

Gratis e-bog

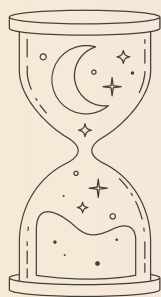


5 NØGLER *til* MANIFESTATION

Det du skal vide om loven om
tiltrækning og manifestation



Julie Gottlieb Hjorth



E-BOGENS

indhold

S. 3: En gave til dig

S. 4: Energi, vibration og intention
– sådan skabes virkeligheden

S. 5: Et par ting du bør vide

S. 6: *Nøgle #1:* du tiltrækker
det du er, ikke det du ønsker

S. 7: *Nøgle #2:* tanker er kraftfulde,
men følelser manifesterer

S. 8: *Nøgle #3:* begrænsende
overbevisninger blokerer energien

S. 9: *Nøgle #4:* det vi ønsker os, er
i virkeligheden en følelse

S. 10: *Nøgle #5:* dit arbejde er at
give slip og modtage

S. 11: 10 journal prompts
(forbindelsesspørgsmål)

S. 13: Fælleskab på vej



EN GAVE TIL DIG

der vil vide mere



25% OFF

Tusind tak fordi du har hentet denne e-bog ♥

Som en lille gave vil jeg gerne give dig **25% rabat** på min guide "Nøglen til Skaberportalen".

Hvis du er nysgerrig på at gå endnu dybere og arbejde mere konkret med det, du kan læse om her, så har jeg skabt en e-bog, der guider dig, via 6 forskellige metoder, til at identificere og slippe de blokeringer og begrænsende overbevisninger, vi alle bærer rundt på – ofte uden at vide det.

Det handler ikke kun om at manifestere dine drømme med større lethed – men også om at leve med **mere ro, færre bekymringer og en dybere følelse af frihed og glæde** i hverdagen.

Klik her for at læse mere og husk din rabatkode ved køb:

NØGLEN25

ENERGI, VIBRATION OG INTENTION – SÅDAN SKABES VIRKELIGHEDEN

Den energi- og bevidsthedsforståelse, som
denne bog bygger på

"Kvantefysikerne opdagede, at fysiske atomer består af energihvirvler, der hele tiden snurrer og vibrerer; hvert atom er som en slingrende snurretop, der udsender energi. Fordi hvert atom har sin egen særlige energisignatur (slingrekurs), udstråler ansamlinger af atomer (molekyler) kollektivt det særlige energimønster, som kendetegner dem. Derfor udsender hver eneste stoflig struktur i universet, dig og mig iberegnet, en enestående energisignatur."

uddrag af s. 101-102, Intelligente Celler, Bruce H. Lipton, 2005.

Når vi forstår verden som opbygget af vibrerende energi, begynder vi også at forstå, *hvorfor* vores tanker, følelser og intentioner betyder noget. **Alt** i universet – mennesker, dyr, planter, objekter – består dybest set af energi, der vibrerer med en bestemt frekvens. Vores frekvens er ikke statisk; den påvirkes **hele tiden** af det, vi føler, tænker og fokuserer på.

Forskning viser, at vores bevidsthed har reel indflydelse – ikke bare på vores oplevelser, men også på vores biologi og omgivelser. **Placeboeffekten** er et eksempel på, at vores forventninger kan skabe målbare, fysiske forandringer. Når vi tror, at noget virker, aktiverer hjernen kroppens egne *helingsmekanismer* – selv hvis behandlingen reelt er en sukkerpille.

Moderne kognitions- og hjerneforskning viser desuden, at vi ikke bare opfatter virkeligheden passivt – vi forudsiger den aktivt. Vores hjerne filtrerer og tolker indtryk ud fra vores overbevisninger og forventninger, hvilket betyder, at det, vi tror på, *ofte bliver vores oplevede virkelighed*.

Og inden for **epigenetik** viser forskningen, at det ikke kun er vores gener, men også vores tanker, følelser og miljø, der påvirker, hvordan generne bliver aktiveret. Med andre ord: *det vi tænker og føler, kan have direkte effekt på kroppen*.

Det er derfor, manifestation ikke handler om at "ønske sig noget hårdt nok", men om at forstå, *hvordan* vi selv er medskabere af vores virkelighed. Når vi begynder at justere vores energi – ligesom man stemmer et instrument – begynder vores ydre virkelighed gradvist at spejle den indre forandring.

