet.

Vær fuldstændig ærlig over for dig selv. Begynd nu at takke for det, du ønsker dig, som om du allerede havde det i dit liv. Det gør du ved at bruge alle dine sanser til at mærke, hvordan det ville være, hvis de penge, du ønsker dig, allerede var hos dig.

Du kan spørge dig selv om følgende:

- Hvordan mærkes det?
- Hvad føler jeg, når jeg har opnået mit drømme helbred?
- Hvordan ser min hverdag ud, når jeg har fået opfyldt mine ønsker for mit fysiske og psykiske helbred?

Det er så vigtigt, at du fylder dig selv op med det, du ønsker dig, da du på den måde retter dit fokus mod netop det og sender en masse dejlig energi i den retning.



Du skal virkelig være konkret; se dit drømme helbred for dig i detaljer, for så aktiverer du den manifestationsfrekvens/vibration, som dit drømme helbred befinder sig på.

Vi ønsker os aldrig rigtig konkrete ting, men vi ønsker os følelsen, som tingen giver os. Husk at vores tanker skaber vores følelser, som skaber vores handlinger og dermed vores liv. Det er altså følelsen, der vibrerer og tiltrækker derudfra. Derfor er det vigtigt at mærke den følelse, som er forbundet med dit drømme helbred.

## **TRIN 2: GIV DIT ØNSKE OPMÆRKSOMHED**

Når først du har sat din intention, er der et par simple ting, som du kan gøre for at støtte op omkring din intention, så du hver eneste dag tager bare ét lille skridt hen imod den. Du kan f.eks.:

- Sætte et billede af dit ønske på køleskabet, spejlet eller i loftet i dit soveværelse, så det er det første, du ser hver morgen, og det sidste du ser hver aften, inden du lægger dig til at sove.
- Gå med et armbånd, en figur eller en sten i lommen, som minder dig om din intention.
- Bruge 2 minutter hver dag på at italesætte din intention - gerne højt.

Det er fuldstændig ligegyldigt, hvad du gør for at minde dig selv om, hvad du er i gang med at manifestere, så længe du bare gør det hver dag. Jo mere du retter din tale, tanker og handlinger mod det, jo mere styrker du dine manifestationsevner.



Giv så slip på den ydre omstændighed – dit drømme helbred – og mærk i stedet, hvad det er for en følelse, som dit helbred, som du gerne vil manifestere, giver dig. F.eks. glæde, frihed, fællesskab, samhørighed, bekymringsfri, afslappet, oplevelsesrigdom eller tryghed.

Du skal helt ind i hjertet og mærke. Det er vigtigt, at følelsen, som ligger bag dit ønske, er i overensstemmelse med den tanke, du har.

### **TRIN 3: HAV TILLID**

Når du har fundet den bedste måde for dig at støtte op omkring din intention, handler det om at give slip og have tillid til, at det du ønsker dig, vil komme til dig. Du kan ikke vide, hvornår dit ønske vil komme til dig, men hav tillid til, at det vil komme på den bedst mulige måde på det rette tidspunkt.

Du kan styrke din tillid til universet ved at lave dit eget tillidsmantra, som du siger til dig selv hver dag. Du kan også blot snutte dette tillidsmantra:

*"Jeg er taknemmelig for alt i mit liv.  
Jeg er støttet af universet og har fuld  
tillid til, at det giver mig præcis det,  
som jeg ønsker mig til rette tid."*

Hvis du lige nu sidder og tænker "siger du til mig, at jeg kan få alt, hvad jeg ønsker mig," eller "det dér har jeg prøvet, men det virker altså ikke for mig," så er mit svar: "Ja og jo, hvis HELE DIG ønsker det, så kan du få alt, hvad du ønsker dig."



## **TRIN 4: MEDITER OG VISUALISER**

Mediter på dit drømme helbred 10-20 minutter hver eneste dag. Gør det gerne tidligt på dagen og igen sent om aftenen, da det er her, dit sind er mindst aktivt. Visualiser nu den følelse for dig og se tingene for dig, men giv slip på den ydre omstændighed igen.

Mærk kun følelsen nu.

Visualiser nu for dit indre blik idéer, ting, minder samt oplevelser, som du har haft, og som har givet dig præcis denne følelse, som du har nu, f.eks. tryghed.

Visualiser det oppe i hovedet. Træk det nu ned i dine følelser; se billedet og mærk det. Hvordan føles det i kroppen? Hvor mærker du følelsen af f.eks. tryghed henne? Føler du dig varm? Kold? Afslappet?

Mærk det nu som om du allerede har det/er i det. Generer følelsen indefra og ud.

## **TRIN 5: HANDLING OG SYNKRONICITET**

Nu skal du handle. Det er vigtigt, at du ikke sætter dit liv på standby, mens du venter på at opnå dit drømme helbred, da dette blokerer din energi. Du skal i stedet handle aktivt og bevidst henimod dit ønske/din vision, leve dit liv, være tålmodig og taknemmelig samt have tillid. Dyrk derfor følelsen i dit indre og ydre liv - skab følelsen bevidst. Du skal fylde dig selv op med det, du længes efter; følelsen. Begynd ligeledes at give det til andre. Hvis du længes efter frihed eller tryghed, gør da ting, som giver dig følelsen af frihed eller tryghed, og giv det ligeledes til andre.



Når du handler ved at dyrke følelsen i dit indre og ydre liv, vil der dukke elementer af synkronicitet op i dit liv; små ting og gaver i livet, som minder dig om det, du gerne vil manifestere. Tegn, som kun du vil opleve.

Jo mere urealistisk dit mål er, jo mere kommer du ud af din komfortzone, og jo mere synkronicitet vil der opstå. HUSK: du skal IKKE vide hvordan! Du kan ikke regne det ud - vær åben!

### **TRIN 6: PRØVELSEN - AFVIS FORLØBEREN**

Det kan ske, at du møder en forløber, som ligner så meget til forveksling det, som du gerne vil manifestere, men hvor du - hvis du tog den til dig - ville nøjes. Denne forløber er ikke den endelige manifestation, da den ikke er lige i skabet.

Forløberen ligner blot til forveksling det, man vil manifestere, og man har derfor ofte lyst til at sige ja, gå på kompromis og falde for fristelsen. Man har lyst til at sige ja, fordi "hvad nu hvis den rigtige ikke kommer." Dette er en prøvelse.

Hav is i maven og gå igennem din frygt. Afvis forløberen! Hvis du siger ja til forløberen, lader du dig nøjes. Hvis du siger ja til forløberen, siger du indirekte til universet: "jeg er villig til at lade mig nøjes med mindre, end jeg er værd." Dette er et NO GO! Dette er IKKE et match!

Når du rammer den rigtige manifestation, vil det føles naturligt, let og nemt. Det vil føles, som om den altid har været der.



## **TRIN 7: DE FYSISKE MANIFESTATIONER**

Nu vil du se de fysiske manifestationer. Du kan ikke misse dem, men de kan have den "forkerte indpakning" i forhold til, hvad du troede. Det er vigtigt, at du ikke afviser dem. Send dem ikke tilbage. Det er derimod vigtigt, at du tør at se dem i en ny indpakning.

**HUSK:** frygt er den største showstopper!

