

Første øvelse

Formålet med øvelsen

Indtil nu har du lært de grundlæggende modeller i Den Magnetiske Filosofi. Nu er det tid til at begynde at bruge dem. Men før vi arbejder med mål, handlinger eller forandringer, skal vi træne den vigtigste evne af dem alle.

Din bevidsthed.

Bevidsthed handler ikke om at vide mere.
Den handler om at observere mere.

Jo bedre du bliver til at observere dig selv, desto lettere bliver det at opdage, hvad der giver dig energi, hvad der dræner dig, hvad der skaber magnetisk støj, og hvilken retning din Indre Magnet forsøger at vise dig.

Det er derfor, denne øvelse begynder med observation.
Ikke for at dømme dig selv.
Ikke for at finde fejl.
Men for at forstå dig selv.

Når du observerer uden at dømme, begynder du at se mønstre, du måske aldrig har lagt mærke til før.

- Du opdager, hvordan Den Magnetiske Treenighed – hjernen, hjertet og kroppen – arbejder sammen.
- Du opdager, hvordan den Magnetiske Støj påvirker dine tanker, følelser og handlinger.
- Du opdager, hvad der oplader eller dræner dit batteri.
- Og du begynder at se, hvilken retning din Indre Magnet peger mod.

Denne øvelse er derfor ikke en test.

Den er en træning i bevidsthed.

For jo mere du træner din bevidsthed gennem observation, desto lettere bliver det at forstå dig selv – og desto lettere bliver det at skabe de handlinger, der fører dig i den retning, du ønsker.

Observer dit Magnetiske Ur

Forestil dig et spædbarn. Når et spædbarn ser sin hånd for første gang, ved det ikke, at hånden er en del af kroppen. Det ser blot noget, der bevæger sig. Barnet bliver nysgerrigt. Det rører ved hånden. Det vender og drejer den. Det tager den i munden. Det mærker den.

Langsomt opdager barnet, at hånden reagerer på det, det gør. Gennem gentagne oplevelser bliver barnet bevidst om, at hånden er en del af det selv.

Bevidsthed udvikles gennem nysgerrighed og observation.

På samme måde vil vi arbejde i Den Magnetiske Filosofi.

Vi starter ikke med at analysere dit liv.

Vi starter heller ikke med at forsøge at ændre det.

Vi begynder med at blive nysgerrige.

Vi observerer.

Vi lægger mærke til det, vi måske aldrig før har lagt mærke til.

Det er sådan, bevidstheden bliver stærkere.

Det er sådan, vi lærer os selv bedre at kende.

I denne første øvelse skal du derfor ikke forsøge at finde de rigtige svar.

Du skal blot observere dit liv med den samme nysgerrighed, som et spædbarn undersøger sin egen hånd for første gang.

- Læg mærke til det, du ser.
- Læg mærke til det, du føler.
- Læg mærke til det, du tænker.

Du behøver ikke at forstå det hele endnu.

Det vigtigste er, at du begynder at observere.

Øvelse – Observer dig selv

Vælg ét område af dit liv, som du ønsker at undersøge.

Det kan være dit arbejdsliv, dine relationer, din økonomi, din sundhed eller et andet område, der fylder i dit liv lige nu.

Husk, at formålet ikke er at finde løsninger.

Formålet er at træne din bevidsthed gennem observation.

Tag dig god tid, og vær nysgerrig.

Observer dine handlinger

Læg mærke til de handlinger, du gentager igen og igen.

- Læg mærke til, hvilke handlingsmønstre du har på dette område.
- Læg mærke til, hvad du tror er årsagen til, at du laver netop disse handlingsmønstre.
- Læg mærke til, hvad du tror, disse handlingsmønstre forsøger at gøre godt for dig.
- Læg mærke til, hvordan disse handlingsmønstre påvirker dit hjerte.
- Læg mærke til, hvordan disse handlingsmønstre påvirker din krop.

Observer dine følelser

Læg mærke til de følelser, der dukker op, når du tænker på området.

