



Stark Intoning C

Anders Stark

”Jag tillåter kraften inombords,
hjälpa mig att ta mig dit jag vill.
Min fria vilja är att bestämma mig vad jag vill
och tillåta mig att föras mot det....” A. Stark

Introduktion

Stark intoning är en Chakra- och Taurus fält-intoning, en balansering att återställa till ursprungligt tillstånd. Ett annat sätt att beskriva sessionen är som att stämma ett piano, varje ton behöver stämmas för att bli i en samstämmig kör tillsammans med övriga toner för att klinga i harmoni. När vi blir samstämmiga kan vi klinga ut till den mest vackra sång och harmoni och utstrålning vi är tänkta att vara. Och det är inte bara chakrana som behöver komma i balans utan även Tarus fältet behöver bli i ett flöde så det kan expandera och hjälpa dig att bli magnetisk för att dras emot det du önskar i livet.

Vi behöver bli koherent, samstämmiga för att kunna bli magnetisk, när vi är magnetiska får vi ett större energifält runt omkring vår kropp, precis som träd, vårt jordklot och övriga varelser och ting som också har samma energifält och magnetiserar. Det blir mera energi i dig, du blir även mindre påverkad av yttre faktorer och kan ha mera fokus på din intention i livet. Med andra ord, du behöver ha koll på dina vibrationer om vad du vill dra till dig, det du fokuserar på dras du till dig mera kraftfullt.

Vi använder även hjärtnärvaro, att andas och ge uppmärksamhet till hjärtat, där vi ökar kroppsmedvetenheten och hjärtnärvaron, att flytta fokus från tankar till hjärtat, centret för emotioner och kontakten med fältet. Mer om detta kommer längre fram.

”Stark” används här ifrån engelskan, som betyder både skarp och fulländad, vi behöver bli skarpa i vår intention och fulländade i vår energi för att vi ska ha möjlighet att ta oss framåt till ett välmående som vi önskar, att skapa en välfärd en väl-färd.

Finns det någon tid att vänta på? Nej! För att kunna göra en förändring så är det alltid NU du kan göra den, det är alltid nu du kan välja och tillåta dig att skapas om till något nytt större och bättre, där din inre essens får ta plats och vägleda dig in i det

Förlovade landet, Himmelriket, Nirvana, kärt barn har många namn. Du bestämmer själv vart du har din begränsning, om du nu behöver ha någon är en annan fråga, många behöver ha en komfortzon för att må bra, men där är allting alltid samma. Att göra sig obegränsad, expanderad, får tillgång och blir involverad i universums stora kvantfält, "ettheten", gör att du känner dig trygg ända inifrån och ut, för du blir mera komplett och du känner glädje och harmoni med livet.

Din intention är viktig, för att nå något som är bättre än vad du har nu, för utan din intention är allt samma som innan. Du behöver justera dina inställningar både med din intention att du vill göra någon form av förändring samt förändra rutiner hur du tänker i ditt vardagliga liv, med andra ord justera hur du tänker och pratar. Det är här vi använder ett positivt Self Talk "det vi pratar och tänker skapar vår framtid", affirmationer ditt Self Talk som du pratar 24/7. Allting du pratar emot dig med en stark och bestämd känsla är vad du möter, och det är det vi vill förändra för att skapa en ramp till ett mera glädjefyllt och rogivande liv. Vi har ett undermedvetet, där vi har programmerat reaktioner hur vi hanterar framtida scenarion ifall det händer. Och vi går generellt på en autopilot på en dryga 95% där vi reagerar, agerar och pratar likadant varje dag. Vi har med oss värderingar, tyckande och tänkande där vi inte tar med hela oss själva, vi glömmer oftast både kropp och essensen. För att göra förändringar behöver vi bli medvetna när något inte är bra programmerat, och vi ser i kontraster då vi har möjlighet att välja nytt att ersätta det med.

I slutet av sessionen används en kort Self Talk för att komma ännu mera i kontakt med det inre barnet, essensen, ditt större jag, din intuition.

