

MANIFESTERA DINA DRÖMMAR & VISIONER

- Men hur?



Här får du några saker att tänka på som kan inspirera dig att må bra i din vardag och manifestera de förändringar & framgångar du önskar att uppleva.

1. Målmedvetenhet, engagemang och beslutsamhet

Håll fokuset levande i de förändringar och framgångar du önskar att uppleva! Ha dessa tre ord levande i dig och med dig under tiden. Viktigt.

Ta hjälp av dina dagliga visualiserings-övningar och gör en månadsvis Check-In var du står i dina processer. Du kommer att falla en och annan gång i ditt 'misslyckade-tänk- det går inte riktigt som du har tänkt dig', men låt inte dessa tanke-propaganda vilseleda dig och få dig att ge upp :)

Jag föreslår under tillfällena du känner att du 'misslyckades', att utforska mer nyfiket vad som kom i vägen, lär dig av hindren, ta dig upp igen och VÄLJ utifrån själv-empati att fortsätta! Inte en enda person som nått framgång, har inte misslyckats, mött på utmaningar, känslomässiga såsom fysiska. De lyckas för att de tar sig upp igen, lär sig av hindren, borstar av dammet, och fortsätter framåt.

Så fortsatt framåt... och detta med fokus på att göra detta från en mer lättsam plats inom dig, att ha *roligt* på vägen, var nyfiken, samt lyhörd inåt och på din intuition - lyssna på din inre vägledning, dina inre känslotillstånd, vilka behov är bemötta och inte för att bibehålla balansen. Och pusha inte dig själv hårt - låt saker ta sin tid! Ta pauser vid behov.

Lyssna in och värdera NOGA dina viktiga behov så som att ha space/plats/utrymme, vila, ha roligt, energi, stabilitet, frid/djup avslappning, och medkänsla till dig själv.

Be om hjälp, uppmuntran och stöd vid behov. Håll fokuset på slutmålet, mindre på 'Hur du ska göra det' och dina naturliga egenskaper kommer att ta dig framåt. Du kommer att lyckas! Du kommer att lyckas!

2. Uppmärksamma när de uppstår & negligera de primära negativa mentala föreställningar om dig själv

De vanligaste så kallad Övertygelser vi bemöter från den Inre Kritikern och hålla dig uppmärksam när dessa slår till och opererar i bakgrunden. De får dig att hålla dig tillbaka från att gå efter vad som är viktigt för dig, och vad ditt hjärta vill och längtar efter. Och dessa s k Tankar/övertygelser om oss själva...som känns så sanna OM vi identifierar oss med dessa, opererar oftare än du du kan ana, och är oftast orsaken varför du känner dig rädd, otrygg, ångestfylld, deprimerad, och upplever skam och smärtsamt ensamhet.

De alla landar i någon av dessa 3 Grundrädslor:

- Rädslan för separation och ensamhet, till exempel rädsla för att bli lämnad och övergiven, existentiell rädsla för att inte vara del av något större...att inte tillhöra.
- Rädsla för att uppleva låg självvärde. Till exempel rädsla för att inte vara älskad, för att inte räcka till, för att inte vara god och bra nog.
- Rädsla beroende på brist på tillit, till exempel rädsla för att Världen ska vara ond, livet vill dig illa, för att inte kunna lita på någon, för förändringar, för att inte klara av livet.

Dessa är de mest vanligaste 'tankemönstren' som våldgästar oss som det är bra att vara empatisk och aktsam mot:

- "Jag är oduglig/jag räcker inte till" / "Jag har inte kapaciteten... Jag kan inte" / "Jag är fel, jag är värdelös" / "Jag är oviktig/osynlig" / "Jag tillhör inte" / "Jag kan inte lita på mig själv, världen, eller på andra" / "Jag är Maktlös" mm.

Det är mänskligt att ha dessa övertygelser, dessa tankemönster, som kommer att vara mer eller mindre närvarande hela livet ut, men Du KAN lära dig att få avstånd till dessa, bara 'se' dessa operera i bakgrunden, negligera dessa, och VÄLJA SLUTRESULTATET DU VILL HA istället. Bygg ett arsenal av positiva affirmationer att säga till dig själv, bygg upp din Resilience för att bemöta dessa Övertygelser och känna dessa i din kropp... och var tydlig med att DU ÄR INTE DINA TANKAR.

