

De tre lyckorecepten

Här får du en hel meditationshandbok av mig. Den är skriven av Ken Keyes, som har utvecklat en livsfilosofi som han kallar "living love way."

Boken ger oss praktiska metoder att hela minnen i det förflutna och hjälpa oss att minska det vi oroar oss för i framtiden.

I december 1980 skrev han denna lilla bok, och ville att vem som helst skulle trycka och sprida den utan kostnad, eftersom han vill få dessa ideer spridda för att skapa fred mellan människor.

Hoppas du får behållning av boken, det har jag haft! Bilderna är från min resa i Japan där jag höll reikikurser och gav medial vägledning.



Texten får återges helt eller delvis utan författarens tillstånd, men med angivelse av källan.

Jag antar att du vet det. Du har lurat dig själv. Du har förvägrat dig själv allt som är värt något i livet:

ENERGI

INSIKT

KLARSYN

KÄRLEK

SINNESFRID

GLÄDJE

VISHET

OCH EN DJUP KÄNSLA AV MENNINGSFULLHET

Om det är till någon tröst har troligen nästan alla du känner också krånglat till sin liv. Men du behöver inte fortsätta att bidra till den sorliga olycksstatistiken.

Ett liv utan mycket värme och kärlek, bekymmer med pengar, tvånget att göra sitt jobb, ett misslyckat äktenskap, skilsmässa, ängslan, sexuell otillfredsställelse, leda, ensamhet, fruktan, förbittring, hat, frustrering, vrede, bekymmer, svartsjuka, irritation, huvudvärk, magsår och högt blodtryck, plus en allmän känsla av illamående och olust över alltsammans från ditt bankkonto till atombomben.

Varför fortsätta att straffa dej själv?

Du har skyllt allting på andra eller på dej själv. Men en del av dej själv vet att det är bara några dumma vanemönster som hela tiden får den att ständigt känna dej olycklig!

Lägg noga märke till vad du gör mot dej själv.

Är det möjligt för dej att leva ett glädjefullt och lyckligt liv med frid i sinnet i ditt förvirrade tillstånd?

Ja, ja, ja, ja...

OM

Det finns ett stort Om. Är du redo för det?

Du kan bli lycklig OM du använder de tre lyckorecepten som förklaras i detta häfte.

Dessa tre recept fungerar verkligen.

De kommer faktiskt att fungera även om du inte tror det. Du kan intala dej att de omöjliga kan fungera i någon av ditt livs upplevelser. Men om du bara tar och använder dessa tre recept, kommer de att fungera varje gång.

De är lätta att förstå. De fungerar - om du gör det!

Det finns emellertid något som kommer att hindra dej att tillämpa dem i speciella livssituationer när du bäst behöver dem.

Detta något är du!

Fast det är i själva verket inte riktigt du....

Det är bara dina vanor och dina utvalda minnen av hur du tycker saker och ting är, som hindrar dej från att forma om ditt liv till större harmoni. Det är stolthet eller dum prestige som står i vägen.

Ibland vill ditt förnuft hellre få rätt än låta dej vara lycklig! Men med övning kan du lära dej att hantera dessa svårigheter.

Jag vet att du verkligen vill leva ett lyckligt liv. Det vill vi alla.

Så låt oss sätta igång.

Här är det första av de tre lyckorecepten

BE OM DET DU VILL HA - MEN KRÄV DET INTE

Används fritt vid behov. Lär dej receptet utantill så at du alltid har det tillhand när du behöver det.

Du har större chans att få vad du vill ha om du ber om det än om du inte ber om det. Det är självklart. Varför bryr du dej ofta inte om det du vill ha?

Ibland är du rädd för att människor ska bli arga på dej om du gör det. Ibland tvekar du att hävda dej själv.

Kanske tror du att folk kan läsa dina tankar.

Kanske övar du dej i att bli martyr.

Det är mycket enkelt - lär dej bara att be om det du vill ha.