Hela processen är kanaliserad och inspirerad av både österländska klangskålar, esoterikern om läkande frekvenser av ljud, chanting från megalittempeln, attraktionslagen och även kvantfysik. Tonerna används rent, för att inte bli en röra av ljud,

utan varje del får verka och återställas, samt att få i gång energiflödet med andningen.

Sessionen

Lyssna gärna på ljudet från en högtalare, för då träffas kroppen av vibrationsvågor på ett helt annat sätt än bara från hörlurar. Men hörlurar fungerar bra om du inte vill störa någon.

Grundpositionen, att sitta på en stol med rak rygg, underlättar sen i andningen. Det är inte meningen att du ska försvinna bort, utan du ska vara med i fokus med ljudet först in i chakrat för att sen komma ut i vågrörelsen av ljudet i strålen utifrån chakrat.

Skulle du känna för att lägga dig ner, helt okay det också. Men att sätta sig i en yogaposition där du har benen vikta, rekommenderar vi inte.

För att förstärka och vara mera vaken i toningen, så kan du humma till de 7 grundläggande chakran du har inom dig, från baschakrat upp till kronhackrat. Humma med ljudet och ge fokus in till chakrat för att ge det ännu mera kraft och rensning.

Andningen är viktigt, att vara medveten om att det rör sig energi i pranaröret, energiröret mellan rotchakrat och kronchakrat. Det ska alltid röra sig energi där. och energin ska röra sig nerifrån och upp. Bli först och främst medveten här om hur luften rör sig förbi hjärtat, du känner hur luften passerar förbi hjärtat i in och ut andning.

Den andra delen är när vi klämmer runt våra muskler i kärnan (ryggraden) av rot, sakral och solarplexus, för att sen ta ett djupt andetag, hålla andan för att sen låta luften passera ut genom näsan. Det som händer är att du skjuter upp energi genom pinal gland och ut genom kronchakrat för att få energin att röra sig i hela pranaröret. När energin är i rörelse här så får energin möjlighet att expandera och röra sig snabbare. När energin rör

sig snabbare så ökar ditt taurus fält och du blir mer magnetisk. Det som sker är också att du frigör i blockeringarna i de tre nedersta chakrana du har i kroppen.

Under sessionen kommer du att märka hur du når de högre dimensionerna, du känner mera glädje och förundran hur skönt det känns. Sessionen avslutar med ett harmoniskt pianospel i F-Dur, hjärtats frekvens, och här är ett perfekt tillfälle att affirmera dina önskningar.

Att göra sessionen tillsammans med någon, förstärker energiflödet. Precis som i de gamla skrifterna, där flera är församlade, är energin mitt i centrum. Energin förstärks och multipliceras i kvadrat i effekten.

För att förstärka sessionen, ska du bestämma dig för något du vill uppnå, åstadkomma, få förändring mot, så du förstärker vad du vill ha till för förändring.

Det vi fokuserar på eller är i, blir det mera av, det är vi använder vår intention för att höja oss.

Länk till sessionerna

Stark Intoning C

Hjärtnärvaro Meditation – Self Talk

Hjärtnärvaro Meditation - Piano F-dur



<https://www.kreativutveckling.com/filer/starkintoningc2024>

Innehåll

| | |
|---|----|
| Introduktion..... | 3 |
| Sessionen..... | 6 |
| Länkar till sessionerna | 8 |
| Innehåll..... | 9 |
| Expandera energifältet..... | 10 |
| En förhöjd känsla | 12 |
| 15 stycken Chakran | 14 |
| Energiflödet | 18 |
| Dit du riktar din uppmärksamhet, blir det mera av | 18 |
| Hjärtnärvaro..... | 20 |
| Vad händer inom dig?..... | 21 |
| Tänk större än vad du är..... | 22 |
| Intension..... | 24 |

Expandera energifältet

När vi utövar en Stark Intoning ökar vårt energiflöde och kan bli större, vi blir mer magnetiska och känner oss mer energifyllda och blir också mindre känsliga för yttre omständigheter, genom att vi får en större barriär mellan vår hud och det yttre av energi som vibrerar och strålar.

