

The Law of Attraction og The Secret:

Veiledere til et harmonisk og bedre liv

:: Tekst og foto: Guri Charlotte Wiggen

Filmen «The Law of Attraction» og boka «The Secret» fikk sitt gjennombrudd i USA da TV-stjernen Oprah Winfrey inviterte flere læremestere til sitt verdenskjente TV-show i vår. Budskapet er at desto mer du fokuserer på noe, desto mer blir det av det. Har du mange negative tanker, vil du tiltrekke deg negative hendelser og personer. Er fokuset positivt, vil du også tilrekke deg positive hendelser og personer. Hemmeligheten er at du får tilbake det du gir!

Boka «The Secret» ligger på bestselgerlisten til Tanum bokhandel i Oslo. Det er stadig flere som begynner å få interesse for «loven» om at likt tiltrekker likt. Spesielt interessant er det for dem som ønsker å bli lykkeligere og sterkere ved å få kontroll over sine tanker og følelser. Det er ikke alltid tanker og følelser hjelper oss i det daglige liv. Boka handler om tiltrekningsloven som går ut på at likt tiltrekker likt. Det betyr at vi tiltrekker oss det vi selv uttrykker. Alt er energi – det gjelder også

tanker og følelser. I boka er grunnleggende kunnskap om denne loven samlet mellom to permer av den amerikanske forfatteren Rhonda Byrne.

Hvordan oppsto denne «universalloven» som er blitt både bok, film og lydbok og som skal lede frem til at man kan oppnå sine drømmer og mål, er et spørsmål mange lurer på. Ifølge forfatteren stammer loven helt fra menneskets opprinnelse og er blitt brakt videre av vise menn som har hatt kunnskap om loven opp gjennom historien. Det finnes skrifter om loven som er inngravd i steiner fra 3000 år før Kristus. Både Pythagoras, Sokrates, Leonardo da Vinci, Shakespeare, Ludwig van Beethoven og ikke minst Einstein hadde kunnskap om loven, forklarer Rhonda Byrne i sin bok.

Fred og harmoni

Anne-Mette Røsting (51) er siviløkonom og NLP terapeut. Hun jobber som livsveileder og foredragsholder. Gjennom firmaet Natural Force er hennes visjon å gjøre verden til et bedre sted ved at vi mennesker finner fred og harmoni gjennom å bruke vårt eget potensial. Hun holder både foredrag og veileder voksne og unge. For tiden jobber hun med en bok og er i ferd med å starte kurs for næringslivet. På hjemmesiden www.gnf.no kan du lese mer om dette.

Anne-Mette er en entusiastisk foredragsholder, og strålende og overbevisende når hun snakker. Hun sier at loven er såre enkel og går ut på at «likt tiltrekker likt.»

– Jeg tiltrekker i livet mitt alt jeg gir energi, fokus og oppmerksomhet til, enten det er ønsket eller uønsket. Det finnes en pol og en motpol, positiv eller negativ, forklarer hun.

Flere av deltakerne reagerer i starten med kommentarer som; «det er for godt til å være sant» eller «er dette virkelig mulig?» Andre mener budskapet er veldig tydelig og kan gi livet flere muligheter enn de har forestilt seg tidligere.

Lang erfaring

Anne-Mette Røsting har et godt grunnlag for å forstå og sette loven ut i praksis. Hun har mye kunnskap og erfaring gjennom sitt arbeid med NLP, som står for nevro lingvistisk programmering. NLP viser til sammenhengen mellom språket og «programmene» i hjernen og kroppen, som igjen er avgjørende for atferden. Etter 15 år i næringslivet tok hun grep om sitt eget liv og fulgte hjertet og magen, som hun selv uttrykker det. Slik skapte hun sitt eget firma for 12 år siden og begynte å jobbe med det hun er mest opptatt av.

– Jeg brenner for at mennesker skal fylle sitt naturlige potensial, sier Anne-Mette, og legger til at hennes grunnleggende filosofi er

at man skal se inn i seg selv før man ser ut.

– Blir du kjent med deg selv, kan du stå bedre oppreist uansett hva som skjer. Grunnen til at dette er viktig, er at mennesker i dag forholder seg mye til den ytre verden i stedet for å stille grunnleggende spørsmål som hvem er jeg, hva ønsker jeg og hvilke behov har jeg? Man må gå inn i seg selv for å si ja der det er riktig og si nei der det er galt. Det kan bety at vi må endre atferdsmønstre og måter vi både observerer og tenker på, forteller hun.