Du behöver inte ta filttofflorna och leka snälla barnet.

Du behöver inte skrika och bråka.

Du behöver inte elda upp dej och göra andra förfärligt illa till mods om de inte gör vad du ber dem om.

Du behöver inte moltiga.

Du behöver inte dra dej tillbaka in i en tryckande tystnad som djupfryser dina relationer.

Be bara helt enkelt om vad du vill ha - utan vilseledande spel, utan att tynga det med avståndstagande eller förtäckta hot, utan att använda brösttoner.

Be helt enkelt vänligt men bestämt om vad du vill ha!



Öva dej att be om vad du vill ha genom att lägga märke till hur enkelt och direkt du kan framställa en begäran som "Var snäll och ge mej saltet" eller "Vill du låsa dörren när du går." Du kommer att förstå vad det handlar om när du kan be om vad som helst med samma röstläge och med samma lätthet som när du ber någon ge dej saltet eller låsa dörren.

Du kommer att få öva en del - en hel del! Du kommer inte alltid att finna det lätt att be om pengar, kärlek, sex eller ickesex, hjälp av olika slag på ett enkelt men ändå bestämt, opretentiöst sätt. Att vara enkel, direkt och bestämd utan att åstadkomma en tryckkokarsituation genom att be om vad du vill ha, är en förmåga som du måste utveckla om du vill leva ett lyckligare liv.

Låt oss nu titta på den andra delen av receptet "men kräv inte".

En kravhandling kommer ur ett kravfyllt sinne.

Iaktta dina avståndstagande känslor, dina attityder och ditt sinnestillstånd. och lägg sedan märke till hur du ställer dina krav:

- genom att spela "stackars mej"

- genom att spela "du sårar mej" eller

- genom att spela "om du verkligen älskar mej" och så vidare.

Det fodrar en massa övning, för vi är alla vana vid att fodra så många ting.

Kom ihåg att du kan kräva med hög röst eller med tyst, hopsnörpt mun.

Det är din utstrålning som räknas.

Du är rädd att människor ska kära över dej, så du uppträder taggigt.

Du är säker på att du har rätt - och du vill ha rätt, även om du blir olycklig på kuppen!

Du känner att om du tillbringar mycket tid med någon, måste du skapa om den personen så att han eller hon ska stämma med din modell!

Men blir du lyckligare genom alla dessa krav? Får du verkligen vad du helst vill ha i livet genom att kräva? Är du verkligen beredd att se hur du av gammal vana kräver så många ting av dej själv, av andra och av världen? Om du ser noga vad du får ut av alla krav du ställt, tror jag du kommer att finna att det du får, även om du har rätt, inte alls är så bra.

Med andra ord, de flesta krav du ställer ökar inte dina lycka. Du förlorar mer lycka än du vinner. Du kommer att upptäcka att en hel del som du får beror på att du kräver det. Varifrån kommer det då?

Det kommer för att det kommer.

Du är en del av det hela.

Du har rätt att vara här.

Ibland får du det du vill ha genom att kräva det.

Men det är som att förlora en krona och vinna en tjugofemöring.

Genom att kräva antingen högt eller tyst (istället för att önska) förlorar du insikt humor glädje kärlek (till dej själv och andra) och din sinnesfrid.

Du har lurat dej själv.

Du förtjänar inte att bli lurad.



Hur ska du kunna sluta att kräva?

Det innebär att du lossar på det hårda grepp DU HAR ÖVER DEJ SJÄLV

Det innebär att du sänker röstläget.

Det innebär att du släpper den benhårda attityd du intar när du ber om något.

Det innebär att du slutar att se bister ut och ta så allvarligt på det drama vi kallar livet.

Det känns troligen oroligt först. Men med övning kommer det att kännas avslappnande, när du lärt dej be om det du vil ha istället för att kräva.

Det innebär att du lägger av den där "det-här-är-så-allvarligt" tonen när du begär något samtidigt med de hotfulla eller ängsliga övertonerna.