Varje tanke/tankemönster har en specifik frekvens som vibrerar ut och drar till sig samma frekvenser. Om du ändrar din fokusering från till exempel rädsla till glädje så ändras frekvenserna i energifältet. Dina tankar/känslor är som en öppen bok i ditt energifält och attraherar in lika frekvenser. Vi människor är som antenner som sänder ut och tar in. Du är sändare som sänder ut allt du har inom dig, men du har också förmågan att ta emot och läsa av andra runt omkring vad de sänder ut.

Med ett litet energifält blir vi mer påverkbara av andras projektioner, med ett större energifält blir du mindre sårbar och kan öppna dig och ta emot det du attraherar in. Det är meningen att vi ska vara öppna och mottagliga, annars kan vi inte vara lyhörda för att ta in livets goda.

Här ser du anledningen till att bli medveten om ditt Self Talk. Vad du pratar om och ger uppmärksamhet till blir det mera av. För att du ska få till en bestående effekt av Intoning så behöver du ändra beteenden/inställningar i ditt tankemönster. Med gamla tankemönster går du tillbaka till där du var innan. Intoning är till för att du ska få en extra kraft, hitta naturligt tillstånd för att kunna affirmera och ta upp dina inre intentioner för att förverkliga dem. Vi kallar detta för Self Talk, det du pratar och fäster stor uppmärksamhet till blir det mera av.

Desto mer centrerad du är i ditt tankesystem, desto mera är du i dina tankar. Vi kan likna det vid ett kluster, en konstruktion, där du antingen kan vara inne i klustret eller att du kan använda dig av klustret som en vägledning, en struktur. Men när du hamnar

inne i tankeverksamheten, är du inte fri, du ser inte helheten utan hamnar inne i kluster av snårskog av tankar som består av bedömningar och värderingar. Vi kan även likna det vid en fotbollsplan med spelare, när du är nere i spelet och springer runt har du inte samma översikt som när du sitter på läktaren och ser vad som försiggår på hela planen. Att vara observerande vad som försiggår inom dig är viktigt, desto mera du kan föra fokus på andra delar inom dig, desto mera vaksam kan du vara för att känna in helheten och de intuitiva meddelanden som du kan få från hjärtat, ettheten.

Storleken på energifältet har stor betydelse. Desto mer upplyst du är, desto större energifält och då kan energifältet vara upp till en kilometer i omkrets. När energifältet är så litet som 18 cm är vi energimässigt mycket svaga och en klar sjukdomsbild kan upplevas och du är mer känslig för yttre påverkan. Storleken är individuell och hos de flesta varierar den från 25-28 cm upp till 2,5-3 meter i diameter. Men vikten att lära sig att expandera sitt fält och få i gång energin i Pranaröret, där vi behöver lösa blockeringar som fastnat i speciellt de tre nedersta chakran. Även hjärtat får sina törnar, halschakrat där vi uttrycker kan vara blockerat samt även att vi kan vara stängda i tredje ögat och kronchakrat. Observera, när vi pratar om tredje ögat är det "Pinal Gland" (tallkottkörteln) vi nämner och inte pannchakrat som också benämns som tredje ögat. Pannchakrat är det observerande chakrat och det blir öppet när vi öppnar upp Pinal Gland (tallkottkörteln) nålsögat.

En förhöjd känsla

Att komma i ett lite högre känslotillstånd, för att möta en högre vibration, hjälper dig att komma i ett mer välmående tillstånd. Vi använder här också känslan som ett redskap för att förändra våra sinnestillstånd, att programmera om. Att känna glädje och frid är vårt naturliga tillstånd, det är i det tillståndet vi är när vi är som bäst. Att plocka upp ett gammalt tillstånd av en go känsla när du var som bäst är viktigt, för att du ska kunna attrahera in ett helt nytt framtida minne. Du kan återanvända dina känslor från bra tillfällen för att attrahera in nya möjligheter.

