



INTEGRERA MIN LIVSVISION

THE 
**FUTURE
BOOK**



Varmt välkommen tillbaka till vår Challenge.

Hoppas att du är lika taggad som vi idag, när vi ska utforska den stora kategorin, eller rättare sagt den enorma Futurebook kategorin, din livsvision. Det är det här som hela ditt arbete hittills har lett fram till. Vi har under resans gång tittat på 13 kategorier av ditt liv och har undersökt dem ganska djupt. Nu, efter övningen i förra avsnittet, har du ju tänkt över din vision i varje kategori av ditt liv och du har skapat 13 separata visioner för de 13 kategorierna. Idag ska vi kombinera de 13 visionerna och trätta ned dem till en enstaka övertygande vision för din framtid. Vi kommer aktivera din vision och få en tydlig bild av vad allt kokats ned till.

Idag är en SÅ häftig dag i Futurebook Challenge. Dagens program kommer att skilja sig från alla andra. Hela arbetet är i grunden en stor fantastisk övning. Så du kommer att behöva cirka 20 minuters oavbruten tid, och det som kommer att dyka upp genom dagens program kanske kommer förändra ditt liv för alltid. Frågan du ska ta dig an idag, är att om du fullbordade alla dessa små och stora visionerna som du skrev i förra avsnittet, om du verkligen utförde och manifesterade din vision i varje livskategori, hur skulle ditt liv se ut fem år från nu? Vad skulle ditt liv vara fem år från nu?

I det här kapitlet ska vi gå till din framtid. Vi ska gå in i det idealiska liv som du skapade i gårdagens övning. Du kommer att se det, du kommer att lukta det, du kommer att känna det, du kommer att låta det skölja över dig, och idag ska du få spendera en stund där och verkligen göra det verkligt för dig själv – inuti dig själv.

Du kommer att få ansluta dig till känslan av ditt ultimata mål, - Having it all, inte bara leva med känslan av att ha en ganska oklar bild av vad du kanske vill ha. Nu har du ju definierat hur du vill att det ser ut i varje kategori av ditt liv och du vet varför du vill ha det. Det som är kvar här och nu, - är att uppleva det. Så vi ska besöka din framtid. Övningen du ska göra är enormt kraftfull och dessutom rolig att göra. Vi lade till detta i våra egna Futurebooks för länge sedan



och det förändrade allt helt för oss, tog allt till en ny nivå. Men för att få någon nytta och genomslagskraft, måste du agera fullt ut idag. De flesta människor kommer aldrig att kunna uppleva någonting som närmelsevis liknar det här, eftersom de inte har tänkt på vad de vill ha ut av livet tillräckligt djupt. Så du bör titta på det här som en belöning för allt det hårda, fokuserade arbete du lagt ned i din utmaning hittills.

Det finns två separata delar av denna övning.

Steg 1, är att du ska granska din övning från förra avsnittet, börja med kategori nummer ett, din hälsa och träning, och sedan går du igenom alla 13 kategorierna. Gå igenom vad du vill ha i alla delar av ditt liv och varför du vill ha det. Du ska bokstavligen läsa varje vision som du skrev, men viktigast av allt vill vi att du verkligen känner dina visioner. Lev dig in i dem. Känn dem i ditt känslsystem, - tänk inte bara på dem i ditt huvud. Tänk igenom det du tänker på och vilken känsla som hör till själva genomförandet av det, eller känslan av att få göra det, eller ha nått målet och nu lever det. Det avgjort viktigaste ordet att kroka i och ta på allvar här är, - känslan av det. Vi vill att du ska låta det du vill ha i varje kategori av ditt liv, riktigt sjunka in. Låta det genomtränga dig och skölja över dig.

Steg 2 är att vi vill att du ska blunda och sätta igång den guidade visualiseringsövning där Lili kommer att få dig att slappna av och ta dig till framtiden. Vi ska åka dit tillsammans, titta runt lite och se hur det är där.

Nu har du fått dagens upplägg klart för dig, så nu vill vi att du tar några minuter och läser din vision för varje kategori av ditt liv, och när du är klar ska vi sammanföra alla 13 visioner till en, enstaka övertygande vision för din framtid. Fortsätt nu att på riktigt bonda med dina visioner. När du är klar med den här uppgiften är det dags att göra det riktigt bekvämt för dig. Du ska strax göra din visualiseringsövning. När du väl är på plats, känn att du sitter med ett ordentligt stöd för kroppen så att du kan slappna av och försätta dig i en sinnesstämning där du känner en positiv förväntan. Du kanske kan komma ihåg hur man kunde känna när man var barn, - kvällen innan, eller på julaftonsmorgonen eller födelsedagen och man var så otroligt spänd och nyfiken på vad som skulle finnas i paketen. Den känslan vill vi att du ska försöka hitta i dig själv. Vi föreslår att du blundar om du kan och känner dig bekväm med det, eller så kan du hålla ögonen öppna om du vill. Det är upp till dig. Försök att komma ut ur ditt huvud, men även om du inte kan göra det, är det ok. Den här övningen fungerar bäst om det är en djup känslomässig visualisering, om du verkligen kan få dig att känna den. Men om du är den typ av person som lever mycket i ditt huvud, är det också en bra intellektuell övning, om det är så du fungerar. Det viktigaste är att komma i kontakt med din idealiska framtid, hur du än kan och vill närma dig den. Kom ihåg att tankar blir saker och nu är det dags att skapa några riktigt starka tankar, så nu kör vi!

