



Brug de **8** principper
og få opfyldt dine ønsker.

Ill. Rick Nichols

"Det kosmiske køkken! Hvad er det?" Den tanke rammer mange og sikkert også dig. Flere har endda spurgt mig: "Er det en kogebog?" Nej, det er ikke en traditionel kogebog med madopskrifter. Men man kan egentlig godt kalde det en kogebog pga. den åndelige føde. "Det kosmiske køkken" er en måde at beskrive universet på.

Når du gerne vil manifestere noget, sender du dit ønske ud i universet. Det er ofte her, den første udfordring opstår. Universet er udefinerbart og langt væk - "Har du tænkt dig, at min nye bil skal falde ned fra himlen?"

Hvis du sætter lighedstegn mellem universet og et køkken, er det måske nemmere at forstå processen.

Lad os sige, at du går på restaurant med en ven. Du bestiller din livret og har et billede af, hvordan den ser ud. Du kan allerede mærke duften og ved, hvordan det skal smage. Du har en forventning om, hvad du får. Du har afgivet din bestilling, og nu er det op til køkkenchefen at levere varen.

Rejser du dig på et tidspunkt op og lister ud i køkkenet for at tjekke, om køkkenchefen nu gør det hele rigtigt? Nej vel. Du bliver pænt siddende og venter på, at tjeneren kommer ind med din mad.

Det er helt det samme princip, når du vil manifestere et bedre job, et godt helbred, kærligheden osv. Du afgiver din bestilling og forventer, at den kommer til dig, når "den kosmiske kok" har samlet alle ingredienserne.

Så enkelt er det. Og så

kunne artiklen jo egentlig godt slutte her.

Men mennesket er sådan et dejligt kompliceret væsen, og manifestation er ikke så ligetil for alle. Når du ønsker dig noget, er det ofte, fordi der er noget andet i dit liv, du absolut ikke vil have. Og så tænker du mere på det!

Dine tanker skaber din virkelighed. Hvis du går og tror, at kun "de andre" kan være heldige, sunde og raske osv., så er det sådan, det er.

At tænke negativt er jo ikke noget, du bevidst har besluttet dig for. Det kan skyldes en påvirkning mange steder fra: mor og far, dit sociale miljø, skolen, en partner.

Hvis du er vokset op med, at "Penge gør ikke på træerne" - "I vores familie bliver vi syge" - "Du bliver ikke til noget" osv., vil sådanne overbevisninger blokere dig fra troen på, at også du kan få det liv, du ønsker dig. Derfor er det en god ide at se på dine overbevisninger.

Hvad mener du om: Penge, mænd, kvinder, børn, arbejde, familie, sex, Gud osv.? Lav en liste, og uden at censurere dig selv skriver du ud for hvert punkt, hvad din holdning er til det emne. Gå så listen igennem og spørg dig selv: Er det virkelig det, jeg mener?

Dette er en mental hovedrengøring. Du renser ud i din indre køkkenhave og laver positive sætninger, der erstatter de negative tanker, som ikke er dine. På den måde får du skabt mere plads til alle dine ønsker for et godt liv.

Der findes selvfølgelig mange måder at lave mental udrensning på. Vælg det, der

føles rigtigt for dig, ikke hvad andre synes. For nu, hvor vi bevæger os ind i manifestationens verden, handler det om at være tro mod sig selv.

De 8 principper er en slags huskeseddel til dig, når du bestiller fra det kosmiske køkken. De hjælper dig i gang, ligesom en opskrift på fx "de perfekte boller". Det er de vigtige ingredienser, som den kosmiske kok må have for at kunne levere det, du ønsker dig.

"Nå, kan jeg ikke bare sige, hvad jeg ønsker mig, og så er det dét?"

Jo, hvis du er en ørn til at manifestere. Men alt for mange lader sig distrahere af alt muligt i hverdagen, surfer hurtigt videre og glemmer alt om, hvad de egentligt ville ... De mister fokus.

1

Beslut, hvad du vil have.

"Hvor svært kan det være?" tænker du nok. Jeg vil lige hilse og sige, at det kan være temmelig svært. Menneskets hjerne kan sammenlignes med den legesyge abekat, der springer fra gren til gren. Jeg vil bo dér, nej jeg vil have en bil, nej jeg vil rejse.

Så vil du på ferie sydpå, men det kunne også være fedt, at stå på ski ... eller bare slappe af derhjemme. Allerede her har køkkenchefen problemer, for hvad er det, du vil have? Beslut dig.

2

Gør dine bestillinger positive, nutidige og personlige.

Hvis du er syg, nytter det ikke at sige "Jeg vil ikke være syg og stiv i kroppen". Eller hvis jobbet driller: "Jeg vil ikke have en sur chef og afvisende kolleger".