Du är större än så. Du är skaparen, och du är närvaron som väljer vad du tror om dig själv, och om världen, och andra.

3. Manifestations verktyg

Det du du skickar ut, det budskap du sänder ut till livet, vad du tror och säger till dig själv och om andra, påverkar vad som opererar i ditt undermedvetna, och därledes vad livet får för budskap att manifesteras åt dig. Samt med vilka 'ögon' du ser på dig själv, andra och livet.

Så välj att *medvetet* uttala och se på saker som stärker dig, höjer din energi och lyfter andra.

En kraftfull teknik att manifesteras det du vill ha är bland annat denna:

Varje morgon, ägna dig ca 5 min eller mer, på någon av de Slutresultaten du vill ha och manifesteras. Välj 3-4st. Ägna ca 30-60 sek till varje Vision. Säg den korta och specifika meningen högt ut... helst. Meningen bör innehålla en vision...och en KÄNSLA. Dessa två ihop gör det kraftfullt! Se och KÄNN visionen i ca 30-60 sek. 'Bada' i den! :) Känn som att du redan har den...är i den. Sedan välj nästa... Säg högt meningen... se och känn. Lev i den. Småle tillsammans med den.

Och var beslutsam att fortsätta göra detta varje morgon i minst 3 månader, men helst längre. Du KOMMER att få som du djupt innerligt önskar. Öva på acceptans och tålmodighet.

Samt var ÖPPEN och lyhörd på möjligheter och chanser som livet kommer med till dig. Livet är med dig, glöm inte det! Bara du själv... är med dig själv:)

4. Landa hemma i dig själv. Lär känna dig själv. Bli lyckan som du ÄR.

”Happiness is Being. You are happiness”

- Rupert Spira

Att meditera, att vara lyhörd och intresserad av det nuvarande ögonblicket och dina upplevelser, är essentiellt för att uppleva djup varaktig lycka och välmående. Känna oss levande, uppleva och njuta av livet fullt ut. Få djupare kontakt med oss själva, lära känna oss bättre, och upptäcka våra otroliga resurser och förmågor vi har, som tex vår inre Glädje, Styrka, Mod, Djup inre frid, Sanning, Lekfullhet, Passion, Kärlek, Kraft, och vår entusiastiska högt-vibrerande kreativitet.

Vår lyhörd inåt. Lyssna på den inre rösten som vill dig väl. Den inre kompassen, den inre vägledaren, den inre Livskonstnären. Den har många namn. Din Intuition.

’Den’ vet vad du djupt och på riktigt vill ha och vill skapa i livet, vilka val du vill göra som höjer din energi, och ger dig glädje och kraft. Det är där din sanning finns tillgänglig. Och följer vi vår sanning, står upp för oss själva, så känns livet klart mycket mer ’rätt’ och meningsfullt, och djupt upplyftande och berikande.

5. Förenkla Ditt Liv

Det kan vara otroligt livskvaliteupplyftande att ta en stund då och då och brainstorma, själv, med din familj eller partner kring hur skulle du/ni kunna förenkla era liv.

Det handlar om att granska allt du gör i din vardag för att se rutiner och saker som skulle kunna gå att förenkla eller helt enkelt ta bort. Var kreativ! Allt från små beslut som att ha fler tvättpåsar att slänga tvätt i (för att slippa sortera tvätten sen), införskaffa bänkdiskmaskin, söga upp medlemskort till en massa butiker för att slippa reklam... till stora beslut som att flytta fr hus till lägenhet, börja arbete hemifrån mm.

Träna hemma istället för på gymmet, förenkla garderoben, slänga ut tvn, ha autogiro för räkningar, gör frukosten klar på kvällen, släng/ge bort saker du inte behöver, och så mycket mer du kan göra för att förenkla ditt liv!

Att förenkla ditt liv på det här sättet gör att du känner att det är du som väljer, som styr, det ger mer utymme, du sparar tid, och får vila, vilket ger dig kraft, energi och avslappning. Och mindre stress.

Bra va?

Vad kan du göra för att förenkla ditt liv?

6. Att du mår bra kännetecknar att du är sann mot dig själv, och följer Din unika väg

Hur vet du om du väljer rätt väg, tar rätta beslut?