Vi gjør rundt 60.000 småting helt automatisk hver dag! Dette er forskning. For å endre en vane, må man ifølge boka trene syv ganger dagen i 30 dager.

– Hemmeligheten bak tiltrekningsloven er å trene opp hensiktsmessig atferd. Det kroppen en gang har lært, vil den beholde som læring. For å endre et mønster, må man derfor bryte med det som er uhensiktsmessig og øke bevisstheten om det som er positivt, forklarer hun.

Tren på livet

Anne-Mette spør «hvor ofte trener du på selve livet, og det livet du virkelig vil ha?» Og hun svarer selv at de fleste mennesker «strever med livet, men at det ikke er noen grunn til det.»

– Loven er et forsøk på å skape harmoni og balanse. Da må vi også finne harmoni mellom hjernehalvdelen. Vår kreative hjernehalvdel bør stimuleres mer siden den logiske er overstimulert. I vår kultur er venstre halvdel mer verdsatt, mens loven oppfordrer til nysgjerrighet, forskertrang, glede og å skape balanse mellom den kreative og logiske hjernehalvdelen. I vårt samfunn er det dessverre lite rom for annerledes tenkning, noe vi kunne observere under den nylige «engledebatten» i mediene, sier hun, og legger til at det er lettere å velge ting man ønsker seg enn å velge det livet man vil ha.

– Lukt, lyd og smak er vi raske til å avgjøre om vi ønsker eller ikke, men relasjoner, pengesaker og karriere tar det lengre tid å ta beslutninger rundt. Mye henger sammen med at mennesker rundt deg er komfortable så lenge du er på samme nivå som dem, men de ønsker ofte å dra deg ned dersom du «tar av.» Når du vokser som menneske kan andre føle ubehag. Vi må trene på å tenke nye tanker og være bevisste på hva vi ønsker hele tiden, slik at den positive energien det skaper i oss blir en tilstand som også påvirker andre rundt oss på en positiv måte, forklarer hun.

Hva utstråler du

Energien er enten negative eller positive. Ifølge tiltrekningsloven får du alltid tilbake mer av det du utstråler. Energi har bare to versjoner – enten er det positive eller negative. Du kan ikke være både sint og glad samtidig.

– Det er også energi i tanker og følelser. Det starter med en tanke, deretter kommer følelsen. Når din tanke gir deg en følelsesmessig opplevelse, får du en ny erfaring. Hvilke følelser får du? Er du vant til å tenke problemer eller løsninger? Vi kan si at det finnes et lavere og et høyere selv. Det lavere selvet straffer; du er da negativt fokusert, mens det høyere selvet belønner, noe som igjen genererer glede. Hvorfor ikke bare gå på badet om morgenen og si; «så vakker jeg er!» Man må trene på takknemlighet og med å være snill med seg selv, sier Anne-Mette, som selv erfarte dette en dag hun dro på trening. Hun satt i bilen og takket for alt i dette livet og ble fylt med en god følelse. Da hun kom inn på treningssenteret, fikk hun kommentaren; «så vakker du er i dag!» Da skjønnte hun at hennes egen takknemlighet ble synlig også for andre.

– Vi tenker dessverre mye negativt og kritisk om oss selv. Det er en erfaring jeg har fått i mitt arbeid med veiledning av mennesker, sier hun.

Selvsamtalen

Visste du at det er deg selv du snakker mest med i løpet av dagen? 80 prosent av alle samtaler i løpet av dagen er med seg selv! Vi har med andre ord hele tiden en pågående selvdialog. Når vi vet dette, blir det enda viktigere å behandle seg selv pent. Hva vil du ha mer av? Det svakeste leddet i kommunikasjon er ofte å lytte. Det er like viktig å lytte til din indre dialog. Lytt til mennesket i stedet for å snakke til det. En far sier; «min sønn vil ikke ta i mot mine råd og lytte til meg!» Da bør man heller stille ham spørsmålet: «er det din sønn som skal lytte til deg, eller skal du lytte til din sønn?»