En viktig del med kroppen är att kommunicera med kroppen. Inte tala om vad den gör eller vad den behöver, det vet kroppen helt själv. Vikten att starta denna kommunikation är att släppa på egots kraft. Att låta varje del inom dig få kommunicera, det hjälper till att lära dig lyssna på vad kroppen vill så att du kan lära dig att bli guidad av vad som känns rätt och lätt just för dig. Kroppen ligger närmare i kontakt med allvetandet än vad egot gör. Det är anledningen att vi använder kroppen för att svara på vad som är bäst för dig. Du kan använda kroppen genom att ställa frågor, du får alltid ett svar i form av en känsla. Vilken känsla du har i kroppen är svaret på vad du tänker, du skapar atmosfären i kroppen genom dina tankar. Desto högre frekvenser det är på tankarna desto mer välmående känslor har du i kroppen.

Ett enkelt sätt att fråga ja och nej frågor till kroppen är:

- Håll ihop pekfingret och tummen och bilda en ögla, för att sen trä in ett finger från den andra handen och fråga frågan och du drar. Kan kroppen hålla emot så är det ett ja, släpper det så är det ett nej.
- Vi kan även ställa oss rakt upp och ner, ställ frågan. Är det ett ja, lutar du framåt. Ett nej så lutar du bakåt.
- Det går bra att använda andra verktyg som pekare och pendlar.

Själv har jag märkt att när jag ställer en fråga så skakar eller nickar huvudet om vad som är rätt. När jag kom på det så kändes först lite märkligt men det är ett direkt svar.

Kroppen hör allt du säger, kroppen har ingen humor så du kan inte skoja bort något, utan den uppfyller allt du säger till den. Du är vad du tänker, och vill du ha till en förändring behöver du tänka annorlunda.

Du kan orsaka en verkan....

Vi lever oftast i orsak och verkan, det vi behöver lära oss är att orsaka en verkan. Vi behöver lära oss att ge fokus på det vi vill, inte det vi inte vill. Vill du orsaka hälsa, då behöver du prata om den positiva aspekten och känslan hur det är att vara hälsosam. Vill du ha en bättre ekonomi, behöver du prata om hur det känns att ha ett flöde av ekonomiska fördelar. Allt är energi och det behöver vi bli medvetna om vad vi sänder ut.

Så börja med att korta affirmationer/self talk som:

- Lycksalig harmoni glädje
- Perfekt hälsa välmående
- Oändligt överflöd välfärd
- Gemenskap vänner skratt

15 stycken Chakran

Vi kommer i Intoning stämman 15 chakran, speciellt kommer vi att intona längre tid på de 7 huvudchakran du har i kroppen, det är de som oftast är blockerade och främst de 3 första av de 7. Hjärta, hals, tredje ögat och kronchakrat kan vi hitta stängda. Alla chakran ska vara igång, aldrig stängda, ska alltid vara energiflöde genom samtliga, stänger vi, så släcks vi ned, precis som när vi bryter strömmen till en lampa, den kan då inte lysa.

I Joe Dispenas forskning, där har man gjort studier och mätningar på Chakran före och efter välsignandet av chakran, så har man observerat att de kan komma ur linje, ändra sig i position och storlek.

I Intoningen vill vi både återställa, tona in matchande vibrationer, placera tillbaka på rätt ställe och hitta flödet igenom dem där energin ska flöda.

| Chakra | Tonen |
|---------------|--------------|
| Earth Star | A |
| Fot chakra | B |
| Rot | C |
| Sakral | D |
| Solarplexus | E |
| Hjärtat | F |
| Hals | G |

| | |
|--------------------------|---|
| Tredje ögat | A |
| Kron | B |
| Soul star | C |
| Stellar gateway | D |
| Intergalactic gateway | E |
| Christus medvetande | F |
| Great central sun portal | G |
| Galactic Goddess | A |

I de tre nedersta chakran i kroppen, har vi en förmåga att lagra och fäster sådant som egentligen inte gagnar oss, t ex.