Öva på närvaro inåt, och lita på magkänslan! Följ glädjen och må-bra känslan. Ger det du tänker göra dig en känsla av lust och energi? Är det en känsla av Flow i det du gör, då är det nog sant och rätt.

Vi behöver våga göra fel, ta 'fel' beslut. Jag tror om vi gör vårt yttersta i att följa vår sanning, det som kommer upp inom oss, som känns verkligen rätt, så kommer livet kännas mycket mer spännande, rofyllt, glödjande, och meningsfullt. Vi är mer i Flow - flyter mer ansrängningslöst fram i livet.

Detta även om det någon skulle inte bli det slutresultatet som du önskade. Och då kultuvera en tillit till att livet gör inte misstag, och annat intressant kommer upp istället.

Detta kan hjälpa dig att bli bättre på följa din unika väg:

Öva på att lyssna inåt, våga gå för det du vill, välkomna misstag, lyft fram din egen individualitet och unikheter, släpp taget om att behöva veta hur det ska bli i slutändan, öva på tillit till livets händelser och skapande. Om du lever, så lev! Följ ditt hjärta, och upptäck ett liv av frihet, kärlek, Flow, och en känsla av överflöd.

Meningen med livet skulle kunna uppfattas så här: Att göra det som känns bra. Att njuta av det som är vackert. Att göra sitt bästa och leva i sanning och kärlek. Att vara i kontakt med den unika, resursstarka och levande versionen av sig själv.

7. Att våga ta beslut utifrån Kärlek istället för rädsla

Vi gör våra val antingen utifrån kärlek - vad som känns äkta, sant för oss, eller utifrån rädsla - hålla oss trygga (falsk trygghet), hålla oss inom ramarna (anpassning), brist på tillit till livet. Med andra ord beskrivet: var lägger du din kraft någonstans, ger du den till rädslan, eller att följa din hjärtats längtan - vad du verkligen vill tro på/gå för.

Gör en lista på viktiga val i ditt liv och fundera över om du har valt utifrån rädsla eller kärlek!

Vilket har resultatet blivit av dina olika val? Den stora skillnaden brukar vara vilken kraft, energi och välmående du får av att välja från vad du verkligen vill

Har du tackat ja till chefspositionen för att du älskar ditt arbete, för att det ger dig lust och energi? Eller har du gjort det av rädsla för att bli bortglömd, omsprungen om du inte gör det? Har du valt utbildningen för att den hjälper dig att uppnå dina drömmar eller för att den minimerar risken att bli arbetslös? Och hur roligt tycker du det är att plugga? Är du ihop med din partner för att du vill vara med honom av nyfikenhet, eller för att du är rädd att uppleva ensamhet och misslyckande?

Du kanske upptäcker hur mycket du gör gentemot det du innerligt vill för att bli uppskattad av andra.

Ibland är det inte lätt att veta och kan skapa smärta inom en. Man får gräva djupt, och detta med tålamod, för att hitta det sanna svaret. Och en terapeut och en djupt lyssnande vän kan vara till stöd. Se till att inte döma dig själv, och lita på att du alltid gjort ditt bästa.

Att följa sin hjärtats röst, sina sanning, sin frihet... ger otroliga skatter i välbefinnande och lycka. Utgå alltid från dig själv. Våga lyssna på dig själv innan du ger ett svar, eller gör ett val. För självkärlek och omtanke.

8. Självkänslan är Grunden till att Må bra, och Skapa sin väg genom

Livet.

Om du inte älskar dig själv tror jag att det är svårt att verkligen älska andra, och livet. Åtminstone djupt och villkorslöst. Svårt att ge andra det du inte själv har kontakt med. Å andra sidan, när du stärker din egna kärlek så växer den i alla delar av ditt liv, och du upplever kärlek till fler människor än du trodde var möjligt.

Låg självkänsla kan sabotera dina möjligheter att skapa ett liv i lätthet, äventyr och glädje om du inte är medveten om det. Den låga självkänslan talar om för dig att du inte är värd, eller har rätt att leva ett liv i välbefinnande. Ingen kan ta ditt värde ifrån dig - om du inte själv gör det. För om du betraktar, intalar dig själv som mindre värd, och detta oftast kanske omedvetet, och som en van tankemönster, så BLIR du det, eftersom det är Du i som skapar din värld, din verklighet med tankar du väljer att ta in och skapa. Samt vad du väljer att tro om dig själv...

