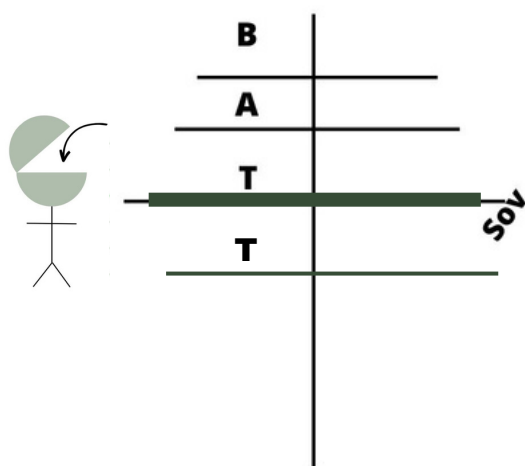


# Fyra former av omprogrammering & manifestering

Här beskrivs fyra olika tillstånd för att bygga upp programmeringar i det undermedvetna. Genom att dagligen använda dig av de olika tillstånden, tar du kommandot för att omprogrammera ditt undermedvetna och lättare manifestera din önskade tillvaro. Det här gör att du inte bara får tillfällig energihöjning och inspiration, utan du får ut verklig effekt som håller i längden.



**1) Manifestering i avslappnat tillstånd:  
Alfa (A) eller theta (T)**

**2) Manifestering i vaket tillstånd:  
Beta (B)**

**3) Manifestering i vardagen:  
Beta (B)**

**4) Natt-manifestering  
Theta (T)**

## Manifestering i avslappnat tillstånd

Manifestering i avslappnat tillstånd (alfa eller theta) handlar om att dagligen göra guidade meditationer eller självhypnos där du blir vägledad till att i avslappning visualisera och uppleva ditt önskade tillstånd. När du gör träning i djup avslappning, så går du in i ett av de i särklass mest effektiva tillstånden för att skapa önskad omprogrammering i sinnet! Ju djupare avslappning desto mer mottagligt blir ditt undermedvetna för nya program av sanningar.

Här handlar det om att öva dig på att komma in i djup avslappning – till låg **alfa eller theta**-nivån – som innebär att du är mycket mottaglig för den information du hör. Det här är ett extremt gynnsamt tillstånd att exempelvis ta emot affirmationer och att visualisera det du vill manifesteras fysiskt.

## Manifestering i vaket tillstånd

Manifestering i vaket tillstånd (beta) handlar i första hand om att dagligen avsätta tid till att **affirmera**. Välj ut den eller de affirmationer som du vill befästa i ditt undermedvetna. Påståenden om dig själv och ditt liv som du vill ska vara sanna. Säg dem högt till dig själv i spegeln några minuter varje dag. Exempel:



*"Jag älskar och accepterar mig själv."*

*"Det går lätt nu."*

*"Jag är oändligt medvetande som har en mänsklig upplevelse."*

*"Jag är lugn, jag är trygg, jag är säker."*

*"Allt är en gåva i mitt liv. Allt."*

*Jag är modig."*

*"Det är min tid nu."*

*Jag är lycklig, jag är fri*

Ytterligare sätt att jobba med manifestering i vaket tillstånd är att dagligen avsätta tid till att skriva tacksamhet och medvetet välja positiva perspektiv. Att avsätta tid till visualisering och att praktisera Vimala-alfabetet är andra kraftfulla sätt.

## Manifestering i vardagen

Manifestering i vardagen handlar dels om att vara medveten om dina tankar och välja förhållningssätt och attityd. Det kan exempelvis vara att direkt stoppa slentrianmässigt negativa tankar (tex dömande, oro, självkritik) när de dyker upp. Det kan också handla om att välja att se på situationer och dig själv ur perspektiv som du mår bra av. Var den du vill vara innan du är där. Det vill säga att redan nu leva som att du är framme i ditt vill. Och inte minst - att känna tacksamhet. Så snart du börjar vara övervägande tacksam för de små sakerna så kommer du automatiskt i kontakt med ditt 5D-medvetande och ditt nya liv. Tacksamhet öppnar tidslinjer som vi annars inte har tillgång till. Var genuint tacksam för det du har och du kommer attrahera mer!

## Natt-manifestering

Natt-manifestering handlar dels om att somna till dina inre bilder (visualisering) där du är framme i ditt vill. Se dagen som varit så som du önskat att det varit. Omskapa den i ditt sinne och känn att dagen varit precis så som du önskar. Somna i tanken och känslan att du är den du vill och har det du vill. Natt-manifestering innebär också att somna till en stärkande ljudfil och på så vis omprogrammerar dig i theta-tillstånd samtidigt som du sover.