



IDENTIFIERA OCH KALIBRERA DIN

ATTRAKTIONSPUNKT

**Steg 1. Se på det du vill manifestera och fråga dig själv:
Vad har jag lagt fokus på hittills?**

Om du t.ex. vill manifestera pengar och du just nu känner obehag varje gång du betalar för något. Då vet du att du lagt fokus på känslan av oro gällande pengar.

Steg 2. Vilka tankar gör att jag känner som jag gör gällande min manifestering och hur kan jag känna andra känslor?

Du har alltid möjlighet att ändra dina känslor genom att tänka andra tankar. När du ändrar dina tankar gällande din manifestering får du nya känslor förknippade med den och byter på så vis mot en ny mer positiv känsla och attraktionspunkt.

Steg 3. Vilka känslor behöver du känna för att vara en match till det du vill ha?

Om du vill manifestera pengar kanske du hoppas att pengar kommer göra att du känner dig trygg, lugn och fri. Då är det dessa känslor du behöver känna nu innan pengarna manifesterats. Detta gör dig magnetisk till det du vill ha.

Steg 4. När känner jag dessa känslor i min vardag? Finns det sätt jag kan skapa dessa känslor på en daglig basis?

Desto fler sätt du kan känna dessa känslor i din vardag, desto mer kommer dessa känslor sprida sig i alla områden av ditt liv. Exempel på saker du kan göra kan vara att spendera tid i naturen för att känna trygghet, meditera för att känna lugn, dansa för att känna frihet osv.

Steg 5. Hur kan jag känna dessa känslor i förhållande till min manifestering?

Om du hoppas att t.ex. pengar kommer ge dig känslor som lugn, trygghet och frihet då är det den relationen till pengar du ska sträva efter. Detta kan t.ex. göras genom att skapa en budget (trygghet), planera dina inköp (lugn), ge dig själv en viss summa att spendera på vad du vill varje månad (frihet) osv.





VILL DU HA HJÄLP?

För mer verktyg och tips inom manifestering kika in mig på sociala medier eller boka coaching på www.freedombyfrida.com. Om du har några frågor eller funderingar, skicka iväg ett mejl eller DM.

Massor med kärlek,
Frida



[Boka coaching](#)



[@freedombyfrida](#)



[@freedombyfrida](#)



Hello@freedombyfrida.com