Det innebär ibland att be om saker med ett leende och en känsla av att det är roligt och att du visar att du är införstådd med att livet bara är ett enda stort skämt när allt kommer omkring!

Att inte kräva betyder att du lär dej med ett lätt tonfall - ofta med humor.

Det är som att spela spelet att försöka få vad du vill ha - samtidigt som du är väl medveten om att du vinner en del och förlorar en del.

Och det är OK att förlora.

Du kan vara en renhårig kamrat i livets spel.

Var tydlig när du uttrycker dig utan att göra enbart antydningar om vad du vill ha.

Det betyder att du inte framställer saker så förtäckt att folk måste anstränga sej att förstå vad du menar.

Det betyder att du slutar vara nedstämd genom att i förväg tro att folk inte vill ge dej det eller att du inte förtjänar att få det du vill ha.

Det innebär att du lär dej att be igen om det du vill ha IDAG - även fast du frågade igår utan resultat.

Varje dag är en ny dag.

Du låter inte minnet av det förflutna kasta sina skugga över den vackra dag DU KAN SKAFFA IDAG.

Du börjar nu få ett hum om recept 1:

"Be om det du vill ha - men kräv det inte"



Här kommer det andra lyckoreceptet

ACCEPTERA VAD SOM HÄNDER - JUST NU

Lär dej receptet utantill så att du alltid har det tillhanda när du behöver det

Detta andra lyckorecept är kanske det jobbigaste för dej att följa.

"Acceptera vad som händer - just nu" kan betyda att du måste lära dej acceptera det "oacceptabla".



Du måste kanske älska det icke älskvärda.

Du måste lära dej att ta bort fingret från nödsignalen inom dej som gör dej uppskrädd.

Tror du verkligen att din överlevnad är hotad genom det som du klamrar dej fast vid eller springer bort från?

Det betyder att du måste intala dej att det som ser ut som en katastrof - inte är det!

Det finns många andra människor som känslomässigt accepterar det som du känner dej olycklig över.

Om de kan acceptera det "oacceptabla", så kanske du också kan det.

Kan du komma till insikt om att det är din strävan och dina krav som gör dej så olycklig!

Gör en lista över allting som du inte kunde uthärda förra året - och året dessförinnan.

En del av det har du nu lärt dej att känslomässigt acceptera.

Detta kallas växande - utveckling.

Du är alltför underbar för att hindra dej själv från att utvecklas.

De flesta problemen i ditt liv kan inte längre lösas effektivt genom primitiva "fly-eller-illa-fäkta" beteenden.

Vanligen hindrar du dej själv från att få ut det mesta av människor och situationer i din omgivning när du svarar med maktgester eller låter din fruktan springa iväg med dej.

För att få de mest tillfredställande resultaten kräver de flesta av dina problem mer insikt och ett praktiskt argumenterande kring situationen under någon tid.

Försök komma ihåg att det är dina känslostyrda krav om alltid är den egentliga faktiska orsaken till att du är olycklig.

Lyckans konst är att lära sig vara med och att arbeta och samspela med den roll-listan du själv har satt upp i ditt liv.

Att dra sej undan hjälper inte.

Att dundra på som en tiotons lastbil hjälper inte heller.

Att känslomässigt acceptera och tålmodigt arbeta med livets situationer kommer att ge dej det mesta som står att få!

Kom ihåg att en massa mänskligt lidande orsakas av att sinnet blir kränkt av det som händer.

Du behöver inte låta dej påverkas av NÅGONTING genom att känna den kränkt. Du kan lära dej att förlåta dej själv - och andra.

Att acceptera kan betyda att du ser vad du har - och slutar se så mycket på vad du inte har.

Du tillåter inte dej själv att glädjas åt vad du har här och nu i ditt liv.

Det är löjligt det som du hela tiden gör mot dej själv.

Du har så mycket men du tar det för givet.

Du gör hela tiden din lycka beroende av vad du inte har - eller av att göra dej av med någonting som du har!



