



© Text: Anna-Sofia Giese Vesterlund, 2018

Utgives genom **Känsla – ditt välbefinnande**
och KänslaEducation

MANIFESTERA MED MÅNENERGI

Fascineras du av månen? Längtar du efter att leva ett mjukt och följsamt liv där du är i kontakt med din intuition? Har du en magisk längtan som bultar i ditt inre och vill komma ut? Då är Manifestera med månenergi något för dig!

VÄLKOMMEN TILL MANIFESTERA MED MÅNENERGI

Genom manifestera med månmagi kommer du att få följa en måncykel, från nymåne till nymåne. Denna bok (som är inspirerad av Månologi av Yasmin Boland) är till för att göra dig medveten om förändringar i månens faser och vad dessa kan innebära för dig. Troligen kommer du att upptäcka att du redan intuitivt följt månens cykler, även om du inte varit medveten om det. Skillnaden blir istället att du blir mer medveten om den naturliga rytmen, så att du både kan surfa på den och få draghjälp av den.

När vi följer en måncykel från nymåne till nymåne följer vi den rytm som bygger allt från muskler, till mental styrka och fysiska manifestationer. Rytmen finns överallt, men det är inte alltid vi är medvetna om dem. Alltför ofta fokuserar vi bara på en av rytmen, och glömmer den andra, vilket leder oss ur balans. Rytmens delar heter aktivitet och vila. Eller, som de kallas inom månmagi, tilltagande energi och avtagande energi. När månen går från ny till full känner vi av den tilltagande energin. När månen går ifrån full till ny känner vi istället av den avtagande energin.

Är du redo?

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

MANIFESTERA MED MÅNENERGI 2

NYMÅNE 3

TILLTAGANDE SKÄRA 5

HALVMÅNE I FÖRSTA KVARTERET 9

TILLTAGANDE HALVMÅNE 11

FULLMÅNE 13

AVTAGANDE HALVMÅNE 16

HALVMÅNE I SISTA KVARTERET 18

AVTAGANDE SKÄRA 21

MANIFESTERA MED MÅNENERGI FEL!
BOKMÄRKET ÄR INTE DEFINIERAT.

NU BÖRJAR MÅNMAGIN...

NYMÅNE
GE DIG TID
KÄNN VAD DU LÄNGTAR EFTER
SKRIV DINA ÖNSKNINGAR I DIN
DRÖMBOK
(KOM IHÅG ATT SKRIVA DATUM)



NYMÅNE

Nymånen är en nystart. Den avtagande energin är i sitt lägsta läge. Den tilltagande energin har inte börjat än. Det måncykeln kommer att föra med sig är ännu dolt av ett mystiskt skimmer. Här är allting möjligt. Skicka därför iväg dina önskningar.

Vid nymåne är det dags att önska. Låt nymånens mystik uppfylla dig. Be om att få kontakt med ditt högre jag och din intuition. Känn efter. När du känner vad du vill ha, då är det dags att önska.

Önska. Önska litet. Önska stort. Önska rimligt. Önska orimligt. Begränsa dig inte. Öppna ditt hjärta och låt din innersta längtan visa sig.

Har du börjat önska?

TILLTAGANDE SKÄRA
TA EMOT VÄGLEDNINGEN
LYSSNA PÅ DIN INRE RÖST
FÖLJ DIN INTUITION
AGERA
INGENTING ÄR OBETYDLIGT
DET ÄR DE SMÅ – REGELBUNDNA –
SAKERNASOM SKAPAR DE STORA
RESULTATEN



TILLTAGANDE SKÄRA

När vi önskar bjuder vi in det vi längtar efter i vårt liv. I nymånens skära tilltar energin och intentionen i våra önskningar stärks. Vi är ivriga och förväntansfulla. Vi känner mod, framåtrörelse och tillförsikt.

I nymånens skära utforskar vi våra drömmar. Det finns inte ett sätt för en dröm att bli verklighet. Det finns flera sätt. Allt handlar om vem vi är, var vi är just nu och var våra drömmar kommer att ta oss. När vi önskat kommer universums krafter att göra sitt yttersta för att uppfylla vår längtan.