[Här är din övning för idag, Att integrera din livsvision.](#)

VISUALISERINGSÖVNING FÖRBEREDELSE:

Du hittar ljudfilen med din visualiseringsövning i dagens mail. Sätt dig bekvämt, med ordentligt stöd för ryggen. Se till att du inte blir störd utan får ha den här tiden helt för dig själv. Följ den guidade visualiseringen och fråga dig själv: Hur skulle mitt liv se ut fem år ifrån nu, om jag fullbordade alla mina visioner i alla kategorier? När du har lyssnat klart på din guidade visualiseringsövning, kommer du tillbaka hit för att lyssna på resten av dagens text. Nu är det dags att trycka på paus.



FORTSÄTT HÄR NÄR DU LYSSNAT KLART:

Inser du att det här är den du är? Att allt det här är inuti dig nu. Du har planterat fröet, du har skapat den mentala bilden av vad du vill ha ut av livet och nu är det en del av dig, det lever inuti dig. Ditt sinne, din kropp och din själ kommer att verka för att integrera detta i ditt system. Allt det du skrivit ned i ditt reflektionsarbete som lett dig hit och allt det du såg och kände under den här ledda meditationen, det är din djupaste visdom inom dig - satt i arbete. Och nu när du har sett din framtid på din inre biograf, kommer din framtid dra dig framåt i den riktningen. Mot den bilden. Och det är det som är livsvisionskategorins stora uppgift. Resten av din Futurebook är ju utformad för att hjälpa dig att klargöra allt det du kommit fram till. Och när du har definierat vad du vill, och tar ett steg mot det varje dag, leder du dig själv på det sättet mot din livsvision. Din livsvision innehåller allt det som du kommit fram till i alla de övriga kategorierna, men i livsvisionskategorin kommer det till dig från en annan vinkel, vilken drar dig framåt. Så det är därför den här övningen är så kraftfull och vi rekommenderar varmt att du gör den här övningen med jämna mellanrum, för att du genom den både matar hjärnan med den bild som den efter tillräckligt många upprepningar, börjar se som din "verklighet" och att du genom övningen, accentuerar den positiva känsla som hör ihop med din vision. Och varje gång du gör övningen, se till att sitta bekvämt, att du får sitta ostörd och får med dig hela din kropp och ditt sinne i meditationen. Låt orden, ordens innebörd och känslan av dem skölja över dig. Det här är ditt liv som du vill implementera och du kommer att manifestera det om du vill ha det tillräckligt mycket. Om du är tillräckligt motiverad och villig att göra det arbete som krävs för att få det att manifesteras.

Tankar blir saker. Lika attraherar lika. Du kommer att manifestera detta liv om du dedicerar dig tillräckligt att kontinuerligt arbeta med det. Och du behöver alltså arbeta med detta på två sätt. Dels genom att göra rätt saker, i rätt ordning. Och att tänka, känna och förhålla dig till din vision på ett sätt som leder dig i den här riktningen. Det stycke som handlar om attraktionslagen och hur du arbetar med den på ett sätt som gagnar dig, har du allt att vinna på att fördjupa dig i, för att förstå processen ur ett energiperspektiv, men du kommer aldrig att kunna manifestera det du önskar genom att bara vara beredd på att lägga ned din tanke- och viljekraft. Den måste kombineras med din handlingskraft, annars förlorar den en stor del sin effekt. Dock kan du inte heller bara fokusera på att göra rätt, men ha ett fel fokus tanke- och känslomässigt. Det hindrar dig också från att nå det du önskar. Det handlar om att hitta balansen. Att hitta precis den punkt på bollen där du kan sätta den på ditt finger och den bara fortsätter spinna varv efter varv efter varv ... Detta är definitivt inget andligt, new age, pling-plong snack. Lita på oss, det här är väldigt, väldigt verkligt. Att hålla din livsvision top of mind både i tanke, känsla och handling, kommer att ha en enorm effekt på dina attityder, beteenden och resultat som följd av dessa. Det kommer att påverka både dig och människorna runt dig, det kommer att få effekt på de resultat du skapar varje dag och i slutändan kommer det att förändra hela ditt liv.

Tack så mycket för att du har deltagit här med oss idag. I nästa avsnitt utforskar vi den aktiva ingrediens som kommer att hjälpa dig att ta din livsvision och göra den till verklighet ännu snabbare och mer kraftfull än du någonsin trodde var möjligt. Fram till dess, ha en fantastisk dag!

SUMMERING

1. Du har skapat den mentala bilden av vad du vill, och nu är det en del av dig. Ditt sinne, kropp och ande kommer att integrera den i ditt system.
2. Vad du skrivit ned och bilderna du kanske såg på din inre biograf under meditationen - det är din djupa inre visdom i arbete.
3. När du nu har sett din livsvision bli verklighet inuti dig själv, kommer din framtid att dra dig framåt mot den bilden.

Lycka till nu så hörs vi i nästa avsnitt!



Michelle Dandenell & Lili Öst
Team Futurebook