God læselyst

ET PAR TING

du bør vide

Disse principper er gode at huske på, når du læser og bruger guiden:

- **Alt** er energi (alt!)
- Energi vibrerer på forskellige **frekvenser** (et spektrum fra lav til høj)
- Energi **tiltrækker** anden energi, som vibrerer på **samme** frekvens
- **Du** er også energi – derfor vibrerer du på en frekvens
- Dine følelser, tanker, overbevisninger er energi og **skaber** denne vibration
- Din krop **oversætter** denne vibration til følelser
- Du **tiltrækker** oplevelser, der **matcher** din vibration. Hvad der føles som et match, er **unik** for dig

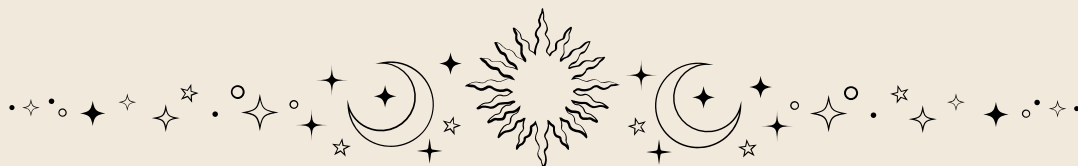
Fx hvis du vibrerer på en frekvens, som din krop aflæser som frustration, vil denne vibration tiltrække flere ting, som matcher denne følelse af frustration – fx ingen parkeringspladser, skænderi med en partner eller at låse dig ude.

Den gode nyhed?

Når du justerer din vibration, selv en lille smule opad mod noget, der føles bedre, begynder du automatisk at tiltrække oplevelser, der matcher denne højere frekvens.

Modstand?

Når jeg skriver modstand i denne guide, mener jeg de tanker, følelser og kropslige reaktioner, der opstår, når vi nærmer os noget, vi ønsker – men som en del af os (ofte ubevidst) ikke tror, vi må få. Bag det meste modstand ligger der ofte en begrænsende overbevisning – en tanke eller sandhed, vi engang har lært at tro på, som stadig styrer vores oplevelser og valg.



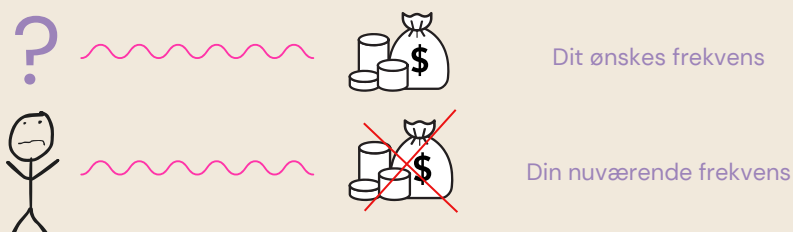
1. nogle

DU TILTRÆKKER DET DU ER, IKKE DET DU ØNSKER

Okay, så den her kan være lidt kringlet, men **vigtig at forstå**. For jo, du kan tiltrække det du ønsker, men det handler i virkeligheden om at aktivere den version af dig, som allerede har det du ønsker – og derfor er et *vibrationsmatch*.

Hvis du går og ønsker og ønsker (tænker og tænker) – og du virkelig gerne vil have det her – måske økonomisk frihed – så hjælper det lige fedt, hvis den du ér til hverdag, ikke matcher ønsket. Fx hvis du ofte bekymrer dig om økonomi, har svært ved at bruge penge uden dårlig samvittighed og generelt ikke ser dig selv som en med særlig stort råderum. Så kan det godt være, at du ønsker flere penge og færre bekymringer om økonomi, men du er ikke et *match* til den vibration, hvor masser af penge og økonomisk frihed befinder sig. Den vibration befinder sig nemlig på en anden, **højere frekvens**, end der hvor du er lige nu. Du har ikke aktiveret den version af dig selv, som også findes på den højere frekvens og derfor er du stadig et match til din nuværende virkelighed – uanset dine ønsker og tanker.

Jeg får lyst til at lave en lille illustration:



Virkeligheden er blot et spejl – det spejler dig – nærmere bestemt din *vibration*, ikke nødvendigvis dine tanker. Din virkelighed, og et spejlbillede, kan kun ændre sig, hvis det der spejles ændres. Dvs. hvis din vibration ændrer sig.

Så positive affirmationer og positive tanker kan være rare og hjælpsomme, men de gør ikke meget, hvis din underliggende vibration ikke afspejler det samme.

Derudover, vigtigt at forstå: den person du *kan tillade dig selv at være* – og derved, den virkelighed du *kan tillade dig selv at modtage*, skal føles trygt for dit nervesystem. Hvis din krop ikke føler tryghed i den nye vibration, du prøver at flytte dig til, så vil du ofte falde tilbage gang på gang. Du skal gøre den nye version af dig tryk for *hele* dig at være i.