Stor och komplex önskan

Om din önskan är stor och komplex kommer universum att skicka dig ledtrådar över vad du behöver för att manifestera din önskan. Är det något du behöver förstå? Är det något du behöver lära dig? Här är din uppgift att vara öppen. Vi kan bara veta sådant vi redan känner till. Universum kommer alltid att hjälpa dig. När du önskar berättar du för universum att du är redo för att ge emot. Universum kommer att leda dig till det du önskar, eller till något ännu bättre. Ta emot det som kommer till dig, även om du inte förstår sammanhanget vid första anblick. Lita på att allt fyller ett värdefullt syfte. Agera när din intuition ber dig.

*Så en tanke
skörda en handling*

*Så en handling
skörda en vana*

*Så en vana
skörda en personlighet*

*Så en personlighet
skörda ett livsöde*

Tydlig och konkret önskan

Om din önskan konkret och tydlig då är det dags att medvetet börja manifesteras den. Var realistisk. Bryt ned stora mål till roliga och hanterbara delmål. Agera. Vår intuition visar oss vägen som vi har önskat och universum sedan har planerat för oss. Nymånens skära ger oss kraft och energi. Men det är fortfarande vi som måste agera. Vår fria vilja innebär att det endast är vi som kan välja in det vi vill ha mer av i vårt liv. Ingen annan kan göra det åt oss. I slutändan blir det våra rutiner som bygger vårt livsöde.

Fortsätt framåt!

HALVMÅNE I FÖRSTA KVARTERET
GÖR NÅGOT SOM FÅR DIG ATT
KÄNNA ATT DU GÅR ÅT RÄTT HÅLL
TÄNK STÄRKANDE TANKAR
VAR FOKUSERAD I DIN HANDLING,
SAMTIDIGT SOM DU ÄR ÖPPEN I SINNET



HALVMÅNE I FÖRSTA KVARTERET

Hur går det med motivationen? När halvmånen är i första kvarteret börjar det bli dags att engagera. Att fokusera. Stärka oss med utmaningar, självförtroende och engagemang. Det är också en bra tid att förankra rutiner som hjälper dig att skapa det du vill ha.

Fortsätt framåt!

Gånget halvvägs mot fullmåne börjar våra önskningar ge resultat, men samtidigt börjar vårt inre motstånd att visa sig. Ett viskande tvivel börjar viska: Ska det verkligen gå så här långsamt? Fungerar det här verkligen?

I halvmåne gäller det att medvetet fortsätta framåt. Känn efter. Var ärlig mot dig själv. Om det är något som inte fungerar – gör då justeringar. Men fortsätt framåt!

Fortsätt även om inspirationen svalnat. Fortsätt även om du inte längre ser samma storslagna visioner som du såg i nymåne. Lita på att universum har hört din önskan och leder dig åt rätt håll.

TILLTAGANDE HALVMÅNE
*JUSTERA, FINSLIPA OCH ANPASSA
TA VARA PÅ DEN NATURLIGA
ENERGIHÖJNINGEN
VAD KAN DU
ANVÄNDA ENERGIHÖJNINGEN TILL FÖR ATT
TA VARA PÅ DEN PÅ BÄSTA SÄTT?*



TILLTAGANDE HALVMÅNE

När nymånen börjar närma sig full börjar vi göra detsamma. Medan energin stegrar har universum skickat oss de erfarenheter, kunskaper och insikter som vi behöver för att kunna manifesteras våra önskningar. Vissa av dessa bekräftar sådant som vi redan vet och som vi behöver påminna oss om. Annat är nyheter, sådant som vi behöver ha kännedom om för att kunna förverkliga våra drömmar. Ingenting har kommit in av misstag. Allting är viktigt och har betydelse, även om vi inte ännu kan förstå varför.

Håll kursen!

Stegrande energi och ett 10,5-15 dagar långt inflöde av känslor gör att vi i tilltagande halvmåne känner vi oss uppfylld. Fyllda av insikter, förhoppningar, fungeringar, grubblerier, ifrågasättande och dolda rädslor. Ofta har motivationen kommit tillbaka, även om den i vissa fall har sökt sig till andra områden än det vi önskade vid nymåne. Behöver du justera, finslipa och anpassa dina rutiner eller dina önskningar? Hur gör du för att hålla kursen?

