

MINI-GUIDE TIL TRANSFORMASJON

Drømmer er kilden til troen på at det finnes noe bedre som kan bringe deg til et høyere nivå. Verdien av drømmer ligger i muligheten til å vise deg nye veier, tenne håp og engasjement, og tydeliggjøre muligheter.

GI SLIPP OG SKAP ROM

Finn et sted der du ikke blir forstyrret og sett deg komfortabelt.

Lukk øynene, finn stilhet og aksepter det som er i øyeblikket.

Bring inn visdommen om at alt som skapes i den ytre verden en gang startet i den indre, i noens fantasi.

Begynn å trekke pusten dypere, kjenn at mage og bryst hever seg på innpust og senker seg på utpust. Finn en rolig og uanstrengt pust.

Etter hvert kan du begynne å se for deg at du gir slipp på alt du ikke trenger ved hvert utpust og skaper et rom for alt du trenger hver gang du puster inn.

Meditér på affirmasjonen: "Det finnes bare et liv, det finnes bare en som meg. Jeg er potensiale og kan skape min ytre verden gjennom min indre."

VISUALISERING

Visualiser i 5 minutter (eller så lenge du kan). Når du er ferdig skriv det hele ned. Akkurat slik du har opplevd det, med en følelse av takknemlighet til at du vil tiltrekke deg det som er til best for deg.

DRØM STORT

Skap et bildet av det du drømmer om. Se for deg så mange detaljer som mulig.

Hold dette bildet i sinnet uten å gripe etter det.

Dersom sinnet vandrer, bring bildet rolig tilbake inn i bevisstheten.

MANIFESTER

Se deg selv leve din egen drøm som om det skjer akkurat nå. Se og kjenn hvordan det føles, og hvor lykkelig, sunn og strålende du ser ut.

Engasjer alle sansene – hva du ser, føler, hører, lukter og smaker mens du lever drømmen.

Gjør øvelsen igjen og igjen til du kjenner den fulle effekten av den. Jo mer realistisk du kan oppleve helheten, desto bedre er det.