Egne erfaringer

– Jeg har selv prøvd ut effekten av tankekraften rundt dette i mange år og alt har på en måte falt på plass med ny kunnskap om tiltrekningsloven. Både Einstein, Beethoven og andre kjente personer har brukt prinsippene som denne loven er bygget på, ifølge historien, men de delte ikke dette med andre, sier Anne-Mette. Henry Ford sa blant annet at; «hvis du tror du kan klare det, eller hvis du tror du ikke kan klare det, har du helt rett.» Det er mye av det tiltrekningsloven handler om. Det du har fokus, energi og bevissthet på, blir slik enten det er ønsket eller uønsket. Det er derfor god grunn til å fokusere på det man ønsker seg og ikke på det man ikke ønsker seg. Det er veldig mange som ønsker seg en endring i livet, men som er usikre på konsekvensene, sier hun, og fortsetter;

– Jeg har veiledet mange mennesker som har stått foran viktige valg. Jeg har et godt



eksempel på en dame jeg veiledet som heter Runa. Hennes drøm var å bo og jobbe i Tyskland. Nå bor hun i Tyskland og har en ny og spennende jobb for en statlig norsk global næringsorganisasjon. Hun har slått ut i full blomst og strutter av livskraft, smiler Anne-Mette fornøyd.

– *Hvordan kan man få loven til å virke dersom man er helt «fersk» og selv vil prøve dette?*

– Det kan være lettere å finne svaret gjennom kontraster. Det er ofte verdifullt å starte med det du ikke vil ha, da ser du klarere hva du ønsker. Mye handler om å «redesigne» det du selv tenker og sier, forklarer Anne-Mette.

Oppskriften beskriver hun slik:

1. Sett opp drømmen eller ønsket ditt.

2. Øk svingningene/vibrasjonene.

3. Tillat at det skjer med fravær av tvil.

Det er ofte denne biten som er den mest utfordrende.

For å oppnå det du ønsker, må du «stå» i kraften din og forhold deg til din indre verden. Forholder du deg til omgivelsene,

gir du kraften til omgivelsene i stedet for til deg selv. Start med å ta vare på deg selv og fyll deg opp med positiv energi. Det handler også om endringer, kommunikasjon og ny livsglede, sier Anne Mette, og kommer med noen eksempler på tanker og følelser som skaper positiv energi og hva som skaper negativ energi. Det er opp til deg hva du vil fokusere på, føle og vibrere!

Energifyt og vibrasjoner:

Positive:

Glede, kjærlighet, entusiasme, stolthet, komfort og tilfredshet.

Negative:

Skuffelse, ensomhet, mangler, forvirring, stress, skuffelse.

Anne Mettes visdomsråd:

- Problemer er bare forkledde muligheter.
- Alt starter med tanken. Er den negativ eller positiv?
- Ta tilbake nysgjerrigheten!
- Det lavere «selvet» straffer, mens det høyere «selvet» belønner.
- Ethvert menneske har energi. Det du sender ut får du tilbake.
- Vi ser ofte andres feil, fokuser heller på deg selv.
- Se inn i deg selv før du ser ut.
- Endringer kan være fantastiske muligheter eller gaver.



Følg intuisjonen din!

Nord-irske Johanne Gallagher (37) kom til Norge i 2003 og bruker tiltrekningsloven aktivt i sitt eget liv. Hun er fersk som LOA-coach (Law of Attraction-coach), men har vært interessert i selvutvikling i mange år. Hun bruker musikk, bodhrántrømme, dans, skriving, bøker, diskusjoner, meditasjon, lys og pusteøvelser under sine weekendkurs, som er de første i sitt slag i Norge, ifølge Johanne.

Johanne Gallagher er født i Australia, men vokste opp i Donegal i nordvestre Irland. Hun er utdannet innen anvendt kjemi og har tatt etterutdanning i NLP-coaching. Hun underviser enkeltpersoner, team og holder dynamiske workshops i Law of Attraction i Oslo en gang i måneden på treningssenteret Resonance som ligger på Majorstua i Oslo.

– *Hvorfor bruker du trommer som et hjelpemiddel?*

– Trommene kan endre folks vibrasjoner og energi ganske raskt, forklarer Johanne, som har observert at nordmenn ikke er så flinke til å komme i kontakt med følelsene sine. De har heller ikke lett for å uttrykke følelser – verken gode eller vonde følelser.

Emosjoner og intuisjon

– Jeg hjelper mine kursdeltakere i å komme

guides og ta kontroll over systemet selv.

Ifølge Johanne har tiltrekningsloven flere trinn. Hun forklarer at loven om bevisst skapelse og loven om å tillate, hører med i læringen. Selv har hun skapt seg det livet hun ønsker ved hjelp av tiltrekningsloven.

