

Michael J. Losier

LOVEN OM TILTREKNING

Verktøyet for å forstå
The Secret

Oversatt av Kari Kahrs



LOVEN OM TILTREKNING
Verktøyet for å forstå *The Secret*

ISBN 978-82-92605-47-9

Originalens tittel: The Law of Attraction

Copyright © 2006, by Michael Losier
Published by agreement with Chandler Crawford Agency Inc.,
Massachusetts, USA.

Norsk utgiver:
Forlaget Lille Måne AS
Pob. 7044 St. Olavs Plass
0130 OSLO

Tlf. 21 50 47 40
Faks 21 50 47 49
www.lillemaane.no – post@lillemaane.no

Omslag: Lene Stangebye Geving, Full Tank, Enebakk
Sats: Hamar Maskinsetteri
Satt med: Adobe Garamond 12/14,4 pt

Trykk: Mediaprint AB, Uddevalla, Sverige.
Papir: 115 g Munken Print White 1,5

Det må ikke kopieres fra denne boken i strid med Åndsverkloven
eller avtaler om kopiering inngått med KOPINOR. Ved sitering i artikler
på nettet og lignende, må kildehenvisning tydelig fremkomme.
Ta kontakt med forlaget for spørsmål og tillatelser.

Innhold

Hva andre mener om boken	5
Kort historikk om loven om tiltrekning	7
Du opplever allerede loven om tiltrekning	9
Vitenskapen bak loven om tiltrekning	11
Henvisninger til loven om tiltrekning	13
Positive og negative vibrasjoner	15
Utsiktet tiltrekning	19
<i>Når du observerer, utstråler du vibrasjoner</i>	21
Å forstå betydningen av det man sier	23
<i>Ord, ord, ord.</i>	23
<i>Hvorfor legges det så stor vekt på ordene?</i>	23
<i>Ord som fører til at man tiltrekker seg det man IKKE ønsker</i>	24
<i>Omstille egne vibrasjoner</i>	29
Bevisst tiltrekning	31
Tre-trinnsmetoden for bevisst tiltrekning	32
Trinn 1: Bestem deg for hva du ønsker	32
Trinn 2: Gi ønsket oppmerksomhet	32
Trinn 3: Tillat at det skjer	32
Trinn 1 – Bestem deg for hva du ønsker	33
<i>Hva er kontrast?</i>	33
<i>Hvorfor er det så viktig å fastslå kontrastene?</i>	35
<i>Hvor lang tid tar en rask observasjon?</i>	37
<i>Målet er å begrense antall kontraster på alle livets områder.</i>	39
<i>En prosess: Klarhet gjennom kontraster</i>	40
Trinn 2 – Gi ønsket oppmerksomhet	53
<i>Å gi oppmerksomhet øker vibrasjonene</i>	53
<i>Hva inkluderer jeg i min vibrasjonsboble?</i>	54
<i>Inkluderer eller utestenger jeg det fra min vibrasjonsboble?</i>	55
<i>To metoder som styrker vibrasjonene som fyrer opp under ønskene dine</i>	59
Metode 1: Omformuler dine affirmasjoner slik at de føles bedre	63
Metode 2: Utvikling av ønskeerklæring	64
<i>Slik skaper du din egen ønskeerklæring</i>	71
Trinn 3 – Tillat at det skjer	75
<i>Alt handler om å tillate</i>	75
« <i>Tillatelsesleken</i> »	78
<i>Hvor kommer tvilen fra?</i>	83
Hva er et begrensende trossystem?	83
Hvordan gjenkjenner man begrensende trossystemer?	83

