



MANIFESTOINTI- KIRJA



Sofia Kuujoki

OTAVA



Sisällys

Alkusanat	6
-----------------	---



MANIFESTOINNIN PERIAATTEET

Mitä manifestointi on ja miksi se toimii? 11 | Manifestoinnin resepti 12 | Manifestoinnin vaiheet 13 | Milloin manifestointi ei toimi? 16 | Rajoittavien uskomusten poistaminen 17



OLEMME ENERGIAA



Manifestointi on energieettistä värähtelyä 21 | Vetovoiman laki 22 | Tunnista elämän flow 24 | Hyvän päivän lista 25 | Värähteen nostaminen 32 | Onnea tuottavat asiat 33 | Tee puhelimeen rakkauskansio 38 | Lähetä toisille hyvää energiaa 39 | Hyvän energian viestejä 40 | Kolme kiitollisuuden aihetta 43 | Ihania tapoja nostaa värähdettä 44

☆ UNELMAELÄMÄN VISUALISOINTI ☆

Löydä elämäsi perusarvot 48 | Perusarvoni 49 | Unelmatesti 50 | Unelmalistani 53 | Unelmaelämän ydintunne 54 | Kysy neuvoa





tulevaisuuden sinulta 58 | Yoga nidra – jooginen uni 62 | Sankalpa
– syvä aikomus 63 | Sankalpan asettaminen 64

☆ MANIFESTOINTITEKNIIKAT ☆

Löydä oma manifestointitapasi 69 | Manifestointia vahvistavat
elementit 70 | Affirmaatioiden eli vahvistuslauseiden voima 72
| Omat vahvistuslauseeni 73 | Manifestointimantrat 74 | Oma
manifestointimantrani 75 | Oma manifestointitarinani 76 |
Voimakivi 80 | Unelma-alttari 81 | Unelmakollaasi 82 | Aarre-
pussi 83 | Manifestointikahvit 84 | Kirje universumille 88

PÄÄSTÄ IRTI JA LUOTA

Aktiivisen vaiheen jälkeen on universumin vuoro 97 | Anna asioi-
den tulla 98 | Manifestointikävely 100 | Oikea-aikainen toiminta
101 | Manifestointipäiväkirja 102 | Positiivisen todistusaineiston
lista 110



Loppusanat	116
Lähteet	118



Alkusanat

Olen vuosien ajan kirjoittanut unelmalistoja vihkoihin ja puhelimien muistiinpanoihin. Kun palaan näihin listoihin myöhemmin, hämmästyin yhä uudelleen, sillä monet haaveilemistani asioista ja kokemuksista ovat toteutuneet, tärkeimpänä unelmieni parisuhde. Myös lähipiirissäni on toteutunut ihmeellisiä manifestointeja – rahan, rakkauden ja elämänmuutosten muodossa. Miten tämä kaikki on ollut mahdollista? Entä miksi jotkut unelmat toteutuvat juuri sellaisina kuin olemme visioineet, kun taas toiset muuttavat muotoaan?

Manifestointikirja on oppaasi unelmien toteuttamiseen. Opit käytännöllisiä ja helppoja tekniikoita, joiden avulla voit alkaa manifestoida tavoitteesi tietoisesti todeksi. Löydät kirjasta monipuolisia harjoituksia, joista voit valita itsellesi sopivimmat. Miltä kuulostaisi esimerkiksi oman manifestointipäiväkirjan pitäminen, unelmaelämän sanoittaminen metsäpolulla tai manifestointikahvit ystävän kanssa?

Käytän tässä kirjassa maailmankaikkeudesta nimitystä universumi, sillä se kuvaa mielestäni parhaiten sitä henkis-fyysistä ulottuvuutta, jossa elämme, ja johon voimme vaikuttaa ενεergeettisesti eli kutsua unelmia luoksemme. Voit hyvin korvata sanan omalla termilläsi – Jumala, kaikkeus, ykseys, kvanttitodellisuus, eetteri. Nimityksistä huolimatta puhumme pohjimmiltaan samasta asiasta.

Kutsun sinut tutkimaan manifestoinnin ihmettä sekä avoimin mielin että terveellä kriittisyydellä. On tärkeää hyväksyä, että kaikki haaveet ja tavoitteet eivät toteudu niin kuin olemme ne kuvitelleet – ja hyvä niin. Joskus universumi tietää paremmin, mitä todella tarvitsemme. Kun annamme sille tilaa, se voi yllättää meidät suuremmilla ihmeillä kuin osasimme edes toivoa.

Tervetuloa manifestointimatkalle kohti unelmiasi.



LÄMMÖLLÄ.

Sofia



MANIFESTOINNIN PERIAATTEET



Mitä manifestointi on ja miksi se toimii?



MANIFESTOINTI ON
OMIEN TAVOITTEIDEN JA UNELMIEN
TOTEUTTAMISTA MÄÄRÄTIE TOISESTI JA
TODELLISIA PÄÄMÄÄRIÄÄN KUNNIOITTAEN.
SE ON TIETOISTA LUOMISTA.



Manifestoinnin juuret ulottuvat kauas historiaan. Jo antiikin filosofit pohtivat mielen voiman vaikutusta todellisuuteen. 1800-luvun lopulla niin kutsuttu *New Thought* -liike toi esiin ajatuksen, että positiivinen ajattelu voi muuttaa elämäämme. Nykyään manifestointi yhdistetään usein mindfulnessiin ja itsensä kehittämiseen, ja siitä on tullut osa arkista kielenkäyttöä.

Manifestointi alkaa siitä, kun uskallamme elää unelmaamme ikään kuin se olisi jo toteutunut tai pian toteutumassa. Tällöin välitämme ympärillemme myönteistä energiaa, joka heijastuu takaisin ja vahvistaa uskoa unelman mahdollisuuteen.

Kyse on aktiivisesta unelmoinnista, jonka perusidea on lopulta hyvin yksinkertainen.



Manifestoinnin resepti



☆ tujaus tietoa energioista eli värähtelytaajuuksista



☆ ripaus uskoa siihen, että voit itse vaikuttaa

todellisuuteesi



☆ loraus luottamusta hyvántahtoiseen universumiin,
joka toteuttaa aidot toiveesi.

Manifestoidessa luomme tietoisesti unelman, jonka toteutumiseen uskomme vahvasti. On tärkeää, että unelma on selkeä ja kirjakas. Sen voi hahmotella mielessään, kirjoittaa ylös, sanoa ääneen tai kuvittaa visuaalisesti, esimerkiksi piirtämällä unelmakartan tai kokoamalla kuvakollaasin.

Manifestointi kannattaa aloittaa vasta huolellisen pohjatyon jälkeen. Ei ole järkevää ryhtyä suin päin unelmoimaan satunnaisia mieleen juolahtavia asioita, sillä silloin tavoitteet eivät välttämättä toteudu – energiasi ja arvosi eivät tue prosessia. Ensin on tärkeää selvittää omat perusarvot ja edetä vasta sen jälkeen todellisten tavoitteiden hahmottamiseen. Olennaista on tunnistaa ja purkaa rajoittavat uskomukset, jotka voivat estää etenemistäsi. Tämän jälkeen luodaan vastaanottavainen, energieettinen olotila, joka tukee manifestointia. Lopuksi päästetään irti lopputuloksen kontrolloinnista ja luovutaan epäilystä. Luottamus prosessiin on keskeistä. Tässä kirjassa käymme läpi kaikki nämä vaiheet askel askelelta.