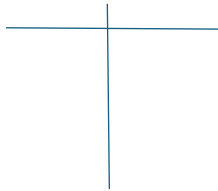


## Forstå hvad der blokerer din manifestation

Find et stykke papir og en blyant og sæt dig et stille sted, hvor du har ro til at lave øvelsen.

Fold dit papir på midten og lav et T, som det her:



Den venstre kolonne kalder du for Nutid, mens du kalder den højre for Fremtid.

Nutidskolonnen dækker over dine nuværende omstændigheder. Det vil sige, sådan som du oplever dit liv på nuværende tidspunkt.

Fremtidskolonnen dækker over, hvor du ønsker at være i fremtiden. Hvad du ønsker at skabe og manifestere i dit liv.

### Hvad er dine nuværende kerneoverbevisninger?

Start nu med at fokusere på noget, du virkelig gerne har ville manifestere i dit liv gennem længe, som ikke er lykkedes for dig endnu. Stil herefter dig selv følgende spørgsmål:

#### ***Hvad holder mig tilbage fra at manifestere [...indsæt dit ønske...]?***

Skriv herefter grundene eller omstændighederne ned en efter en i din venstre kolonne.

Når du har skrevet alle de grunde og omstændigheder ned, som du kan komme i tanke om, så er det tid til at gå mere i dybden med hvert enkelt. For de stikker altid dybere end som så i din underbevidsthed.

### Eksempel:

Hvis du fx i lang tid har drømt om at manifestere stor succes i din virksomhed og tjene mange penge, men du trods det ønske stadig oplever stagnation, så kunne en af dine grunde måske være:

*“Ingen potentielle kunder rækker ud til mig”.*

Gå nu i dybden med denne grund ved at overveje, hvad du får det til at betyde.

Fx:

→ *“Fordi ingen potentielle kunder rækker ud til mig, så er det svært for mig at antage, at jeg har succes”*

Så kom du et skridt dybere, men fortsæt endnu et skridt ved at spørge dig selv, hvad du får det til at betyde om dig.

Fx:

→ *“Jeg er ikke god nok”*

→ *“Jeg bliver aldrig valgt”*

→ *“Jeg gør tydeligvis alting forkert”*

Det er vigtigt, at du tager dig tid til at sidde og mærke ind i, hvad der rent faktisk er på spil i dig. Alt det, som du ikke er bevidst om i din dagligdag, men som i virkeligheden styrer dine handlinger, valg og beslutninger.

Så vær ærlig - også selvom det måske er lidt svært at sige højt, at du faktisk bevæger dig rundt i dit liv og fx føler dig uværdig, ikke-god-nok eller noget helt tredje.

Du kan først ændre det, når du har fået øje på det. Ellers bliver det blot ved med at styre dig.

## **Hvad ønsker du i fremtiden?**

Når du har fundet alle de grunde og omstændigheder, som spænder ben for dig i din nutid, kan du bevæge dig til den højre kolonne.

Her omskriver du alle dine nuværende kerneoverbevisninger til nye kerneoverbevisninger. Fx:

→ Jeg er ikke god nok => **Jeg er god nok**

→ Jeg bliver aldrig valgt => **Jeg bliver altid valgt**

→ Jeg gør alting forkert => **Jeg er definitionen af succes**

Læg mærke til om disse nye overbevisninger bringer endnu flere “gamle” overbevisninger frem, som det er vigtigt, at du også forholder dig til. Hvis der gør, så skriver du selvfølgelig også dem i venstre kolonne, så du også kan ændre dem til nogle nye.

## **Modstand kræver gentagelse**

Lige når du læser dine nye kerneoverbevisninger eller siger dem højt for dig selv, så kan det være, at en del af dig siger *“Sikke noget bullsh... Det passer jo overhovedet ikke. Prøv lige at tage et kig rundt i dit liv osv...”*.

Det er bare et tydeligt tegn på, hvor dybt integrerede dine nuværende overbevisninger er i dig. Du har faktisk svært ved at tro og mærke, at det kan være anderledes, fordi det føles så sandt for dig, at du fx aldrig bliver valgt.

Du skal heller ikke blive overrasket, hvis din hjerne begynder at præsentere dig for gamle minder og episoder, som bekræfter dig i, at dine gamle kerneoverbevisninger er sande. Trods det faktum at de holder dig tilbage fra at skabe og manifestere det, du ønsker i dit liv. Det er blot din krops måde at beskytte dig på.

Det er vigtigt at forstå, at på nuværende tidspunkt har du kun neurale netværk installeret til dine gamle overbevisninger. Hvilket netop er derfor, at de føles så sande for dig i krop og sind. Og derfor at din krop kæmper så hårdt for at fastholde dem. For din krop er det utrygt at give slip på dem.

Dine nye kerneoverbevisninger bliver altså først rodfæstet i dig, når du får skabt neurale netværk omkring dem. Hvilket kræver gentagelse, gentagelse og gentagelse. ([Du kan læse mere om neurale netværk i dette blogindlæg](#)).

Jo mere du gentager dine nye overbevisninger og skaber positiv selvsnak om dem. Og jo mere du øver dig i at føle, at de er sande, jo mere vil du opleve, at din modstand forsvinder, og en form for sandhedsværdi opstår. Det er et virkelig godt tegn, for så er du godt på vej.

Så du skal være vedholdende og insisterende, uanset hvad din fysiske 3D verden viser dig. Husk du er den, der bringer liv til potentialer. Du er den, der er skaberen af alt i dit liv. ([Download min e-bog, hvis du ønsker at vide mere om det](#))

## **Du får, hvad du er – ikke hvad du ønsker**

Dine kerneoverbevisninger styrer dig i alt, hvad du gør og er. De påvirker dine tanker, følelser og handlinger. De påvirker dine reaktioner, valg og beslutninger. De påvirker ALT i dit liv, fordi det er dem, du identificerer dig ud fra. Både bevidst og ubevidst.

Universet er indrettet på den måde, at vi ikke får det, vi ønsker. Vi får det, vi er. Det vil sige, at vores identitet faktisk har kæmpestor betydning – ja faktisk en altafgørende betydning - for de ting, vi manifesterer i vores liv.

Så hvis din hjerne lige nu fortæller dig, at du godt kender dine overbevisninger, eller du lige så godt kan springe over denne øvelse, så vid at det blot er endnu et forsøg på at fastholde dig i dine nuværende omstændigheder. Det kræver et bevidst valg at ændre dit liv og begynde at manifestere dine drømme til virkelighed. Og du er den eneste, der kan gøre det.