Rotchakrat

- Sexmissbruk
- Sexuellt betingad ängslan
- Sexuellt beroende
- Sexuell förvirring/smärta
- Trauma från sexuellt ofredande
- Sexuell identitet
-

Sakralchakrat

- Skuldkänslor
- Skam
- Smärta
- Ovärdighet
- Brist
- Offer Känslor

Solar Plexus

- Konkurrens
- Kontroll
- Otålighet
- Ego
- Själupphöjelse

Hjärtat, att vara hjärtnärvarande, vikten att tänka och känna med hjärtat och den inre guidningen, kontakten med fältet, den universella visdomen vi alla har kontakt med och tillgång till. Se hjärtnärvaro-meditationen och ta del av den. Din intuition din instinkt.

Halschakrat, vikten att vi kan uttrycka oss, lösa blockeringar, släppa ut rösten, din ton.

Tredje ögat, porten mellan dimensionerna, vi behöver vara öppna och klarseende, det inre nåsögat.

Kronchakrat, porten till antennen för att sända och ta emot.

Energiflödet

Vi behöver alltid vara i ett energiflöde, energin är inom dig i din kärna, inget som händer utanför dig utan allt händer inom dig. Du är själv som ett miniuniversum, en generator som alstrar energi när energin får vara i gång. Det hjälper dig att förbli vital, hälsosam och kontakt med ettheten det gemensamma medvetandet.

Vi är som en generator, vi alstrar energi när vi är som bäst, och desto bättre du mår och känner glädje, desto mera genererar generatoren och ger dig energi.

Dit du riktar din uppmärksamhet, blir det mera av...

Var befinner du dig i din inre värld av tankar och känslor? Vad händer inom dig? Det du tänker och känner inombords skapar din verklighet, det är det du sänder ut, du är som en projektor som sänder ut på en filmduk hela tiden.

Att bli medveten om vad du tänker och känner gör skillnad.

Allting som du tänker om varje person, plats eller föremål, oavsett situation i din välbekanta materiella verklighet har ett neurologiskt nätverk i din hjärna och en emotionell komponent som är kopplad till dessa tankar. Du har upplevt alla dessa saker, det är helt säkert, de finns som lagrade minnen som förankras i ditt förflutna men kan poppa upp eller att du tar fram dem själv och ger energi till dem, men i detta nu så tar det av din energi. När du fäster din uppmärksamhet på alla dessa minnen och känslor blir det inte mycket energi kvar till din inre värld av tankar och känslor sådant

som du egentligen skulle vilja ha möjlighet till att skapa. Det är här som vikten av att neutralisera och stämma in chakrana och skapa flödet av energi, samt öka energiflödet kommer in. I ett nyare kraftigare energiflöde har du möjlighet att skapa det nya. Allting som vi ger uppmärksamhet blir det mer av. Allting som du pratar om, blir mera av. Här har du har möjlighet att lära dig, vad som känns lätt är alltid rätt. Men är du igentäppt med gammalt skräp, så är det blockerat och det blir svårare att känna in vad som är rätt och känns lätt. Du har stopp i energierna och har fullt upp med ditt förflutna som ligger och täpper till i form av tankar och känslor som fortfarande pågår in i detta nu. Men existerar de egentligen? Ja, men endast i din tankevärld.

Vikten av att affirmera, det är här ditt Self Talk kommer in i bilden. För att få till nya neurologiska nätverk med nya banor i hjärnan, behövs nya fraser, som ger nya känslor, som skapar nya vibrationer. Det är här vi behöver stämma våra chakran och få igång energifältet för att sen kunna centrera dig i hjärtat för att prata/affirmera dig till en ny verklighet. Allt är på något sätt inställningar, dina inställningar skapar din verklighet, men instrumentet behöver vara stämt och välklingande så att du vibrerar och sänder ut vad du innerst inne önskar.

Alla dina tankar blir som en inre film som du sänder ut. Så vad vill du sända ut? Du är din egen filmskapare och din egen manusförfattare och regissör. Och du är faktiskt den första aktören i din eget livs film.

Hjärtnärvaro

I stark Intoning och Self Talk förordar vi Hjärtnärvaro, att vara centrerad i hjärtat för att känna in och lyssna till. När vi är mera hjärtnärvarande blir vi också koherenta mellan hjärna och hjärta, vi blir samstämmiga och kan interagera med hela vårt system. Samtidigt blir vi mera magnetiska och kan attrahera in vad vi fokuserar på.