Har du tillräckligt med luft för att kunna andas, tillräckligt med mat och vatten och skydd mot elementen?

Allting annat som du känslomässigt kräver (och blir olycklig för) är ett neurotiskt spel som ditt sinne spelar med dej.

Hur länge till tänker du låta ditt sinne förstöra din lycka?

Närhelst du ger ditt sinne fria tyglar att längta efter vad du inte har, fortsätter du att känna dej olycklig

Närhelst du inriktar dej på att lägga märke till och uppskatta det vackra du alltid har, finns det inget slut på den lycka du kommer att erfara.

Det är ditt eget val - hur du styr ditt sinne - och ditt liv.

Acceptera vad som händer - just nu

Det betyder inte att du måste gilla det som händer.

Det betyder inte att du måste sluta att försöka ändra på det som sker.

Det betyder inte att du måste tycka att det som händer är rätt.

"Acceptera det som händer - just nu" kan betyda:

Du ska sluta att göra dej själv så rädd, så arg, så förnärad, så bekymrad - och så olycklig.

Du ska föredra att något är annorlunda - men inte kräva det längre!

Du ska förändra den inre, känslomässiga upplevelsen.

Anta att du är arg på någon.

Fortsätter du att vara arg för att du tror att om du slutade vara arg skulle han eller hon få "rätt"? Kanske behöver du mera övning i att stilla hålla fast vid det som du känner är rätt utan att tillåta dej att bli arg. Fortsätter du att vara irriterad och ogillande för att du är generad över att ge efter? Lägg märke till vilken nervositet och spänning du skapar i både kropp och själ.

Slappna av för din egen skull.

Du kan vidga dina perspektiv.

Du kan släppa din negativism - och ditt "jag-contra-dej" motstånd även när du har rätt.

Måste upprördhet vara den oundvikliga följderna av att ha rätt?

Ett tränat sinne kan ha rätt i en given situation och på samma gång tillåta sig att känna sig väl till mods, även om andra har en annan uppfattning. Om du vill vara lycklig och väl till mods, har du inte längre råd att låta ditt sinne upptas av kritik och ringaktning, dolt bakom en mask av artighet. Låt bli att försöka övertyga andra om att du har rätt - och var mot dej själv på ett sätt så att du känner den tillfreds! Detta att acceptera och ge efter är en känslig inre eftergift, inte en framtvungad yttre kaputilation. INRE KAPITULATION kommer inte ur din känsla att vara besegrad. Den kommer ur DITT EGET FÖRNUFTIGA VAL. Den är grundad på INSIKT - inte fruktan.

Det är ett klokt beslut (men också ett själviskt beslut!) som du fattar för att skapa mera lycka i ditt liv.

Det är talang som du måste träna upp. Den är inte lättvunnen.

Avslappnandet, den inre kaputilationen, icke-krävandet vi talar om är NÅGOT HELT ANNAT än nederlag eller undergivenhet eller kraftförlust eller minskad effektivitet eller förlust av individualiteten. Lägg märke till att när du har lidit nederlag har du inte riktigt förmått släppa ditt inre krav. Du släpper bara benet som du slogs om.

Du plågas fortfarande inom dej av ett begär som upptar hela ditt medvetande - du vill fortfarande ha benet.

Vad vi talar om är ATT DU SKA GÖRA DEJ HELT FRI FRÅN INRE BEGÄR till det som världen inte är beredd att ge dej just här och just nu. Att klokt ge efter sparar kraft, klarar sinnet, gör dej mer skärpt, mera istånd att glädjas åt här-och-nu-ögonblicket i ditt liv och hjälper dej att öka din kärlek till dej själv och andra. När du lär dej att känslomässigt acceptera allt, kommer de tre smärtsamma sprickor som hindrar dej från att få ut det mesta av ditt liv att läka.

