



MANIFESTERINGS KURSUS

Du har lov til at have kærlighed i dit liv.

Du er værdig til en stor kærlighed.

Du er værdig til
at finde en kæreste.

Du har lov til at finde kærligheden igen.

Det er din tid, og du er klar til den rette mand.

MANIFESTER DIN KÆRESTE

TRIN 1: RYD OP I DIT LIV

Fysisk

- Ryd alt ud, der minder dig om en tidligere partner; gaver, tøj, fotos osv. At beholde de fysiske ting, holder et energisk link.
- Overvej at slette dem fra din telefon og Facebook-feed – især hvis du torturere dig selv med Facebook-stalking eller lav lejlighedsvis sms om aftenen.
- Slip af med udvasket undertøj. Bær det "bedste" for dig nu - ikke i fremtiden.
- Doner gammel sengelinned. Køb nyt linned.
- Sørg for, at der er fysisk plads til en partner. Ryd op i dit klædeskab og skuffer til plads til en partners tøj.
- Hav et natbord og ordentlig pude på den anden side af sengen.
- Hvis du sover med noget på den anden side, for eksempel kæledyr eller 'bamser', overvej at gøre plads NU.

Følelsesmæssigt

- Tilgiv dine tidligere partnere for eventuelle sår eller klager i fortiden.
- Tilgiv dine forældre for eventuelle problemer, de har haft i deres ægteskab.
- Tilgiv dig selv fra kærlighedsfejl, du har lavet tidligere.
- Lad det hele gå. Frigør den mentale energi.
- Spørg dig selv, hvilke historier du har omkring ægteskab og partnerskab.
- Undersøg, hvad du tror, du skal "slippe" for at få mere kærlighed i dit liv, for eksempel succes i forretning eller frihed.
- Klip alle energiske snore, der forhindrer dig i at manifestere mere kærlighed.

MANIFESTER DIN KÆRESTE

TRIN 2: BESLUT HVAD DU VIL

- Skriv en omfattende liste over alt, hvad du ønsker i din partner. Vær så specifik som

Muligt, især når det er afgørende for dig.

- Gennemgå alle tidligere forhold – hvad der har virket og hvad der ikke har.
- Få klarhed over hvad der er afgørende for dig, og hvad der kun er præferencer.

For eksempel

- din partners rygning kan være en deal breaker, hvorimod hans

Børn måske bare er en præference.

- Vær ærlig over for dig selv - vil du have en ægtefælle eller bare noget uforpligtende?

- Dagdrøm om jeres ideelle dag sammen - hvilke aktiviteter ville I lave sammen?

TRIN 3: OMRING DIG MED POSITIVITET

- Læs forholdsbøger og lyt til historier om lykkelige ægteskaber.
- Spørg dine lykkeligt gifte venner, hvordan de mødtes.
- Sæt billeder op af dine gifte venner og familiemedlemmer.
- Stop med at læse artikler om den seneste berømtheds-skilsmisse eller utroskab.
- Opstil et "kærlighedsalter" med smukke ting, rosenkvartskrystaller og billeder af kærlighed
- Sæt post-its op med dit kærlighedsmål rundt omkring i dit hus
- Gør dit hus smukt for DIG, ikke for din fremtidige partner.
- Lav et kærlighedsmantra for at minde dig selv om dit mål.
- Lyt til dine yndlings kærlighedssange.
- Skift din computeradgangskode til "kæresteNu"
- Sæt en pop op-påmindelse på din telefon, "Jeg er så forelsket!"
- Køb friske blomster til dig selv- vent ikke på, at en kæreste gør det.

MANIFESTER DIN KÆRESTE

TRIN 4: INSPIRERET HANDLING

- Gå ind på en internetdatingside, og lad være med at sidde der! Nå ud til omkring 20 potentielle partnere - det er et 'spil', og du skal være proaktiv.
- Bed dine venner om at partner dig op!
- Vær vært for en singlefest eller et middagsselskab. Alle skal medbringe endnu en single ven.
- Bed nogen om at drikke kaffe med dig.
- Bliv ikke hjemme, hvis du er inviteret et sted – gå ud.
- Sæt dine mini-dates op – aftal at gå til kaffe – og tilpas dem med timers Interval. Du kan lige så godt udnytte det gode hår og makeup!

TRIN 5: MODTAG OVERFLOD

- Sig ja til invitationer til at møde nye mennesker
- Modtag komplimenter med taknemmelighed. Væn dig til at have mere kærlighed i dit liv.
- Fortæl folk i dit liv, at du elsker dem.
- Modtag flere kram.
- Lad folk åbne døren for dig. Smil og sig "Tak, det er så pænt af du!"
- Vær åben over for muligheder. Nogen på papiret ser måske ikke godt ud, men er måske 30 minutters kaffedate værd.

MANIFESTERING DIN KÆRESTE

PROBLEMLØSNING

Fortsæt med at gå dybere. Gå tilbage til at rydde op. Hvad kan du ellers frisætte? Tiltrækker de forkerte mennesker? Bliv ved med at tilføje til din ønske-partnerliste.

Føler du, at det aldrig kommer til at ske for dig? Hold dine kærlighedsvibrationer høje.

RESSOURCER

Lyt: Heal Your Inner Child, og meditationer på youtube