Självkänslan går tack och lov utmärkt att jobba med.

Grunden ligger i att lära dig att älska och acceptera dig.

Den kan bara komma ifrån din egna synsätt gentemot dig själv, och har inget med att göra hur bekräftad du blir av andra.

Du tar tillbaka makten över ditt liv genom att ta ansvar för hur du mår, hur du hanterar dina mer utmanande känslotillstånd, och vilken energi du sprider runt omkring dig.

Du kan arbeta med din inre dialog för att göra den mer positiv och stöttande.

Detta med bl a att synligöra den Inre självkritikern, och ta avstånd till dess påtryckningar med din medvetna och hållande närvaro.

Acceptera sådant du inte kan ändra på, eller har kontroll på.

Börja lyssna på ditt inre, den inre välvillige inre rösten, börja stå upp för den du är och det du tror på.

Öva på tacksamhet, fokusera på dina och livets positiva sidor, väcka och stärka själv-kärleken, ta hand om ditt känsliga och sårade sida (även kallad ditt inre barn), lyssna mer till ditt inre än till andra, och dessutom, landa mer i ditt varande - din medvetna närvaro.

Allt det här bra för din självkänsla!

Man skulle kunna säga att den här processen att börja acceptera, respektera och till slut verkligen känna kärlek till sig själv handlar om att bli den förälder som vi alla önskade att vi hade när vi var små, den som ger fullständigt villkorslös kärlek, oavsett hur vi är eller vad vi gör.

Vi börjar redan Nu:

Gå fram till en spegel, ta 5st medvetna och djupa in,- ooooch utandetag, se dig i själv nu djupt i ögonen (välj ett öga du fokuserar på), och gör detta en stund i tystnad. Notera dig själv i ögonen. Efter en stund säg högt och tydligt och med all känsla du kan uppbringa medan du tittar rakt in i dina ögon; ”Jag älskar dig, preeecis som du är! Bara att du existerar räcker att du är värdig och är älskad”. (Känn dina ord av kärlek, och öva på att mena det du säger)

Hur kändes det?

9. Hämta tillbaka till dig själv. Kliv in i din kropp & finn kraften

Fråga dig själv; Vad upplever jag just nu?

Känn din andning, dina kroppsfrömmelser. Notera att du har en inre kärna som består av stillhet, lugn och styrka inom dig som håller space för upplevelsen som du upplever just nu, och alltid.

Notera att du har kontakt med dig själv och med det som du upplever.

Känn din närvaro och din inre stabilitet.

Varje gång du andas in, andas du in mer fokus. Varje gång du andas ut, släpper du taget om det som är och ökar receptiviteten till din upplevelse. Du slappnar av i det som kanske känns jobbigt, hitta till en avslappnad fokus. Fortsätt tills du är lugn, i mer avslappnad kontakt med dig själv och din inre upplevelse.

10. Ett gott skratt löser verkligen upp spänningar.

Det finns mängder med positiva biologiska processer som sätter igång kroppen när vi skrattar. Jag tror att det är sant:)

Så planera in stunder för nöje och skratt.

Sätt på en rolig film el stand-up, läs en kul bok, läs roliga historier, gör skratt-yoga i 3min, dansa och ha närvaro i kroppen, skrik i en kudde i 25sek och säg sedan Bööh till dig när du ser dig i spegeln, eller träffa den där rolige kompisen sol får dig att skratta lite extra. Att ha en mer avspänd inställning till livet leder till att vi har lättare att se det komiska och 'ja ja, så var det' i olika situationer och händelser vi råkar ut för. Ibland är det förlösande att istället för att gråta över något, faktiskt att skratta åt det!

*Hoppas dessa punkter var inspirerande och givande för dig
och stöttar dig till att lyfta dig själv mot den mest
magnifika upplevelsen av dig själv och livet.*

Skulle du vilja veta mer hur du kan manifesteras de förändringar & framgångar du önskar att uppleva i din vardag, eller få veta mer om de coaching program som kan stötta dig på vägen, välkommen att maila mig.

Andreas Eder

www.edercoaching.se
edercoaching@gmail.com

 **EDER COACHING**