Ditt psyke som ofta är splittrat kommer att helas (ditt sinne contra ditt sinne), det som förtrycker, fördömer, nedslår dej och skapar olustkänslor.

Du kommer att hela sprickan mellan kropp och själ, som förstör din livslust genom att förkasta eller strunta i din kropp, dess biprodukter eller dess begär - och kommer dej att känna dej till hälften död.

Du kommer inte längre att förlänga "mej-contr-a-de-andra" striden som avlägsnar dej från andra människor och som förstör din livsglädje.

Detta att mjukt ge upp kraven och böjelserna representerar den högsta nivå av verklig styrka och karaktär som en människa kan uppnå.



Låt oss nu se på vad de två sista orden i det andra receptet.

Vad menas med "just nu"?

Just nu betyder "just nu".

ALLTING I LIVET FÖRÄNDRAS.

Du kommer att bli förvånad över hur ofta saker och ting ändrar sej och ger dej det du vill ha - utan att du påverkar eller tvingar dem - när du använder de tre lyckorecepten.

Just nu hjälper dej att finna dej tillrätta här och nu.

När allt kommer omkring är här och nu det enda du någonsin har.

Du har bara ögonblicket. Gårdagen samlar damm i dina hjärnvindlingar och morgondagen är bara en tanke. Det kommer aldrig att finnas ett imorgon!

När imorgon kommer är det alltid "nu".

Det är därför som nuet är "evigt".

Ge inte upp lyckan i nuet i tron att det ska bli bättre imorgon

Det är det inte - och kommer inte att bli.

Det är nu! Det är allt som du någonsin äger.

Uppskjuten lycka kan bli förlorad lycka.

Så sluta med att vara så upprörd över att livet är som det är.

I det exakta här-och-nu-ögonblicket är det inget du kan göra för att förändra någonting.

Du kanske kan ändra det om en sekund - eller om en månad.

Och det är OK att spela spelet att du formar tingen så som du vill ha dem.

GÖR BARA INTE DEJ SJÄLV OLYCKLIG UNDER TIDEN.

Varför inte vara snäll mot dej själv - "just nu"?

Låt ditt alltför aktiva sinne slappna av.

Våra tankar cirklar hela tiden runt och ångrar det döda förflutna och bekymrar sig om den inbillade framtiden.

NUET FÖRLORAS OUPPHÖRLIGT!

Gläd dej åt nuet, även om en del av det inte är riktigt vad du vill att det ska vara.

Ett av de ting du inte har velat modigt möta är att ditt liv aldrig kommer att motsvara din föreställning om fullkomlighet.

Det har alltid varit "ofullkomligt".

Sådant är livet.

Om du vill vara lycklig måste du lära dig att handskas med livet och acceptera det sådant det är - vilket betyder att det ibland motsvarar dina förväntningar - och ibland inte gör det.

Ibland är livet uselt.

MEN DU BEHÖVER FÖRDENSKULL INTE KÄNNA DEJ USEL SJÄLV.

Om du ser dej omkring märker du att du alltid HAR NOG för att vara lycklig!

Om du bara FÖREDRAR att tingen ska vara annorlunda, kan du glädjas åt livet. Och du kan sätta in all din energi på att förändra det du inte gillar.

Men sluta upp med att kräva att det ska vara annorlunda än det är just nu - även om du har rätt!

Med andra ord, den som är lycklig lär sig att leva med de dagliga tillkortakommandena i sitt liv.

När du växer till i medvetenhet kommer du att upptäcka att allt är perfekt antingen för din utveckling eller för din tillfredsställelse.

Ibland kommer du att önska att du inte utvecklades så fort.

Ibland kan du använda det förflutna för att växa i nuet.

Se tillbaka igen på vad som hände i ditt liv under det gångna året.

Är det så att all din nervositet, din fruktan, vrede, avundsjuka, oro, förbittring, sorg, hjärtequal löste dina problem?

Återupplev inom dej de tunga dramatiska "akterna" i ditt livs drama under det gångna året.