Universet giver dig det, du tænker på. Så hvis du konstant har fokus på et dårligt helbred eller et utilfredsstillende job, ja, så vil universet give dig mere af det. Derfor tænk og tal kun om det, du *vil* have, ikke det, du *ikke* vil have.

Skriv dine bestillinger, som om de allerede er en realitet i dit liv: "Jeg bevæger mig med lethed i min sunde krop." - "Jeg møder hver dag mine nye venlige kolleger med et smil".



af Gudrun Boost,
terapeut

3 Brug entusiastiske ord.

Start dine sætninger med ord, der giver en positiv og energisk følelse: "Jeg er så glad for ..." - "Det varmer dybt i mit hjerte ..."

Jo mere positiv energi, du giver dine manifestationer, des hurtigere realiseres de. Du kan synge og danse dine sætninger. Åben dine arme for universets overflod, og mærk glæden og begejstringen fylde krop og sind.

Du skal øve dig i at føle det fantastiske i, at du fortjener universets overflod. Hvis du siger: "Jeg fortjener økonomisk overflod", men har følelsen af, at "det sker aldrig", så svarer universet på dine følelser.

Du synes måske, at det virker fjollet. Men det er sundt at finde den barnlige glæde, nysgerrighed og naivitet frem. Og du vil hurtigt mærke en positiv forandring.



4 Slip din tidsplan, stol på den kosmiske leveringstid.

Når du nu har sendt dit ønske af sted, så overlad resten til universet. "Små ønsker opfyldes hurtigt, store tager rigtig lang tid" - det er noget sludder, som vi mennesker har besluttet os for. Universet er ikke underlagt "tid". Dit ønske kan opfyldes med lynets hast, eller det kan tage længere tid. Det kommer helt an på, hvad du forventer.

Jeg skulle engang flytte, men havde ingen ny bolig. Alligevel fastsatte jeg en dato, hvor jeg bad min familie hjælpe mig med at flytte. "Ih, tillykke, har du fundet et sted?" Det havde jeg jo ikke ...

Kontrakten til min nye bolig blev underskrevet en uge før flyttedatoen. Hvorfor mon det havde været så vanskeligt? Bl.a. fordi jeg havde sagt til mig selv: "Alle vil bo her, det bliver svært at finde en ny bolig."

5 Lad den kosmiske køkkenchef tilberede din bestilling, hold dig fra køkkenet.

Du skal ikke lave en drejebog. Send din bestilling af sted og forvent en levering af det færdige produkt.

Tilbage til restauranten: Du løber ikke ud i køkkenet for at

holde øje med kokken. Eller: Hvis du har sået radisefrø, hiver du dem ikke op af jorden for at se, hvor langt de er nået. Du forventer, at der kommer radiser op.

Brug hellere tiden på at meditere og visualisere, hvordan det *føles*, når du har det, du ønsker. Gerne flere gange om dagen.

6 Find den rette balance mellem handling og at give lov.

I dine meditationer kan du bede om vejledning til, hvad du kan gøre for at få dit ønske opfyldt. Mange af os er nok vokset op med, at "Ting sker ikke af sig selv - du skal arbejde hårdt for at ...". Så vi knokler rundt, hvilket minder os om, at "der er noget, jeg ikke har". Universet lytter til følelsen af at mangle og giver os mere af det.

En person, der søgte job, mente, at jobsamtalerne var vigtige. Så hun manifesterede jobsamtaler og kom til rigtig mange. Jeg foreslog hende at flytte fokus til *jobbet* - det, hun i virkeligheden ønskede.

7 Tro på, at du fortjener et vidunderligt liv.

Vi har alle ret til et godt liv, et godt helbred og økonomisk overflod. Men fordi vi er farvet af andre, der ikke følte sig værdige, har vi svært ved at tro på det.

Tro på, at også du kan få alt det gode i livet.

8 Føl taknemlighed over, at dine bestillinger kommer til dig på mirakuløse måder.

Taknemlighed er en fantastisk måde at skabe positiv energi i og omkring dig og dine "opgraderinger". At kultivere en "snak om tak" tiltrækker meget mere af det, du er taknemlig for. Når du stoler på, at den kosmiske køkkenchef altid leverer varen, er du åben for mirakler. □

Gudrun Boost er uddannet i tankefeltterapi, Heal Your Life m.m., holder foredrag og kurser. Henv.: tlf. 28 10 25 42, www.gudrunboost.dk

Har oversat bogen *Bestillinger til det kosmiske køkken* af Patricia J. Crane (bestil inden 31/1 og få en gratis 2018 pdf-kalender).