- Læg mærke til, hvilke følelser der kommer frem.
- Læg mærke til, hvad du tror er årsagen til, at disse følelser kommer frem.
- Læg mærke til, hvad du tror, disse følelser forsøger at fortælle dig.
- Læg mærke til, om følelserne handler om situationen lige nu, eller om de minder om noget, du tidligere har oplevet.
- Læg mærke til, hvordan disse følelser påvirker dine handlinger.
- Læg mærke til, hvordan disse følelser påvirker dine tanker.
- Læg mærke til, hvordan disse følelser påvirker din krop.

Observer dine tanker

Læg mærke til de tanker, der automatisk dukker op.

- Læg mærke til, hvilke tanker der kommer frem.
- Læg mærke til, hvad du tror er årsagen til, at disse tanker kommer frem.
- Læg mærke til, om det er tanker, du selv har valgt at tro på, eller om det er holdninger og overbevisninger, du har lært fra andre.
- Læg mærke til, hvordan disse tanker påvirker dine handlinger.
- Læg mærke til, hvordan disse tanker påvirker dit hjerte.
- Læg mærke til, hvordan disse tanker påvirker din krop.

Se efter mønsteret

Nu har du observeret dine handlinger, dine følelser og dine tanker.

Tag et øjeblik, og se på det hele samlet.

- Læg mærke til, om du kan se et mønster i, hvordan tanker, følelser og handlinger påvirker hinanden.
- Læg mærke til, hvad du tror er årsagen til, at de påvirker hinanden på den måde.
- Læg mærke til, hvad der ser ud til at komme først – tankerne, følelserne eller handlingerne.
- Læg mærke til, om der er noget, der overrasker dig.
- Læg mærke til, hvilken erkendelse du tager med dig fra denne øvelse.

Observer din Indre Magnet

Nu hvor du har observeret dine tanker, følelser og handlinger, så prøv at rette opmærksomheden mod din Indre Magnet.

- Læg mærke til, hvilken retning du føler dig draget imod.
- Læg mærke til, hvad du inderst inde har lyst til.
- Læg mærke til, hvad der føles rigtigt for dig – uanset hvad andre måtte mene.
- Læg mærke til, om der er noget, der kalder på dig.

Du skal ikke beslutte dig.

Du skal blot observere.

Observer din Magnetiske Støj

Kig nu tilbage på dine svar.

- Læg mærke til, hvilke tanker der skaber tvivl.
- Læg mærke til, hvilke følelser der holder dig tilbage.
- Læg mærke til, hvilke kropsreaktioner du oplever.
- Læg mærke til, om der er et mønster i den støj, du oplever.

Du skal ikke fjerne støjen.

Du skal blot opdage den.

Observer din Magnetiske Næring

Ret nu opmærksomheden mod din energi.

- Læg mærke til, hvad der giver dig energi.
- Læg mærke til, hvilke tanker der giver dig ro.
- Læg mærke til, hvilke følelser der giver dig glæde.

- Læg mærke til, hvilke handlinger der føles naturlige.
- Læg mærke til, hvornår du føler dig mest levende.

Du skal ikke skabe mere energi endnu.

Du skal blot opdage, hvor den allerede findes.

Hvad har du lært?

Hvis du har gennemført denne øvelse, har du allerede taget det første skridt i Den Magnetiske Filosofi.

Du har trænet din bevidsthed.

Måske føles det ikke som den største forandring.

Men det er ofte de små forandringer, der skaber de største resultater over tid.

Bevidsthed bliver ikke stærkere, fordi vi læser en bog.

Den bliver stærkere, hver gang vi stopper op og observerer.

Hver gang vi bliver nysgerrige.

Hver gang vi vælger at forstå, før vi forsøger at ændre.

Det er en evne, der bliver stærkere, jo mere du træner den.

En personlig historie

Da jeg var omkring 25 år, var jeg på ferie på Rhodos.

Nede ved havnen mødte jeg nogle sigøjnere, som forsøgte at sælge mig et armbånd for 2 euro. Jeg vidste godt, at de sandsynligvis ville forsøge at snyde mig. Jeg tog en 5 euro seddel frem, og de havde svært ved at give penge tilbage. Kort efter tog de selv en 5 euro seddel frem, og pludselig fik de øje på, at jeg også havde en 10-euro-seddel.