<i>Et verktøy som gjør det enklere å tillate</i>	85
<i>Oppskrift på utvikling av tillatelseserklæringer</i>	86
<i>Slik utarbeider du dine personlige tillatelseserklæringer</i>	90
Flere metoder som gjør det enklere å tillate	93
Metode 1: Gled deg over bevisene	95
Metode 2: Skriv ned bevisene på loven om tiltrekning	97
Metode 3: Verdsettelse og takknemlighet	101
Metode 4: Bruk uttrykket «Jeg er i ferd med å ...»	103
Metode 5: Bruk uttrykket «Jeg har bestemt meg for å ...»	104
Metode 6: Bruk uttrykket «Mye kan skje ...»	105
Metode 7: Be om informasjon	106
Metode 8: Bli en tiltrekningsboks	107
Metode 9: Skap et tomrom	108
Metode 10: Overlat til loven om tiltrekning å finne ut av det . . .	109
Oppsummering	112
Utover tre-trinnsoppskriften	113
Bli rikere og tiltrekk deg mer penger	115
<i>Metoder for inkludering av overflodsvibrasjoner i din vibrasjonsboble</i> . .	118
Metode 1: Registrer bevis på din overflod	118
Metode 2: Si alltid ja til penger	121
Metode 3: Spar på giroen!	121
Personlige forhold og dine vibrasjoner	123
<i>Din Negative-Nelly</i>	125
<i>Hvordan HOLDE FAST VED positive vibrasjoner</i>	126
<i>Å tiltrekke seg det ideelle forhold</i>	127
Tips 1: Ikke fortell andre at stevnemøtet var en fiasko!	129
Tips 2: Bygg opp din egen kontrastliste	129
Tips 3: Gå videre hvis det ikke føles riktig	129
Tips 4: Si hvorfor det stemmer	129
Foreldre og lærere: Slik lærer dere barna loven om tiltrekning	131
<i>Metoder for opplæring av barn i loven om tiltrekning</i>	135
Metode 1: Magnettavleleken	135
Metode 2: Plakat med av/på lysbryter	135
Metode 3: Påminnelse om det hemmelige spørsmålet	136
Metode 4: Familie- eller gruppemøte	136
Oppsummering	138
Holde fast ved budskapet i loven om tiltrekning	139
<i>Støtte og ressurser</i>	139
Henvisninger og anbefalt litteratur	140
Forfatterens takk	141
Om forfatteren	142

Hva andre mener om boken

«Michael Losiers budskap vil forandre måten du betrakter deg selv og andre på. Jeg synes Loven om tiltrekning virker både inspirerende og helbredende.»

Ethelle G. Lord
Teamwork Development Associates
www.teamworkcoaching.com

«Michael Losier har et talent når det gjelder å koke ned abstrakte prinsipper til resultater som fungerer. Loven om tiltrekning er lett å lese, enkel å anvende og – det beste av det hele – den fungerer faktisk!»

Mary Marcdante, forfatter av boken
My Mother, My Friend
www.marymarcdante.com

«Hvis du virkelig ønsker å forstå hvorfor livet ditt er som det er, og hvis du virkelig ønsker å finne ut hvordan du kan forandre det til alt du ønsker, har du instruksjonsboken her. Den er holdt i et klart og lettfattelig språk.»

Mark Foster, Wigan, Storbritannia

«Jeg har lest andre bøker om loven om tiltrekning, men det var alltid som om noe manglet. Med arbeidsskjemaene Klarhet gjennom kontraster og Ønskeerklæring har Losier tilført det manglende ledd.»

Janet Boyer, New Age Editor
www.NewAgeBellaOnline.com

«En fremragende bok! Michaels korte og enkle oppskrift på å tiltrekke seg alt hva hjertet kan begjære vil fungere helt topp for alle som måtte velge å følge den. Jeg anbefaler deg på det varmeste å ta prinsippene i bruk hvis du vil oppnå megasuksess!»

Zev Saftlas, forfatter av *Motivation That Works* og grunnlegger av www.EmpoweringMessages.com

«Denne boken underbygger at det enkle er det beste. På en kortfattet og enkel måte formidler forfatteren en god arbeidsbeskrivelse når det gjelder bruk av prinsippene som ligger til grunn for loven om tiltrekning, og han presenterer praktiske øvelser som gir leseren hjelp til å nyttiggjøre seg dem.»

Antigone W., Amazon.com Reader

«Kanskje har du hørt og lest om loven om tiltrekning før. Michael tar tak i vilkårene for loven om tiltrekning og presenterer dem konsist og enkelt, på en måte som alle kan forstå, fra de som aldri har hørt om loven om tiltrekning før og til de mest erfarne på området. Lettfattelig og morsomt lesestoff!»

