



4

# LEKTION 4: SKAPA DIN PERSONLIGA VERKLIGHET

---

Har du redan gjort meditationen från den senaste lektionen?

Om inte, ta tid för det nu; det tar bara ca 20 minuter och fungerar som ett experiment för att se att du, genom interna förändringar, kan uppnå en effekt på din yttre kropp och ditt liv.

Skriv ner några intryck av din meditationsupplevelse här:

Vad uppnådde du? Vad skulle du vilja göra bättre eller annorlunda nästa gång? Vad är du stolt över och är du tacksam mot dig själv för dina ansträngningar?

Gör meditationen så ofta som möjligt för att bygga en solid grund för en upplevelse som du senare kan bygga vidare på med följande meditationer.

Din personlighet skapar din personliga verklighet

Som du redan har lärt dig har vår personlighet en mycket direkt effekt på vår personliga verklighet. Det är därför Dr Joe själv fortsätter att återvända till grunderna för de personliga förändringar han undervisar under den här kursen.

När han fastnar i sitt liv, kommer han också att ägna stor uppmärksamhet åt sina nuvarande tankar, känslor och beteenden och sedan medvetet anpassa sig själv. För att inspirera nya sätt gillar han att titta på historiens stora personligheter - hur tänkte och kände de sig, hur betedde de sig i vissa situationer?

Han är ständigt intresserad av att lära sig och utveckla sig själv vidare. Hur ser det ut för dig:

Vilka människor inspirerar dig eller tjänar som levande exempel?

Vilka egenskaper fascinerar dig om dessa personer? Hur skulle ditt liv se ut om du själv hade dessa egenskaper?

Vilka förmågor vill du utveckla? Hur kommer det att kännas när du har bemästrat dem?

Frågor som börjar med „vad sägs om ...“ eller liknande stimulerar frontalloben i hjärnan, där chefen i vår hjärna sitter, så att säga.

Som en dirigent har den direkt tillgång till alla andra delar av hjärnan, och när du ställer dessa frågor kommer den att söka genom hela hjärnan efter information för att kunna svara på frågan. När tillräckligt många kretsar aktiveras kommer de att avfyra tillsammans och motsvarande bild kommer att visas i ditt huvud. Prova det!

# PÅMINNELSE

---

HUR DU TÄNKER OCH HUR DU KÄNNER  
UTGÖR DIN TILLVARO.



**Samma  
verklighet**

**Ny  
verklighet**

**Du måste kunna upprätthålla det modifierade  
sinnes- och kroppstillståndet hela dagen.**



50% av det vi säger om vårt förflutna är inte ens sant.





## Från offer till segraren av din verklighet

Externa händelser kan också förändra vårt tillstånd att vara genom att skapa en emotion i oss – ju starkare denna emotion är, desto mer förändrar den oss och denna upplevelse bränner sedan in sig i hjärnan som ett långsiktigt minne.

Vid negativa upplevelser leder detta till ett verkligt problem, för vi är nu fast i tankar som bara kan innehålla det som matchar emotionerna som är associerade med den förflutna upplevelsen. Genom denna begränsning fastnar vi sedan i det förflutna, oavsett hur länge sedan det var och hur exakt vårt minne av det är. Då blir vi ett offer för vårt förflutna.

Men när vi vänder oss inåt i meditation för att hitta ett nytt sätt att vara oss själva, om vi kan skapa ett tillstånd – genom en tydlig avsikt och en upplyftande känsla – då blir vi skaparna av vår verklighet.

Inom meditationen skapar du en INRE UPPLEVELSE som kan vara lika stark eller ännu starkare än en yttre upplevelse. Det är den kraft som är tillgänglig för dig här. Detta är den magi som du kan använda för att förtrolla ditt liv.

## Upptäck vad som finns i dig – nytt varje dag

Kan du tro på en framtid redan innan den inträffar?

Är du redo att framkalla de känslor som är förknippade med den framtiden nu?

Är du redo att ta dig tid varje dag för att vila kroppen och komma närmare och närmare denna nya verklighet?

Kan du bli så djupt involverad att du efter din meditation inte längre är samma person du var innan?

Gå tillbaka till föregående lektion och titta på vilka tillstånd du skrev att du ville uppleva. Är de värda ansträngningarna? Eller finns det mer?

Ta med dig en mycket tydlig avsikt in i nästa meditation, tillåt dig själv ha en riktigt bra känsla om den och observera sedan nyfiket hur livet svarar dig.