Herefter begyndte de at bytte sedlerne rundt mellem hænderne i et tempo, som var svært at følge.

De fleste ville sandsynligvis være blevet frustrerede og blot forsøgt at få situationen afsluttet.

Jeg gjorde noget andet.

Jeg stoppede op.

Jeg begyndte at observere.

Ikke kun dem.

Men også mig selv.

- Jeg lagde mærke til, hvordan de tænkte.
- Hvordan de flyttede min opmærksomhed.

- Hvordan de skabte forvirring.
- Og jeg lagde mærke til, hvordan min egen hjerne reagerede.

Til sidst var jeg blevet snydt for omkring 6-8 euro. Men jeg gik ikke derfra og følte, at jeg havde tabt. Tværtimod. Jeg er faktisk taknemmelig for, at de forsøgte at snyde mig. For de få euro købte mig noget langt mere værdifuldt. De købte mig en oplevelse, hvor jeg kunne træne min evne til at observere. Den læring har jeg haft glæde af resten af mit liv.

Det er præcis det, du lige har gjort gennem denne øvelse.

Du har ikke forsøgt at løse dine udfordringer.

Du har ikke forsøgt at ændre dig selv.

Du har trænet noget, der er endnu vigtigere.

Du har trænet din evne til at observere.

Jo mere du træner din bevidsthed, desto mere vil du begynde at opdage mønstre, som du tidligere har overset.

Og når du kan se mønstrene, får du mulighed for at ændre dem.

Det er her, et magnetisk liv begynder.

Ikke med de perfekte svar.

Men med nysgerrigheden til at observere.

Fra problem til mulighed

Mange mennesker bruger størstedelen af deres tid på at tænke over, hvad der gik galt. Det er en naturlig del af hjernens måde at beskytte os på. Den forsøger at lære af fortiden og undgå, at vi oplever den samme smerte igen.

Men hvis vi bliver hængende i problemerne, bliver det svært at få øje på mulighederne.

Derfor træner vi vores bevidsthed.

Når vi træner vores evne til at observere uden at dømme, begynder vi gradvist at flytte vores fokus.

Vi bruger mindre energi på at kredse om problemet og mere energi på at forstå det, og når vi forstår det, bliver det lettere at finde en løsning.

Målet er ikke at ignorere problemerne.

Målet er at bruge dem som læring.

Over tid vil du måske opleve, at dit fokus flytter sig fra det, der gik galt, til det, du kan lære, og de muligheder, der ligger foran dig.

Det er en af de største gevinster ved at træne din bevidsthed gennem observation.

Din rejse fortsætter

Tillykke.

Du har nu gennemført den første praktiske øvelse i Den Magnetiske Filosofi.

Måske har du opdaget noget nyt om dig selv. Måske har du blot fået øje på et enkelt mønster, som du ikke tidligere har lagt mærke til. Begge dele er et stort skridt fremad.

Formålet med denne øvelse har ikke været at ændre dig.

Formålet har været at træne din bevidsthed.

Jo mere du træner din evne til at observere, desto lettere bliver det at forstå, hvorfor du tænker, føler og handler, som du gør. Og først når vi forstår vores mønstre, kan vi begynde at ændre dem bevidst.

Bevidsthed er derfor ikke målet, det er fundamentet.

Fra nu af vil du opdage, at næsten alle øvelser i Den Magnetiske Filosofi begynder med den samme evne, at lægge mærke til. Det er her, udvikling starter. Ikke ved at dømme dig selv. Men ved at forstå dig selv.

Klar til næste skridt?

Nu hvor du har trænet din bevidsthed, er du klar til at gå videre.

I biblioteket finder du en række øvelser, modeller og refleksioner, som hjælper dig med at forstå de mønstre, du har opdaget, og viser dig, hvordan du trin for trin kan begynde at arbejde med dem.

Du behøver ikke tage dem i en bestemt rækkefølge.

Vælg den øvelse, der taler mest til dig lige nu.

For det vigtigste er ikke, hvor du starter.

Det vigtigste er, at du bliver ved med at være nysgerrig.

Skab din indre magnet – og lev et magnetisk liv.