Kan du se hur du skulle ha kunnat använda det andra receptet "Acceptera vad som händer - just nu" i var och en av dessa situationer och att du inte skulle ha behövt bli så upprörd och olycklig?

Kom alltid ihåg att syftet med det andra receptet är att försöka få dej att genast sluta med att agera på ett sätt som gör dej olycklig jämt och ständigt, dag efter dag.



Dessa lyckorecept visar hur du ska förändra DINA LIVSERFARENHETER.

Om du gör detta ska det få dej själv till att glädjas åt ditt liv hela tiden - även om det blir värre och värre.

Allteftersom du blir lyckligare att använda de tre lyckorecepten kan du vara lycklig större delen av tiden.

För att glädjas åt sitt liv större delen av tiden måste du inse att det inte är omvärlden som har åstadkommit detta!

Du har själv åstadkommit det!

Världen rullar vidare - och det som sker det sker.

Men bara du kan skapa ERFARENHETERNA i ditt liv.

Låt oss sammanfatta något av det du kanske glömmer:

Du kan känslomässigt acceptera vad som än händer betyder inte att du måste ge upp din känsla av att det som händer är fel!

Du bara slutar upp med att göra dej själv olycklig!

Du kan göra en angenäm erfarenhet i ditt liv - även om saker och ting inte är sådana som du skulle vilja att de var.

Och det börjar inträffa när du lär dej att "acceptera vad som händer - just nu".

Så länge du lever kommer du att vinna något och förlora något.

Ditt liv kommer ibland att synas dej fullkomligt och ibland ofullkomligt.

Det går upp och ner i livet.

MEN DIN UPPFATTNING OCH LIVET BEHÖVER INTE GÅ UPP OCH NER!

Lycka till.

Kom ihåg, du kan vara herre över dej själv när det kärvar till sej.

Nu är du färdig för det tredje lyckoreceptet.

ÖKA DIN KÄRLEK - ÄVEN OM DU INTE FÅR VAD DU VILL HA

Att användas frikostigt jämt. Lär dej receptet utantill. Ändå kommer du att glömma det ibland. Varje hjärta har ett outtömligt förråd- antingen det används eller ej.

Jag slår vad om att du tänker att det tredje lyckoreceptet föreskriver att du "ökar din kärlek" för att vara hygglig mot andra.

Så är det inte.

DU ÖKAR DIN KÄRLEK FÖR ATT VARA HYGGLIG MOT DEJ SJÄLV!

Kan du inse att du har gjort dej själv ensam och olycklig för att du har skruvat ner din kärlek - till dej själv och till andra människor?

Vad menar vi med kärlek?

Kärlek är inte vänliga handlingar eller gåvor, inslagna med en rosett överst - fast kärlek kan få dej att göra sådana saker.

Kärlek är att rasera hindren och gränsmarkeringarna mellan ditt hjärtas känslor och en annan människa.

Kärlek är helt enkelt en känsla av samhörighet och öppenhet i ditt hjärta.

När du verkligen älskar någon betyder det att han eller hon sätter dej i förbindelse med en del av dej som du älskar hos dej själv.

Omvänt, lägg märke till när du stöter bort någon så gör han eller hon vad du starkast skulle avvisa hos dej själv!

Världen är din spegel

Kärlek är en känsla av närhet, värme, enhet, förståelse, samhörighet, helhet.

Kärlek är inte en fråga om vad som händer i livet.

Det är en fråga om vad som händer i ditt hjärta.

DE flesta är inte särskilt duktiga på att känna kärlek. De skapar svårigheter när det gäller att älska sej själva eller andra.

De tror att om de älskar någon så måste de gilla allting som den personen gör eller säger.

De tror det betyder att de är tvungna att göra någonting.

De tror att kärlek innebär att man inte kan säga "nej" till någon man älskar.

Den som är duktig på att vara kärleksfull kan säga till sej själv (och även till andra).