Att komma in till barnet, hjärtat, essensen och få tillgång till etheten till det universella fältet där allting och all information existerar. Att bli mera hjärtnärvarande och centrerad skapar mer välmående signaler upp till hjärnan och skapar välmående substanser och ett inre klimat av välmående. Vi har fler nervbanor från hjärtat upp till hjärnan än tvärt om, det visar vikten av att det som ska upp till hjärnan och för att hjärnan ska fungera på bästa sätt behöver vi vara öppna i hjärtat, så att energin kan flöda åt rätt håll i energikanalen. Alltså nerifrån och upp, hjärnan behöver influeras av hjärtat i form av tankar som ger välmående känslor, det är här Self Talk kommer med i bilden. Positiva tankar ger välmående känslor som stämmer överens med vår inre essens.

Fakta om hjärtat och meditation. Källa David Appelgren "En vetenskapligt kontrollerad studie utförd av tyska forskare vid universitetet i Kassel har visat att bröstområdet hos en genomsnittlig person avger 20 ljusfotoner per sekund. Vi lyser alltså svagt i mörkret. Men däremot någon som mediterar på sitt hjärtcentrum och skickar kärlek och ljus till andra uppnår fantastiska 100 000 fotoner per sekund som emanerar från bröstet.

Det är 5000 gånger mer än den genomsnittliga människan. Många studier har också visat att när dessa fotoner är fyllda med

en kärleksfull och helande avsikt ökar deras frekvens och vibrationer till en punkt där de bokstavligen kan förändra materia, läka sjukdomar och omvandla negativa händelser.”

Med ett öppet hjärta har vi möjlighet att känna in essensen, instinkten, det intuitiva, en känsla i hjärtat eller vår magkänsla. Vi gör detta bäst när vi inte har så mycket i tankarna, utan tillåter det inre tala.

Vad händer inom dig?

När du förändrar hur du tänker vilket ger nya känslor som blir nya vibrationer, kan du förändra dina genes uttryck och påverka den kemiska signalen till ditt DNA, som vidare instruerar generna att producera andra proteiner, dina byggstenar blir reparerande och uppreglerade i stället för nedreglerade, och kan på så sätt förändra kroppens struktur och funktioner mera medvetet.

Det är inte bara ljudet som hjälper till här, ljudet hjälper dig att få dina energier tillbaka i de frekvenser där du har harmoni i kroppen och speciellt då i de 7 chakrana i kroppen, där vi sen sätter i gång rörelsen av energier i pranaröret så du kan expandera ditt energifält för att bli en mera kraftfull magnet.

När du blir mera magnetisk, blir du mera medveten, du har en helt annan möjlighet att kontrollera ditt mående. Samtidigt blir du mera sensitiv och vet fortare när något inte är som det ska, och kan då lättare justera dina inställningar.

När du påbörjar en sådan här förändring, så kan du råka ut för att det händer märkliga saker i kroppen. Det är inget konstigt, för du har varit van att producera kemikalier i kroppen genom stress,

ångest, sorg, etc. och det kan kännas som en abstinens när du helt plötsligt inte får dessa ämnen till kroppen längre. För mig själv tog det 3 månader innan jag kände att jag hade koll på läget. Under den första månaden, som var värst, för att sen bli lättare under följande månader. Det är inte säkert att du får dessa reaktioner, själv var jag i en större process där jag även hade avslutat en fast anställning för att ta mig utanför ekorrhjulet som jag var i. Du har säkert andra förutsättningar i din tillvaro. Men vill man ha en förändring, så kan det bli omskakande först, men vitsen och intensionen är att ha tillit till processen i det som händer, du blir starkare och modigare efter hand du tar över kommandot i dig själv. Du lär också känna hur din kropp fungerar och vet till nästa gång hur du kan skynda på förloppet och ta kommandot när det händer något som du inte hade räknat med.