Eva Gregory, Amazon.com Reader

Forfatter av *The Feel Good Guide to Prosperity*

«Helt tilfeldig var jeg så heldig å få oppleve Michael Losier presentere sitt seminar 'Law of Attraction'. Michael er en underholdende, dynamisk og ærlig foredragsholder, og hans lære har forandret mitt liv. Jeg er en optimistisk og positiv person, så jeg ble svært overrasket da jeg oppdaget hvor mye av mitt daglige selvsnakk det var som faktisk saboterte mine forsøk på å tiltrekke meg den type forhold og de tingene jeg ønsket meg i livet (jeg har lest hundrevis av andre bøker om personlig utvikling av vår tids store guruer). Michaels metoder er langt mer enn positive affirmasjoner og luftige New Age-mantraer. Stoffet er praktisk, lett å lære, og selv om det kan virke bedragerisk enkelt, er det uhyre effektivt. Boken *Loven om tiltrekning* er av stor verdi, og jeg anbefaler den på det varmeste til alle som er interessert i å øke sin livskvalitet.»

John Goudie, rådgiver for *Youth at Risk*

«Av alle de bøkene, kassetene og ressursene jeg har anskaffet om temaet 'skap ditt idealliv', er Michael Losiers *Loven om tiltrekning* den absolutt beste praktiske gjennomgangen jeg noensinne har kommet over. Punktum. Det Losier lærer oss i denne boken er IKKE hvordan man tiltrekker seg resultater – det gjør vi allerede. Det han lærer oss, på et jordnært språk og uten merkelige ord og vendinger, er hvordan vi BEVISST kan tiltrekke oss mer av det vi ønsker i livet og mindre av det vi helst vil slippe. Jeg anbefaler boken på det varmeste. Hvis det ikke hadde vært mulig å skaffe seg et eksemplar til, skulle jeg ikke ha forlangt 1000 dollar for det jeg har.»

Tony Rush, Life Coach, Alabama

Kort historikk om loven om tiltrekning

Noen av dere har kanskje hørt om loven om tiltrekning fra andre kilder, mens andre kanskje akkurat har begynt å sette seg inn i stoffet. I moderne tid finnes det dokumentasjon om loven om tiltrekning fra tidlig på 1900-tallet. Her er en kort historikk:

1906 – Atkinson, William Walter

Thought Vibration or the Law of Attraction in the Thought World

1926 – Holmes, Ernest

Basic Ideas of Science of Mind

1949 – Holliwell, dr. Raymond

Working with the Law

Tidlig på 1990-tallet ble kunnskapen om og læren omkring loven om tiltrekning gjort bredt tilgjengelig gjennom Jerry og Esther Hicks' utgivelser. (Se deres hjemmeside for aktuelle undervisningstilbud og artikler – www.abraham-hicks.com.) Det var gjennom deres undervisning jeg virkelig fikk taket på det.

Fra rundt år 2000 er det blitt skrevet mange artikler og bøker om loven om tiltrekning, og interessen har vokst til et langt bredere publikum. Fremtiden gjemmer mange flere forfattere og lærere som kommer til å skrive om dette emnet etter hvert som budskapet i loven om tiltrekning fortsetter å spre seg utover i massene.

Hva er det som gjør denne boken annerledes?

I 1995 studerte jeg NLP (nevrolingvistisk programmering) for å lære å forstå hvordan sinn og tanker fungerer. Dette ledet meg til mye innsikt i hvordan vi mennesker kan tilegne oss kunnskap. Når du leser denne boken, vil du legge merke til at den appellerer både til din og andres lese måte. Boken er skrevet på en slik måte at hvert avsnitt bygger på det forrige, og som i en hvilken som helst brukerhåndbok kan du bruke metodene, øvelsene og tekstene til å opprettholde forbindelsen med loven om tiltrekning.

