

Övningar för att *hitta ditt VILL*



Övning 1: Reflektera över frågor & notera

Steg 1) Planera tider när du har för avsikt att jobba med dina VILL

Låt det bli härliga stunder bara för DIG där du verkligen har gott om tid med dig själv. Du kommer att upptäcka att fler svar kan dyka upp när du går tillbaka igen vid ett annat tillfälle och gör om övningarna.

Steg 2) Reflektera kring en punkt i taget och skriv ner det du kommer på

När det är dags att börja jobba med att öppna upp för dina VILL så sätt dig bekvämt med en skrivbok och penna. Lägg händerna på hjärtat och ta några lugna sköna andetag. Börja sedan i lugn och ro att jobba med en punkt i taget (1-11 på nästa sida).

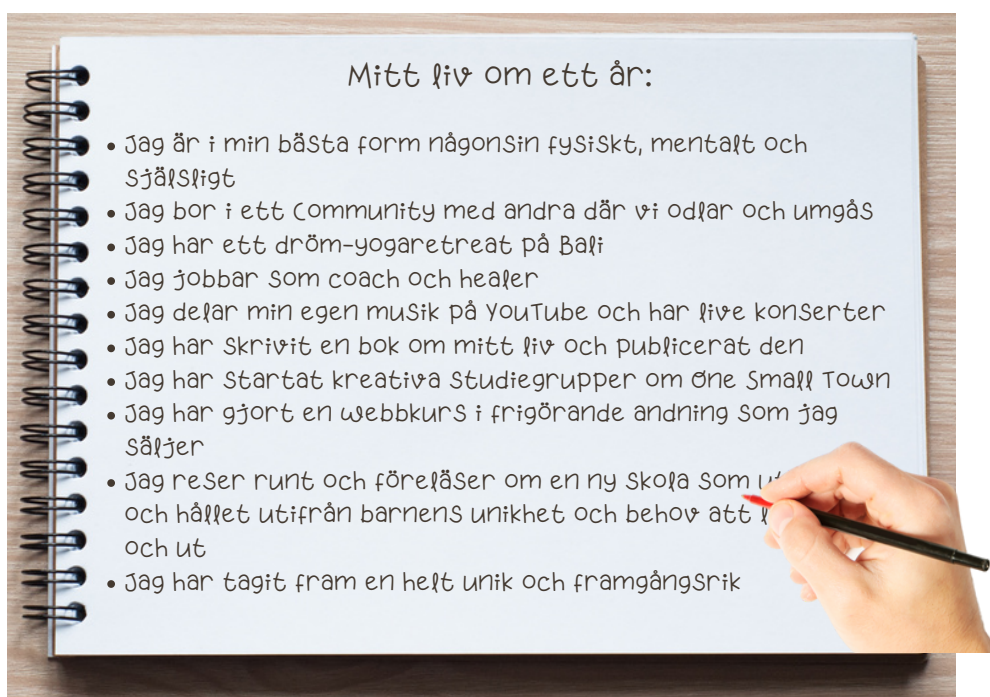
Skriv ner så många svar som möjligt som du kan komma på. Analysera inte vad som kommer fram utan låt pennan gå. Låt det hellre bli "för mycket" för du kan alltid gå tillbaka vid ett senare tillfälle och stryka om det är något du ångrar. Öppna dig för allt du vill ha, vara och göra – stort som smått.

Du kan med fördel gå tillbaka till samma punkter igen, ytterligare ett varv, vid senare tillfälle för att se om något nytt kommer fram.

Sätt följande rubriker:

1. **"Mitt liv om ett år" ...** (Beskriv ditt liv om ett år, ifall att allt skulle bli precis som du ville. Vad känner du, vad gör du, vad har du?)
2. **Jag vill...**
3. **Jag älskar att...**
4. **Jag är i FLOW när...** (Beskriv när du får känslan av att tappa tid och rum)
5. **Jag vill absolut INTE...** (När du är klar med listan på vad du INTE VILL, så tittar du på den igen och ser om du kan "vända på myntet". Det vill säga genom att se det du INTE vill så kan VILLET många gånger visa sig när du tänker tvärt om.)
6. **När jag var liten tyckte jag om att...**
7. **Om jag visste att allt var möjligt och jag inte kunde misslyckas, då skulle jag...**
8. **Om jag och alla andra i hela världen hade obegränsat med pengar då skulle jag...**
9. **Jag beundrar/ser upp till...** (Beskriv någon människa eller någon människas egenskaper. Dessa egenskaper finns även i dig...)
10. **Om jag på djupet visste helt säkert att jag var värd det allra bästa, då skulle jag...**
11. **Om jag skulle göra något helt nytt (som kanske ingen annan gjort tidigare), då skulle jag...**

Exempel på en lista med punkt 1 "Mitt liv om ett år"



Övning 2: Meditera & notera

1) Avsätt tid.

Planera tider när du har för avsikt att meditera med intentionen att hitta ditt syfte och vill. Låt det bli härliga stunder *bara för dig*, där du är i stillhet med dig själv.

2) Meditera på frågan

När det är dags att meditera så sitt eller ligg bekvämt och inled meditationsstunden med att tyst eller högt ställa frågan *“Vad vill jag?”* Sätt alltså en tydlig intention att öppna upp för dina svar. Be ditt högre jag (din själ, dina guider, gud eller universum) att ge dig vägledning. Släpp sedan fokus på att hitta ditt vill och bara vila i stillhet i meditationen. Du behöver alltså inte söka några svar utan släpp taget och tillåt svaren att komma till dig helt utan ansträngning.

Ibland kan insikter dyka upp redan under meditationen. Andra gånger kan svaren komma vid helt annat tillfälle under dagen eller de kommande dagarna, eftersom du öppnat flödet – kontakten – under meditationen.

3) Skriv ner

Gör noteringar i din skrivbok efter meditationsstunden och fånga upp idéer, känslor och svar kommer till dig.



Tyst meditation eller guidad meditation?

Det viktigaste är inte vilken typ av meditation du gör. Det viktiga med den här vill-övningen är ATT du mediterar och stillar ditt sinne, så att din inre röst kan höras och dina inneboende svar kan få möjlighet att nå fram till dig. Så välj fritt den meditation som du känner hjälper dig bäst att stilla kropp och sinne.

Du kan med fördel meditera genom att sitta i tystnad. Följ exempelvis ditt eget andetag eller vila med avspänd blick på en ljuslåga. Alternativt tänk dig att du andas in och ut från hjärtat eller helt enkelt betraktar dina tankar utan värdering.

Vill du ha guidat stöd så välj någon av ljudfilerna som du hittar på sidan *“MindPower-SoulPower”* eller i *“Ljudbiblioteket”* när du loggat in i 5D-portalen. Exempelvis någon av meditationerna *“Jag vet”*, *“Möjligheter i kvantfältet”* eller *“Mellanrummet”*.