🔑 **Hold øje med om det du ønsker, hænger sammen med den du er lige nu**

2. nogle

TANKER ER KRAFTFULDE – MEN FØLELSER MANIFESTERER

Selvom at tanker er energi og kan bruges til mange gode ting i manifestationsprocessen, så er det dine følelser, som tiltrækker. Dine følelser er nemlig **hvordan din krop aflæser din vibration**. Befinder du dig på en høj frekvens, høj vibration, føles det godt, du er glad og er oftest et match til rare tanker (og hey, INGEN kan være her 100% af tiden – det er *ikke* målet). Befinder du dig på en lav frekvens, lav vibration, føles det ikke godt, du er måske trist, sur eller ængstelig og er et match til ikke så rare tanker. Hvis du har en lav vibration og alligevel forsøger at tænke positive, rare, håbefulde tanker, vil de ofte føles *off* eller irriterende og fungere som en måde at *fortrænge* dine følelser på. Hvis man har undertrykt (bevidst eller ubevidst) sine følelser længe, kan det være svært overhovedet at mærke dem eller kroppen generelt.

Følelserne er egentligt dit **feedback-system**, så du kan mærke, hvor henne din vibration befinder sig på spektrummet.



Og hvor henne du befinder dig på ovenstående spektrum, bestemmes af hvad du *bevidst* eller *ubevidst* har valgt at fokusere på. Du kan derfor i teorien aktivt vælge at skifte fokus eller skifte følelse. Du kan befinde dig på forskellige steder på spektrummet på forskellige tidspunkter og indenfor forskellige områder i dit liv. Du kan fx have en lav vibration, når det kommer til penge, men en høj vibration, når det kommer til kærlighed. Når du aktivt vælger dit fokus og vælger et fokus, som føles bedre, **så begynder du at skabe bedre ting i dit liv.**

🔑 **Vær opmærksom på dine følelser, hvis du vil vide
hvilken vibration du udsender lige nu**

3. nogle

BEGRÆNSENDE OVERBEVISNINGER BLOKERER ENERGIEN

Når man så har fundet ud af, at man faktisk befinder sig på en lav vibration ift. et område af ens liv, så beslutter man måske **at skifte fokus og hæve sin vibration.**

Der findes mange måder at skifte fokus på. Nogle gange går det nemt, næsten helt af sig selv. Måske opdager man, at man altid forventer at stå i kø, brokker sig over det og bruger energi på at tænke over, hvor *irriterende* alle i køen er. Så prøver man en dag at slippe forventningen om at stå i kø og når det så sker, så prøver man at se det fra et andet perspektiv, se på de andre mennesker i køen, man når måske lige at læse en spændende artikel på sin mobil, og pludselig kom man igennem oplevelsen på en ny måde. En anden person kan prøve at *gøre alt det samme*, men oplever måske *mere* vrede og frustration over at forsøge at ændre fokus. Det er et eksempel på, hvordan to mennesker kan have **vidt forskellig modstand** til samme situation og derfor have forskellige oplevelser af hvor 'nemt' det er at skifte fokus.

Nogle gange gør vi alt det "*rigtige*" for at skifte fokus: mediterer, visualiserer, skriver taknemmeligheds-lister – og alligevel kan vi ikke slippe frustrationen, vreden eller tristheden. Det er som om, der er noget der blokerer – **og det er der måske også.**

For bagved følelserne gemmer der sig ofte en *begrænsende overbevisning*. En overbevisning, du måske har båret på så længe, at den føles som sandhed. De her overbevisninger føles tunge – og det er præcis, hvad de er: et match til en lavere frekvens end det du gerne vil ændre situationen til.

Hvis du forsøger at hæve din vibration, men gang på gang falder tilbage, er det *ikke* fordi, du gør noget forkert. Du lever bare efter en sandhed, dit system tror mere på end på din drøm. Du er **ikke** forkert. *Du er måske bare klar til at slippe en gammel version af dig selv.*

Der findes mange måder at slippe begrænsende overbevisninger på. Jeg beskriver flere metoder i min e-bog "**Nøglen til Skaberportalen**", som du finder en *rabatkode* til på første side i denne e-bog.

 **Stop med at kæmpe dig frem – og begynd med at fjerne det, der holder dig tilbage.**

4. nogle

DET VI ØNSKER OS, ER I VIRKELIGHEDEN EN FØLELSE

Lige gyldigt hvordan vi vender og drejer det, så vil selv vores vildeste drømme og største længsler altid pege mod én ting: **en følelse**. Det er ikke selve bilen, huset, kæresten, pengene eller succesen, vi vil have – det er følelsen, vi forestiller os, de vil give os. Følelsen af fred. Glæde. Overraskelse. Tryghed. Frihed. Kærlighed. Spænding. Osv. Det er følelsen, vi længes efter. Og det er følelsen, vi skaber ud fra.