Mange av de bøkene jeg har lest er brede i sin teoretiske tilnærming til temaet loven om tiltrekning. Svaret på mitt spørsmål: «Hvordan gjør man det *egentlig*?» fant jeg ikke i noen av dem. Med utgangspunkt i min viten om NLP og hvordan man underviser ved bruk av forskjellige læremetoder, utviklet jeg en enkel lærebok om loven om tiltrekning for studenter. Ved bruk av øvelsene og metodene i denne boken blir du i stand til å lære raskt slik at du kan begynne å praktisere loven om tiltrekning i ditt eget liv.

Det komplimentet jeg får oftest og som jeg setter størst pris på, er at boken min er ENKEL å lese og at øvelsene er lette å utføre. En rekke forskjellige religiøse og åndelige grupperinger har trykket denne boken til sitt bryst. I tillegg er den blitt anbefalt lesning for flere selgere, bedrifter som driver nettverksmarkedsføring, eiendomsめglere, økonomiske rådgivere og andre businessorganisasjoner. Boken har kort sagt masseappell.

Du opplever allerede loven om tiltrekning

Har du lagt merke til hvordan alt du trenger bare faller på plass av og til, eller kommer til deg via en telefonoppringning ut av det blå? Eller du dumper borti en person på gaten som du akkurat gikk og tenkte på? Kanskje har du truffet den perfekte forbindelse eller livspartner ved en skjebnens tilfeldighet, eller fordi du var på rett sted til rett tid. Alle slike hendelser er bevis på at loven om tiltrekning er i aktivitet i ditt liv.

Kanskje har du hørt om mennesker som havner i dårlige forhold gang på gang, og som alltid klager over at de stadig tiltrekker seg samme type forhold. Det er loven om tiltrekning som fungerer for dem også.

Loven om tiltrekning kan defineres slik: *Jeg tiltrekker meg alt jeg gir oppmerksomhet, energi og fokus, uansett om det er positivt eller negativt.* Når du leser denne boken, vil du forstå hvorfor og hvordan det skjer.



Det finnes en rekke ord og uttrykk som beskriver bevisene på loven om tiltrekning. Hvis du noensinne har brukt disse ordene eller uttrykkene, har du faktisk referert til loven om tiltrekning.

Her er et lite utvalg:

- ◆ Ut av det blå
- ◆ Ramlet over løsningen
- ◆ Sammentreff
- ◆ Skjebne
- ◆ Karma
- ◆ Falle på plass
- ◆ Synkronitet
- ◆ Flaks
- ◆ Forutbestem

I denne boken får du lære hvorfor disse hendelsene skjer. Først og fremst kommer du til å finne ut hvordan du kan bruke loven om tiltrekning mer bevisst. Du kommer til å bli i stand til å tiltrekke deg alt du har behov for å gjøre, vite og ha, slik at du kan få mer av det du ønsker deg og mindre av det du ikke vil ha. Som et resultat av dette kommer du til å få din ideelle klient, idealjobben, ditt ideelle forhold, den ideelle ferie, ideell helse, mer penger og alt annet du måtte ønske deg. Faktisk!

Vitenskapen bak loven om tiltrekning

Det finnes et fysiologisk grunnlag for positiv tenkning og dens innvirkning når det gjelder å fremkalle loven om tiltrekning.

Det finnes mange former for energi: atomær, termisk, elektromotorisk, kinestetisk og potensiell. Energi kan aldri ødelegges.

Kanskje husker du også at all materie er bygget opp av atomer og at hvert atom har en kjerne (som inneholder protoner og nøytroner) som det kretser elektroner omkring.

Elektronene i atomer kretser alltid omkring kjernen i faste «kretsløp» eller energinivåer som sikrer atomets stabilitet. Elektronene kan bli tvunget til å gå inn i «høyere» kretsløp når energi tilføres, eller de kan avgi energi når de faller til «lavere» kretsløp. Når det gjelder «vibrasjoner», skaper atomene en drivkraft hvis de er «i harmoni». Da trekker alle i samme retning mye på samme måte som metaller kan magnetiseres ved at molekylene i metallet tilpasses samme retning. Dannelsen av positive (+) og negative (-) poler er et naturgitt og vitenskapelig faktum. La det her være nok å si at vitenskapen har bevist at hvis det finnes fysiske lover som kan observeres og kvantifiseres på ett område, finnes det høyst sannsynlig tilsvarende lover på andre områder, selv om de ikke kan kvantifiseres nå.

