

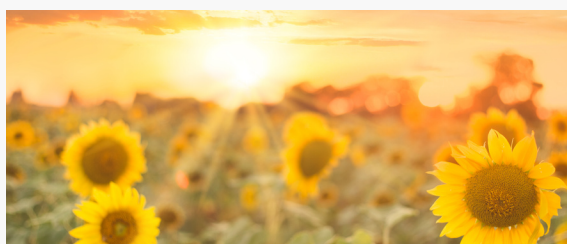
# EN DAG I MITT DRÖMLIV



Nu är det dags att expandera din fantastiska skaparkraft!

## 1) SKRIV DIN MANIFESTERINGS-BERÄTTELSE

Ge dig själv en stund i lugn och ro med papper och penna för att skapa en beskrivning av **en riktigt härlig dag när du är FRAMME I DITT VILL**. Skriv i presens (nutid), max en sida. Beskriv hur du mår och vad du gör. Gör gärna en målande berättelse genom att lägga in några detaljer som beskriver vad du ser, vad hör och vad du känner när du nu nått det du önskar. Släpp alla begränsningar på vad som är möjligt eller hur det ska gå till och Släpp fram din längtan och kreativitet!

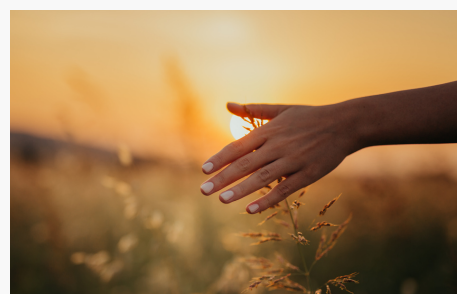


## 2) LÄS DIN MANIFESTERINGS-BERÄTTELSE

Läs din berättelse minst en gång varje dag. Gärna på morgonen och/eller på kvällen.

## 3) VISUALISERA DIN MANIFESTERINGS-BERÄTTELSE

Visualisera en stund minst en gång varje dag. Gå in i tanken och känslan av att du är framme i din önskan NU. Antingen visualiserar du i avslappning (t.ex. i samband med din meditationsstund). Eller så väljer du att visualisera vaket tillstånd. Det innebär att du gör det utan att gå ner i avslappning. Passa exempelvis på när du sitter en stund i soffan (istället för att gå in på sociala medier eller starta Tv:n), när du åker buss eller bil, när du lagar mat, är på en promenad, står i duschen eller vid annat tillfälle under dagen som du känner passar bra.



*Njut av magiskt härliga stunder  
där du kopplar dig till tidslinjen där  
du är framme i ditt vill i tanke & känsla!*

(Om du efter en tid känner att du vill ändra i din berättelse, så är det bara att göra om övningen igen. Det kan vara så att du upptäcker något du vill lägga till eller plocka bort.)



# EN DAG I MITT DRÖMLIV