Prøv selv at eksperimentere med dine ønsker.

Hvorfor vil du gerne have det til at ske?

Hvad vil du føle, når det sker?

Her er *essensen* af denne nøgle: den følelse, du længes efter – **det er den vibration, din drøm befinder sig på**. Du skal altså aktivere den følelse i dig *nu*.

Når du gør det, bliver du et match til din drøm (som muligvis er endnu bedre end din egen forestilling)

Men **HVORDAN?** tænker du så måske. Ved at leve følelsen – ved at fremdyrke og forestille dig følelsen. Du skal altså begynde at leve i overensstemmelse med den version af dig selv, som allerede lever dine drømme og oplever de følelser.

Og det betyder ikke, at gå ud og bruge alle dine penge på den dyre bil, som kan give dig følelsen og så gældsætte dig selv for livet. Det er **små forandringer i din identitet**: tage beslutninger, klæde dig, bevæge dig og tale til dig selv, som om du allerede er den version af dig selv. Hver lille handling bekræfter over for dit system, at "det er sådan, det er nu." Identitetsskiftet kommer ikke altid med et brag – ofte sker det i det stille, som små justeringer i din måde at være dig på.

Måske begynder du at tage imod hjælp, at prioritere ro, at vælge det, du ville vælge, hvis du allerede havde selvtilliden, pengene, kærligheden. Rent lavpraktisk kan du simpelthen også sætte dig ned engang om dagen og visualiserer en situation, som kan frembringe følelsen i dig. Det har børn nemt ved – de lever sig ind i fantasier med hele kroppen og følelserne. Men som voksne lærer vi ofte, at det er 'barnligt' og nu skal vi være realistiske og logiske. Så vi trækker os væk fra det, der i virkeligheden er det mest naturlige af alt: **At finde ind i følelsen af det, vi vil opleve – og derfra lade virkeligheden følge med.**



Giv dig selv lov til at mærke følelsen allerede nu.

5. nogle

DIT ARBEJDE ER AT GIVE SLIP OG MODTAGE

Manifestation og energi viser os, at forandringer sker, når vi påvirker det **indre**. De fleste af os har dog lært, at forandringer sker, når vi påvirker det **ydre**. Derfor bliver en af de største forhindringer for at skabe vores drømme, vores trang til at kontrollere hvert skridt på vejen. Vi vil gerne have en klar plan og helst vide nøjagtigt, hvordan og hvornår vores drømme bliver til virkelighed. Men manifestation handler ikke om kontrol – det handler om **tillid, overgivelse og modtagelse**.

Når du forsøger at kontrollere resultatet, lever du ikke længere som den version af dig selv, som allerede har det og det skaber modstand i din energi. Det er som at forsøge at tvinge hele universet til at arbejde efter dine regler – men universet har et *meget* større overblik over og adgang til energien, end du nogensinde kan få. Dit job er derfor ikke at skabe ruten eller at stå for detaljerne. Sorry.

Nej, i stedet handler det om at *give slip* på behovet for at vide, hvordan og hvornår tingene skal ske. Det handler om at skabe plads i din energi til at tillade, at manifestationer kan udfolde sig på måder, du ikke havde forestillet dig – måske, og ofte, bedre end du havde forventet.

Overgivelse betyder *ikke*, at du skal stoppe med at handle eller følge dine drømme. Det betyder, at du *handler* ud fra **tillid og ro**, ikke ud fra frygt, bekymring eller desperation. Når du har tillid til processen, slipper du kontrollen og åbner op for flowet – her kommer de **inspirerede handlinger** til dig, som automatisk fører dig til din manifestation. Du behøver ikke engang at være skråsikker i din tro (hvis du kan, er det fint), men du skal *tillade dig selv* at tro på, at det *måske* kan ske – den lille forskel i vibration gør allerede **alverden**.

Tilladelse er nøglen her – det gør det lettere at modtage de muligheder, synkroniciteter og handlinger, som fører dig til din manifestation.

Så øv dig i at give slip på 'hvordan' og 'hvornår'.

Overvej i stedet dette: *"Hvad hvis universet allerede er i gang – bare på en måde, jeg endnu ikke kan se?"*



**Accepter at du ikke behøver at vide hvordan
– du skal bare vide, at det er muligt.**

10 journal prompts

FORBINDELSESSPØRGSMÅL

Nu ved du forhåbentligt, at manifestation **ikke** handler om at "tænke positivt" eller fake sig til good vibes. Det handler om at blive *bevidst* om, hvad der faktisk foregår indeni dig – og tage det alvorligt.