Som du skjønner er ikke loven om tiltrekning bare et moteriktig begrep eller en form for New-Age-magi. Det er snakk om en naturlov som hvert eneste atom i ditt vesen responderer kontinuerlig på, enten du er bevisst på det eller ikke.

** For lesere som vil vite mer om forbindelsen mellom energi, tanker og «materiens» verden som omgir oss, anbefaler jeg filmen «What the Bleep Do We Know, © 2004 Captured Light & Lord of the Wind Films, LLC.*

Henvisninger til loven om tiltrekning

Mange forfattere har skrevet om loven om tiltrekning. Her følger et lite utvalg av de mange henvisninger til loven om tiltrekning fra forskjellige bøker.

Det som er likt trekkes mot seg selv.

Jerry og Esther Hicks, (*Abrahams lære*)
Du får alltid det du ber om

Det du utstråler i tanker, følelser, mentale bilder og ord, vil du tiltrekke deg.

Catherine Ponder, *Dynamic Law of Prosperity*

Ikke forvent å få noe du ikke vil ha, og ønsk deg aldri noe du ikke forventer å få. Når du forventer å få noe du ikke ønsker deg, tiltrekker du deg det du ikke ønsker, og hvis du ønsker deg noe som du ikke forventer å få, ødler du ganske enkelt bort verdifull mental kraft. Hvis du derimot kontinuerlig forventer å få det du uopphørlig ønsker deg, vil din evne til å tiltrekke bli uimotståelig. Sinnet er en magnet og tiltrekker seg det som er i samsvar med dets dominerende tilstand.

Dr. Raymond Holliwell,
Working with the Law
11 Truth Principles for Successful Living

Alle tanker blir manifestert i henhold til tankens intensitet. Bare vi så vidt tenker en vettug tanke, igangsettes det en kraft i loven som fører til at det produseres noe som er i overensstemmelse med tanken.

Ernst Holmes,
Basic Ideas of Science of Mind

Du er en levende magnet. Du tiltrekker deg mennesker, situasjoner og omstendigheter som er i overensstemmelse med dine dominerende tanker. Alt du dveler ved i din bevissthet, vil vokse i din erfaringsverden.

Brian Tracy

Definisjonen på loven om tiltrekning

*Jeg tiltrekker meg
alt jeg retter min
oppmerksomhet, energi
og konsentrasjon mot,
både av positiv og
negativ art.*

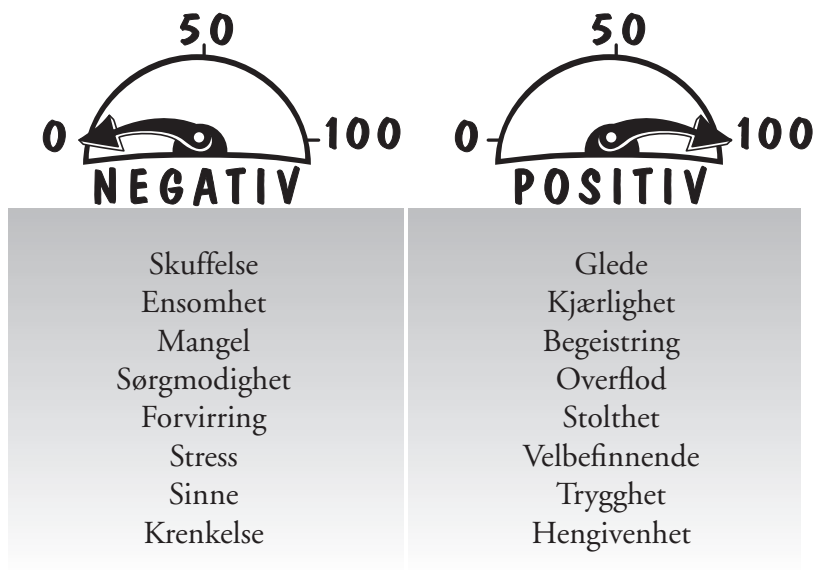
Positive og negative vibrasjoner

Ordet *vibber* brukes ofte for å beskrive en sinnsstemning eller en følelse som man fanger opp fra noen eller noe. Man kan for eksempel si at man fanger opp *gode vibber* når man er i nærheten av visse personer, eller man kan si at man tar inn *negative vibber* når man går omkring i visse deler av en by eller et nabolag. I alle disse tilfellene brukes ordet vibrasjon for å beskrive sinnsstemningen eller følelsen man opplever. Kort sagt er *vibber* det samme som en sinnsstemning eller følelse.