FULLMÅNE

SLÄPP TAGET

SLÄPP TAGET OM DET DU VILL BLI AV MED
SLÄPP TAGET OM DET DU VILL HA KVAR
TILLÅT DIG ATT ÅTERSKAPAS I EN FORM SOM
LEDER DG NÄRMARE DET DU DRÖMMER OM



FULLMÅNE

Under fullmånen är månenergin nått sin högsta punkt. Vi står i vår fulla kraft, samtidigt som vi är känslomässigt uppfyllda till bristningsgränsen. Nu får det bära eller brista. Under två veckor har våra önskningar dragit till sig tankar och känslor. Det har vår inre längtan också gjort. Liksom vår rädsla och våra kortkommanden. Det är trångt på insidan.

Släpp taget

I fullmånens intensiva ljus ser vi rätt in i vårt innersta. Vi ser vårt inre ljus, men fullmånen belyser samtidigt vårt inre mörker. Vi blir påtagligt medveten om både våra styrkor och tillkortakommanden.

Fullmånen är en tid för att avsluta det som inte längre är bra för oss. Sådant som inte längre har någon funktion, utan endast sätter käppar i hjulet för oss. Det är dags att släppa taget.

Släpp taget om det som inte tjänar dig längre. Men släpp också taget om dina drömmar. När vi önskade vid nymåne önskade utifrån den vi var... då. Medan månenergin stärkts har nya saker kommit in, vilka har

förändrat oss. Nu finns det möjligheter som inte fanns där tidigare. Förutsättningarna är annorlunda.

Begränsa inte dig själv genom att försöka gissa eller planera hur dina drömmar ska kunna gå i uppfyllelse. Universum har hört din önskan. Universum gör allt för att uppfylla den. Sedan du önskade har universum tagit fram en plan för hur din önskan ska bli verklighet. Lita på planen, även om du inte förstår den. Släpp taget. Du är bönhörd.

Fortsätt framåt!

AVTAGANDE HALVMÅNE
SLAPPNA AV
TA INTE DIG SJÄLV FÖR ALLVARLIGT
IAKTTA DINA KÄNSLOR OCH TANKAR
UTAN ATT VÄRDERA
TA HAND OM DIN KROPP PÅ BÄSTA SÄTT



AVTAGANDE HALVMÅNE

När fullmånen avtar kommer den drivande energin successivt att mattas av. Det här är din tid att slappna av, reflektera, utvärdera, acceptera och omgruppera.

Slappna av

Börjar du känna dig trött, besviken eller uppgiven? När fullmånen avtar och de nya känslorna och tankarna integreras kan vi känna oss allmänt omtöcknade. Förgyll denna tid. Ta hand om dig själv med tid att tänka, motion och god mat. Slappna av både fysiskt och mentalt.

Ge dig tid för att tänka och känna efter. Iaktta de känslor som vaknat inom dig utan att värdera dem. Vissa känslor är till för att hålla dig motiverad och fortsätta önska in din dröm. Andra känslor är till för att visa dig fallgropar eller sådant som inte fungerar. Låt tankarna komma och gå som de vill. Håll inte fast. Älta inte. Iaktta. Konstatera. Släpp taget. Och slappna av.

Mys och må gott!

HALVMÅNE I SISTA KVARTERET
TA HAND OM DIG SJÄLV
ÄT GOTT
MEDITERA
TRÄNA
VAR I DIN EGEN BUBBLA
LITA PÅ PROCESSEN, ALLT SKER SOM DET SKA



HALVMÅNE I SISTA KVARTERET

När halvmånen går in i sista kvarteret börjar vi förändras. När vi bjudit in det nya har vi utvecklats. När vi släppt taget om det som inte längre tjänar oss är vi inte längre densamma. Vi blir mer av den vi vill vara.

Omvärdera och känn tillit
Beroende av hur djupgående förändring vi går igenom kan detta var en mer eller mindre omtumlande fas.