Det her er ikke et quick fix eller en opgave, du skal løse. Det er en invitation til at være nysgerrig på, hvad du går og sender ud. Hvad du tror på. Hvordan du vibrerer.

Måske bliver du lidt ramt. Måske bliver du lidt lettet. **Begge** dele er tegn på, at du mærker noget reelt.

Find på at skrive på. Tag ét spørgsmål ad gangen. Skriv, mærk efter – og prøv ikke at gøre det rigtigt. Det er ikke det, det handler om.

Det handler om at opdage noget, du ikke helt vidste, du vidste.

1. Hvordan føles mine mest typiske tanker egentlig – sådan helt fysisk?

(Er de lette, pressede, triste, stressede – eller noget helt andet?)

2. Hvis universet bruger min nuværende hverdag som pejlemærke til hvad jeg ønsker mig – hvad tror universet så, jeg vil have mere af?

3. Hvad går jeg tit og bekymrer mig for uden at sige det højt – og hvad kunne det i virkeligheden være et tegn på, at jeg har brug for?

4. Er der nogle følelser, jeg ofte prøver at undgå – og hvad ville der ske, hvis jeg inviterede dem ind og lod dem være der lidt?

(Her anbefaler jeg dig at sætte dig ned i 5 minutter uden distraktioner, bare at kigge ud i luften og se hvad der dukker op. Og hey, jeg mener det, sæt en timer og gør det.)

5. Hvis min energi lige nu var en farve, et vejr eller et dyr – hvad ville det så være?

10 journal prompts

FORBINDELSESPØRGSMÅL

6. Er der nogle situationer eller ting, jeg længes efter? Hvad ville det få mig til at føle? Har de en følelse til fælles, som jeg savner i mit liv?

7. Hvornår føler jeg mig mest rolig, levende eller forbundet i min hverdag – og hvad er det egentlig, jeg laver der?

8. Hvilke tre sætninger beskriver bedst min energi for tiden?

(Fx: "Jeg skynder mig." "Jeg skal lige overleve ugen." "Jeg prøver at gøre det rigtige.")

9. Er der nogle gamle overbevisninger eller tanker, jeg stadig lader styre mig – selvom jeg egentlig godt ved, de ikke nødvendigvis er sande eller at de holder mig tilbage?

10. Hvis jeg skulle vælge én følelse at leve ud fra i dag – hvilken skulle det så være? Og hvad kunne jeg gøre lige nu for at invitere den ind? Hvilken handling kunne jeg tage lige nu?

De svar, du har skrevet nu, er ikke "de rigtige" svar. De er bare dér, hvor du og din vibration er *lige nu*.

Din energi forandrer sig. Din bevidsthed udvider sig. Du begynder måske at lægge mærke til ting, du ikke så før.

Derfor: Gem de her spørgsmål. Kom tilbage om en uge. Eller en måned. Eller næste gang du føler dig fanget i gamle mønstre.

Måske opdager du noget nyt, fordi du er blevet bevidst om mere af dig selv.

Og hey, det er faktisk dét manifestation handler om: at blive bevidst om, at du altid kan vælge et nyt fokus.

Det er dér, magien starter.



ET FÆLLESSKAB

er på vej...

Jeg har aldrig været sådan en, der færdes meget i fællesskaber, har fælles refleksioner eller føler mig som 'en del af klubben'. Jeg trives bedst med ro og plads – og går tit vejen alene. Men jeg har også mærket, hvor meget et fællesskab kan **hjælpe**. Hvordan det kan få én til at føle sig **mindre alene**. Mere støttet. Mindet om det, man ellers glemmer.

Så jeg drømmer om at skabe et sted, hvor du kan være med – **på din egen måde**. Et ærligt, trygt og jordnært fællesskab omkring manifestation og alt det, der ligger bag – de indre skift, de uventede erkendelser, de små og store sejre, og alt det, man måske sjældent siger højt.

Det bliver ikke et pænt community med rigtige svar og high vibes only. Det bliver et sted, hvor vi må være **midt** i processen, midt i tvivlen. Hvor jeg og dine medskabere kan støtte dig på rejsen.

Det er ikke åbent endnu – men **det kommer**.

Og fordi du har hentet denne e-bog, bliver du en af de første, der får besked. Og der vil være en særlig intropris til dig, der har været med fra starten. Jeg glæder mig helt vildt til at skabe det med dig.