Ordet *vibber* kommer av det noe lengre ordet vibrasjoner (som ikke brukes så ofte lenger). I «vibrasjonenes» verden finnes det bare to slags vibrasjoner, positive (+) og negative (-). Alle sinnsstemninger og følelser fører til at vi utstråler, sender ut eller frembyr en vibrasjon, positiv eller negativ. Hvis du hadde tatt for deg ordboken og valgt ut alle de ordene som beskriver en følelse, kunne du ha plassert dem i én av disse to kategoriene. Hvert eneste ord ville ha beskrevet en følelse som genererer en positiv vibrasjon eller en følelse som genererer en negativ vibrasjon.

På neste side finner du eksempler på følelser som genererer positive og negative vibrasjoner.

Vibrasjoner



Hvert eneste øyeblikk er du i en sinnsstemning eller har en følelse. Akkurat i dette øyeblikk fører sinnsstemningen du befinner deg i eller følelsen du har, til at du utstråler eller sender ut en negativ eller en positiv vibrasjon.

Det er her loven om tiltrekning kommer inn. Loven om tiltrekning (den universelle energien som omgir deg og som adlyder fysikkens lover) responderer på vibrasjonene du utstråler. Akkurat nå, i dette øyeblikk, matcher loven om tiltrekning dine vibrasjoner ved å gi deg mer av det samme, enten det er av det positive eller negative slaget.

Hvis du for eksempel våkner mandag morgen og føler deg litt gretten og irritabel, vil du sende ut negative vibrasjoner. Idet du sender ut denne negative vibrasjonen, responderer loven om tiltrekning og matcher vibrasjonen du sender ut og gir deg mer av samme vare. (Loven om tiltrekning stemmer alltid overens med vibrasjonene dine – uansett om de er positive eller negative.)

Du kommer deg ut av sengen, slår tåa borti et eller annet, svir toasten, trafikken korker seg, en kunde avlyser avtalen og du griper deg i å si: «Jeg burde ha blitt i sengen!»

Eller hva med selgeren som er glad og begeistret over et stort salg som er dratt i land og som dermed sender ut positive vibrasjoner: Rett etterpå haler vedkommende i land et fantastisk salg til, og griper seg i å si: «Nå er jeg i gang!»

I begge disse eksemplene er det loven om tiltrekning som fungerer. Den åpenbarer og organiserer alt som må skje for at mer av det samme, enten det er av positiv eller negativ art, skal kunne tilføres.

I denne boken får du lære hvordan du gjenkjenner vibrasjonene du sender ut slik at du blir i stand til å ta et bevisst valg når det gjelder om du vil fortsette å sende dem ut eller forandre på vibrasjonene. I avsnittet om bevisst tiltrekning lenger ut i boken lærer du hvordan du bevisst sender ut en annerledes vibrasjon. Du får lære hvordan du blir en bevisst «sender» av dine egne vibrasjoner slik at du kan forandre resultatene du har tiltrukket deg så langt, og få mer av det du vil ha og mindre av det du ikke vil ha.