En liten, inre förändring ger en liten ombyggnation. All ombyggnad behöver energi, något som kan göra oss trött och eftertänksam. Ta hand om dig själv. Ät gott. Vila. Meditera. Träna. Eftersom det sker mycket på vår insida kan vi längta efter att vara i vår egen bubbla, ostörd ifrån andra människors tankar och känslor. Ge dig själv den tiden. Omvärdera det du trodde du visste om dig själv. Känn tillit. Livet leder dig mot det du önskar, även om du inte känner det just nu.

Många små förändringar, som vi bjudit in under en lång tid, kan resultera i en stor förändring där vi byggs om ifrån grunden. En stor, inre förändring kan få oss att

känna att vi tappat oss själva. Vi släppt taget om något vi identifierat oss med, men vårt nya jag har inte infunnit sig ännu. Var snäll med dig själv under denna förpuppande fas. Tänk snälla tankar. Fokusera på stillhet och lugn, hellre än att försöka identifiera allt som känns konstigt. Allt sker precis som det ska. Du kommer att känna igen dig själv. Du kommer till och med att känna dig mer som dig själv än vad du någonsin gjort tidigare. När du kommer ut på andra sidan kommer du tycka att det är det bästa du någonsin gjort. Så håll ut, och gör det bästa av tiden.

AVTAGANDE SKÄRA
LANDA OCH SAMMANSTÄLL
GÖR DIG REDO FÖR ATT SKICKA UT
NÄSTA NYMÅNES ÖNSKNINGAR



AVTAGANDE SKÄRA

Nu har vi snart följt en hel måncykel. Vi har önskat, och vi har förändrats. När vi förändras börjar vi se saker ifrån en annan synvinkel, vilket kan förändra våra önskningar.

Reflektera, sammanfatta och önska igen
Nu har du snart följt en måncykel från nymåne till nymåne. Hur har det känts? Har det kommit tankar och funderingar? Har det klickat insikter? Gå gärna tillbaka till din drömbok och se vad du önskade.

Du har säkert upptäckt att vissa önskningar går snabbt att förverkliga. Andra kan ta ett tag – men det är något positivt. Önskningarna är nyckfulla. De kommer till oss med lätthet, men de släpper också taget lika lätt. Därför behöver vi återskapa det som är viktigt för oss – gång på gång - genom våra tankar, känslor och handlingar.

När något går lätt är det ofta roligt. När det går tyngre är brukar vår entusiasm mattas av. När vi möter en vägg är det lätt att ge upp. När vi lär oss något nytt passerar vi genom alla av dessa stadier. Ofta flera gånger. Varje gång förändras vår vibration så att vi kan dra till oss nya

saker.

Fortsätt önska. Behåll de önskningar som är viktiga för dig in i nästa nymåne och dess magiska önskningar. Önska nya önskningar för de önskningar som fallit bort under den avtagande energin. Om du möter motstånd, ta det inte för hårt. Ofta har motståndet en annan funktion än vad vi kan föreställa oss.

Mys och må. Tillåt dig att förändras. Och kom ihåg att önska igen vid nästa nymåne.

MANIFESTERA MED MÅNENERGI

Genom manifestera med månmagi kommer du att få följa en måncykel, från nymåne till nymåne. Denna bok (som är inspirerad av Månologi av Yasmin Boland) är till för att göra dig medveten om förändringar i månens faser och vad dessa kan innebära för dig. Troligen kommer du att upptäcka att du redan intuitivt följt månens cykler, även om du inte varit medveten om det. Skillnaden blir istället att du blir mer medveten om den naturliga rytmen, så att du både kan surfa på den och få draghjälp av den.

När vi följer en måncykel från nymåne till nymåne följer vi den rytm som bygger allt från muskler, till mental styrka och fysiska manifestationer. Rytmen finns överallt, men det är inte alltid vi är medvetna om dem. Alltför ofta fokuserar vi bara på en av rytmen, och glömmer den andra, vilket leder oss ur balans. Rytmens delar heter aktivitet och vila. Eller, som de kallas inom månmagi, tilltagande energi och avtagande energi. När månen går från ny till full känner vi av den tilltagande energin. När månen går ifrån full till ny känner vi istället av den avtagande energin.

Är du redo?