Nytt liv fra begynnelsen

– Med kunnskap om loven har jeg greid å skape meg det livet jeg ønsker helt fra begynnelsen av, forklarer hun.

Hun var nyskilt da hun kom til Norge fra Seattle i USA, uten verken jobb, bolig, venner, familie eller nettverk, og hun kunne heller ikke snakke norsk.

– Det eneste jeg hadde var entusiasmen og bevisstheten om at loven som sier at «likt tiltrekker likt» skulle hjelpe meg til å få orden på livet mitt og gi meg det jeg ønsket meg, sier Johanne.

Og slik gikk det. I 2006 hadde hun fått seg en flott leilighet, en nydelig sort katt og en god kjæreste. Fram til 2006 hadde hun hatt tre jobber innen legemiddelbransjen og var da endelig klar til å realisere sin store drøm.

– Min drøm var å få lære bort den eldgamle visdommen om at vi er magneter for det vi fokuserer på – om vi ønsker det eller ikke. Et eksempel er at dersom du har mye gjeld og er veldig bekymret for dette, blir det tungt.

Dersom du med takknemlighet ser på alt du har fått for pengene du har lånt og fokuserer på overskuddet, blir det lettere å betale ned på gjelden, sier Johanne, som starter sine workshop med å kartlegge deltakernes tanker og hvordan de observerer verden. Hun lager en oversikt over de forskjellige områdene som er viktige i livene deres, som familie, relasjoner, karriere, helse, økonomi eller personlig vekst. Veiledningen kan også deles inn i emosjonelle, fysiske, mentale, intellektuelle eller spirituelle plan.

Meningen med livet

– Når det er klart hva vedkommende ønsker seg, viser jeg hvordan man finner harmoni mellom kunnskap, tanke og handling. Da er det viktig at personen føler seg vel underveis, og at han eller hun forstår at det er følelsene som leder oss hele veien. Jo bedre du føler deg, desto større er sannsynligheten for at du oppnår målet ditt. Man må prøve å beholde de positive svingningene, og samtidig være takknemlig for det man har og for det man har oppnådd, presiserer Johanne.

I et parforhold kan konfliktene komme oftere dersom det fokuseres på partnerens mindre fordelaktige egenskaper, de som vi ikke liker. Når det skjer, flyttes energiene mot negative svingninger. I stedet kan vi fokusere på det vi setter pris på hos partneren.

Umiddelbart vil energien snu til noe positivt dersom forholdet ellers er godt.

– At livet går opp og ned er naturlig. Vi har alle gode og dårlige dager. Det behøver man ikke å frykte. Jeg forsøker å lære folk om de magiske sidene av deres eget selv, om kjærlighetens kilder og de lyse sidene av livet som vi alle behøver for å finne mening med livet, sier Johanne.

Tiltrek deg drømmepartneren

Hun har også en «oppskrift» på hvordan man skal tiltrekke seg drømmepartneren.

– Tankene og følelsene våre har en egen tiltrekningskraft. Hvis du overbeviser tankene og følelsene dine om at tilværelsen er full av flørtning og romantikk og spennende parforhold, vil du ifølge tiltrekningsloven snart merke at dette begynner å tiltrekkes deg. For å oppnå dette, må du justere inn tankene og følelsene på det du helst vil ha. Si ja til universet, visualiser hvordan du vil at din framtidige partner skal være fysisk og hvilke egenskaper han eller hun skal ha. Stol på gleden din og hør alltid på intuisjonen din. Forvent at noe bra skal skje. Energien vil tiltrekke mer av det du ønsker fordi den indre velværefølelsen gjør at det skapes positive hendelser. Så lenge du føler deg vel og har det gøy, er du på rett spor, sier Johanne.

Johannes oppskrift til et godt liv:

- Man må observere det gode man har i livet sitt.
- Lære å glede seg på andres vegne, for andres suksess og framgang.
- Misunnelse skaper negativ energi.
- Gled deg over så mye som mulig, selv små ting som har ført til at noe har bedret seg.
- Observer og dokumenter det du har fått til på alle plan.
- Vær alltid takknemlig - «The attitude of gratitude»
- Visualiser sluttresultatet og følelsene som kommer med det.
- Vær vinden i ditt eget liv i stedet for å bli blåst rundt av andre.

Johannes nettside:

www.7stepsofcreation.com

Bøker om dette temaet:

Rhonda Byrne: **The Secret.**

Ester og Jerry Hicks:

Du får alltid det du ber om. ■