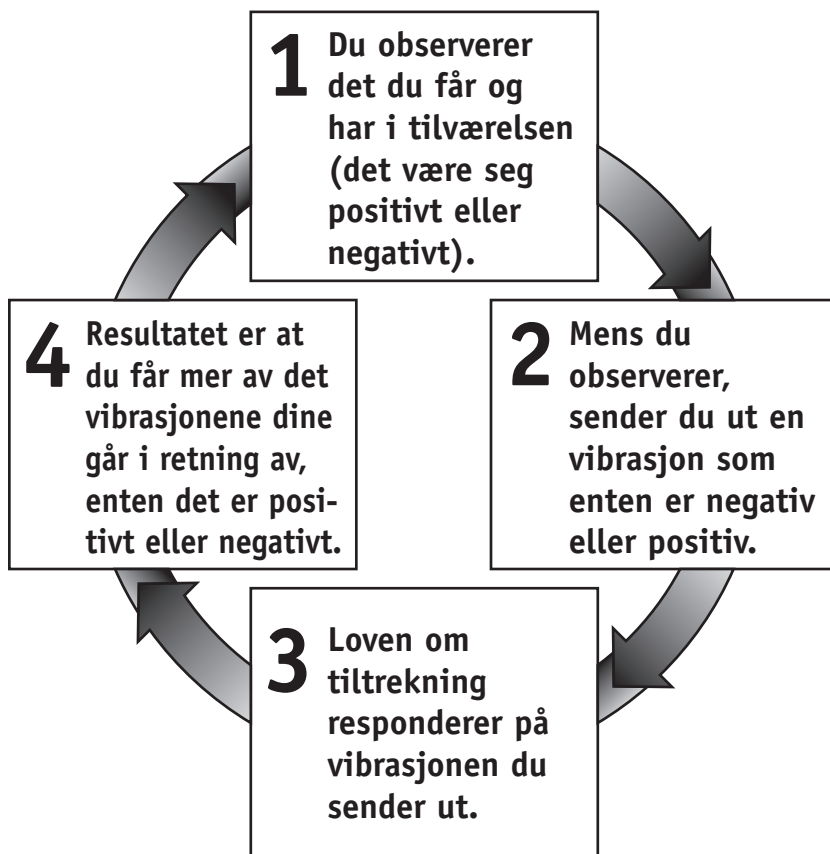
*Loven om tiltrekning
responderer på den
vibrasjonen du sender ut
ved å gi deg mer av det
samme, uansett om det er
av positiv eller negativ art.
Den responderer ganske
enkelt på dine vibrasjoner.*

Utilsiktet tiltrekning

Mange lurer på hvorfor de stadig tiltrekker seg de samme tingene om og om igjen. De er helt overbevist om at de ikke utstråler noe negativt, men på visse områder i livet dukker det stadig opp negative hendelser. Det skjer fordi de sender ut utilsiktede negative vibrasjoner bare fordi de observerer det de får her og nå.

Hvis du for eksempel åpner lommeboken og ikke ser noen penger, vil du utstråle en vibrasjon som går på mangel, frykt eller andre tilsvarende negative vibrasjoner. Selv om du ikke gjør det bevisst, responderer loven om tiltrekning ganske enkelt på dine vibrasjoner og gir deg mer av samme vare. Loven vet ikke hva du gjør som fører til at du genererer denne negative vibrasjonen. Det kan være at du minnes, later som om eller dagdrømmer, eller som i eksemplet som er nevnt her: at du bare observerer.

Observasjonssyklus (utilsiktet tiltrekning)



Mens du observerer det du får på de forskjellige områder i livet (penger, arbeid, helse, forhold osv.), genererer observasjonene dine en følelse (vibrasjon) som kan være enten positiv eller negativ.

Når du observerer, utstråler du vibrasjoner

Selv om du kanskje ikke er bevisst på det, er det du som sørger for at observasjonssyklusen består. Loven om tiltrekning responderer på dine vibrasjoner, uansett om de er positive eller negative, ved å gi deg mer av det vibrasjonene dine utstråler.

Det er viktig å forstå at loven om tiltrekning allerede eksisterer i ditt liv, enten du forstår det eller ikke, enten du liker det eller ikke, uansett om du tror på det eller ikke. Hvis du liker det du observerer, gleder du deg over det, og i din glede vil du få mer av det samme. Hvis du ikke liker det du får, er det på tide å koble seg mer bevisst til loven om tiltrekning slik at du kan slutte å tiltrekke deg det du ikke vil ha og begynne å tiltrekke deg det du vil ha. Med andre ord: bevisst tiltrekning.

Enten det er snakk om positive eller negative vibrasjoner, vil loven om tiltrekning gi deg mer av samme vare.