

7-dagers manifesteringsutfordring

En guide for å styrke din indre trygghet, selvaksept og helbredelse



Dag 1: Sett en intensjon for trygghet

Instruksjon: Start med å sette en intensjon for personlig trygghet og indre ro. Skriv ned et mål for deg selv, som reflekterer trygghet og styrke i ditt liv.

Sjekkliste:

- ☐ Har jeg formulert et mål for trygghet og helbredelse?
- ☐ Er målet mitt klart og spesifikt?

Mitt mål for dagen:

Mantra: "Jeg manifesterer en trygg tilværelse der jeg kan finne ro og helbredelse."

Dag 2: Visualiser et trygt og rolig liv

Instruksjon: Sett av 10 minutter til å visualisere et liv hvor du føler deg trygg, verdsatt og i harmoni. Se for deg et trygt hjem, sunne relasjoner, og en indre fred.

Sjekkliste:

- ☐ Jeg har visualisert et trygt og rolig liv i 10 minutter.
- ☐ Jeg har sett for meg hvordan jeg føler meg i denne tryggheten.

Mine visualiseringstanker:

Mantra: "Jeg ser meg selv leve et liv der jeg føler meg trygg og styrket."

Dag 3: Vær takknemlig for det du har overkommet

Instruksjon: Skriv ned fem ting du er takknemlig for, inkludert din egen styrke og mot. Det kan være små eller store ting, men fokuser på din egen vekst og det du har lært.

Sjekkliste:

- ☐ Har jeg skrevet ned fem ting jeg er takknemlig for?
- ☐ Har jeg reflektert over min egen styrke og mot?

Ting jeg er takknemlig for:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Mantra: "Jeg er takknemlig for den styrken jeg har funnet i meg selv."

Dag 4: Gi slipp på fortiden

Instruksjon: For å gjøre plass til helbredelse, må du gi slipp på det som har holdt deg tilbake. Rydd et lite område i hjemmet ditt eller utfør en handling som representerer det å gi slipp på negative følelser eller relasjoner.

Sjekkliste:

- ☐ Har jeg ryddet eller gjort noe for å gi slipp på fortiden?
- ☐ Føler jeg meg lettere etter å ha gjort dette?

Mitt mål for å gi slipp:

Mantra: "Jeg slipper taket i det som ikke lenger tjener meg og gjør plass for helbredelse."

Dag 5: Ta skritt mot helbredelse

Instruksjon: Skriv ned ett konkret steg du kan ta for å fremme din egen helbredelse. Det kan være å søke støtte, ta tid til selvpleie eller gjøre noe som styrker deg mentalt og følelsesmessig.

Sjekkliste:

- ☐ Har jeg identifisert et helbredende skritt?
- ☐ Har jeg tatt dette skrittet i dag?

Mitt helbredende skritt:

Mantra: "Jeg tar ansvar for min egen helbredelse og velvære."

Dag 6: Bekreft din verdi

Instruksjon: Skriv ned tre positive bekreftelser om deg selv. Si dem høyt flere ganger i løpet av dagen for å styrke troen på din egen verdi og kraft.

Sjekkliste:

- ☐ Har jeg skrevet ned tre positive bekreftelser?
- ☐ Har jeg sagt dem høyt flere ganger i dag?

Mine bekreftelser:

Mantra: "Jeg er verdig kjærlighet, respekt, og et godt liv."

Dag 7: Stol på prosessen og din styrke

Instruksjon: På den siste dagen, bruk tid på å reflektere over uken. Gi slipp på behovet for å kontrollere alt og stol på at du har den styrken som trengs for å fortsette din reise mot helbredelse.

Sjekkliste:

- ☐ Har jeg tillit til prosessen?
- ☐ Føler jeg meg sterkere etter denne uken?

Mine refleksjoner:

Mantra: "Jeg stoler på prosessen og vet at jeg har styrken til å helbrede meg selv."

Oppsummering: Refleksjoner etter 7 dager

Instruksjon: Hva har jeg lært i løpet av denne uken, og hva vil jeg fokusere på fremover for å styrke meg selv og helbrede?

Plass til notater:

Min manifestasjonsreise for trygghet og helbredelse

Fortsett å bruke disse verktøyene i hverdagen for å fremme indre styrke og personlig trygghet.

@menterra.no