Resultatet är att idag mår jag bra, har lite som oroar, eller rättare sagt, knappt inget som oroar. En tillit till att livet bär, och att det jag önskar mig i mitt Self Talk har blivit starkare och mer koherent med hela jag, vilket gör att jag drar till mig mina önskningar på ett annat sätt och har tillit till det som händer. Jag har varit med om det förut, och det händer igen.

Tänk större än vad du känner dig

Vi lever lätt i orsak och verkan. Tanke som skapar en känsla, med nuvarande känsla väljer du omedvetet en likadan tanke om hur du mår och känner. Du får en ny samma känsla och ger en tanke till i samma bana. Ett ekorrhjul av känslor som ger tankar.

Det är här du behöver bryta mönstret. Vad har du för känsla? Hur känns det i kroppen? Vill du känna så? Vilken tanke mår du bättre av? Ett minne eller en situation. Vad du behöver göra är att

orsaka en verkan. Du behöver lära dig att tänka större än vad du gör just nu.

När du lär dig att bryta dina tankemönster, tar du också kontroll över dig själv och vad du vill tänka. Det kommer alltid någon gång hända att du fastnar i ett gammalt hjulspår, men efter övning så kommer du att märka att du nästan kan "stalka" dig själv. Dags att minnas att det är din vilja som ska ha överhand över dina tankar, inte dina tankar som kan gå som i en autopilot och styra dig.

Att våga tänka större än vad du redan tänker nu, det är en process, det kan ta lite tid. Du vet säkert vad du inte tycker om eller vill ha i livet, det är här du behöver kika på vad som är i andra änden. Det går inte att bara ta bort något för att det inte ska finnas, du behöver fylla hålet med något som du hellre vill ha. T ex, du har en gammal trasig bil som inte fungerar, som går sönder hela tiden. Du blir irriterad på att det kostar pengar och tar en massa tid. Här behöver du bli tacksam för att du har en bil som tar dig dit du behöver åka, att hitta de positiva aspekterna i det du har än problemen och att även viljan att se lösningar. Steget längre, tacka för din gamla bil för vad den är, och önska in vad du skulle vilja ha. En fungerade bil, som tar dig dit du vill, den är nyare, en färg som gör dig glad, du känner att det är en bil som förlänger ditt jag.

Likaså med kroppen, du kanske har något som behöver förbättras, du vill kanske bli mera rörlig, kunna orka mera, kanske gå ner i vikt, ja du vet endast själv. Att spendera tid med vad du vill åstadkomma, är viktigare i detta fall än att fastna i hur det är och ser ut. Inombords i tanken behöver du jobba på med vad du önskar att kunna göra eller se ut om ett visst antal veckor/månader/år. Och det är här processen till förändring börjar, att ha fokus på vad du vill åstadkomma än att låta tankarna tala för mycket. Med andra ord att bli mera fokuserad

på vad du vill uppnå, och det är för att uppgradera dig själv till något bättre. Att orsaka en verkan.

Om du tänker en begränsande tanke, så är det målet inte tillräckligt stort. Sikta högre! Ge dig en större räckvidd så att du inkluderar allt.

Intension

När du börjar, behöver du inte ha någon större intention, det räcker med att du vill må bra, och att du verkligen vill må bra och sätta av den tid som det krävs för att må bra. Det börjar med att prata dig till "Self Talk" till en bättre situation än vad du har nu.

Har du någon klar intention om vad du vill åstadkomma så kan du börja med den också. För att göra en förändring är det i detta skede behöver du veta vad du vill förändra. Många människor vet inte, och då kan de heller inte ta sig emot något som förbättrar sin tillvaro. Att vara medveten eller omedveten. Att vara vaksam eller ovaksam. Det är här vi behöver börja fråga oss, Vad vill jag egentligen? Vad tycker jag om? Vad ger mig mening? Bra frågor att bara börja ställa sig, du behöver inte veta svaren, de kommer.

En bra intension kan också vara nedan affirmationer/Self Talk vara en bra början:

- Lycksalig harmoni glädje
- Perfekt hälsa välmående
- Oändligt överflöd välfärd
- Gemenskap vänner skratt