Huruvida jag tycker om vad du gör eller säger har inget att göra med om jag älskar dej eller inte.

Jag behöver inte älska dina handlingar - DET ÄR DEJ JAG ÄLSKAR.

Om du på något som helst sätt har satt fjättrar på din kärlek, älskar du inte riktigt.

Med andra ord, poängen är att "älska alla ovillkorligt - inklusive dej själv".

Kom alltid ihåg att kärlek kommer från hjärtat - det är inte vad du säger eller gör fast din kärlek kommer givetvis att ha inflytande på många av dina handlingar.

När allt kommer omkring -

Du älskar en person därför att han eller hon finns. Det är enda orsaken.

Du älskar inte människor på grund av att de desperat söker din kärlek.

Du älskar inte människor på grund av att de behöver det.

Du älskar inte människor för att de förtjänar det.

Du älskar inte människor på grund av att du vill att de ska älska dej. (Somliga skulle inte tillåta sig att älska dej).

Du bara älskar dem - för att de finns!

Betänk att kärlek inte är någon bytesvara.

"Jag ska älska dej om du älskar mej" har i regel ingen effekt.

Här kommer det som fungerar perfekt för att öka din lycka:

"Jag älskar dej vad du än säger eller gör"

"Jag kommer alltid att älska dej"

"Inga fjättrar"

"Ingen bytesvara"

"Ingen bokföring"

"Min kärlek finns- bara för att vi finns"

Jag kanske inte vill vara med dej ibland för jag tycker inte om de roller du spelar alla gånger.

"Men jag kommer alltid att älska dej".

"Jag kommer alltid att känna den där hjärta-mot hjärta-känslan som jag skapar inom mej när jag tänker på dej".

Hur ökar du din känsla av kärlek till människor?

Krama dem oftare eller se dem djupare in i ögonen - det hjälper dej att öppna dej och uppleva människan framför dej - det är att försöka med större eller mindre framgång att få hennes liv att fungera bättre.

Dela med andra dina mest hemliga tankar.

Upplev allting som var och en gör eller säger som du hade gjort eller sagt det.

Hjälp dem genom att bry dej om.

För att kunna älska högre ska du öppna dina ögon och uppskatta skönheten i ditt eget liv.

Bli mer medveten om /kanske genom att räkna upp dem) de ting som är värda att tycka om hos dej och i din värld.

Det kommer att automatiskt leda till att du kan uppleva skönheten och det älskansvärda hos människorna i din omgivning.

När du öppnar ditt hjärta, först kanske långsamt, kommer du snart att märka hos människorna i din omgivning.

När du öppnar ditt hjärta, först kanske långsamt, kommer du snart att märka att människorna svarar genom att öppna sina hjärtan för dej.

Innan du vet ordet av kommer din kärlek att öka, inte med ord eller nya "måsten" utan som en livgivande känsla som du skapar i ditt hjärta.

Sätt dej i hans eller hennes ställe så att du kan förstå med både ditt förnuft och ditt hjärta.

Att förstå med ditt hjärta ger dej känslomässig kontakt med en annan människa.

Att förstå med ditt förnuft betyder att respektera och acceptera värdet i de lärdomar livet erbjuder den andra människan.

Vishet är en medkännande blandning av både hjärta och förnuft.

Låt oss nu se på den andra delen av tredje receptet som säger att du ska öka din kärlek" även om du inte får vad du vill ha".

Du behöver inte det här receptet för att öka din kärlek när du får vad du vill ha.

Det är lätt att älska när solen skiner och du får som du vill!

Du behöver inget den här boken när du är lycklig.

För att verkligen älska på rätt sätt måste du kunna hålla ditt hjärta öppet för en annan människa vad som än händer.

Du kan kasta ut någon ur ditt liv.

MEN KASTA INTE UT HONOM ELLER HENNE UR DITT HJÄRTA!

Vad du måste lära dej om du vill bli lycklig är att öka den kärlek även om du inte får som du vill!

Du måste öva detta. Det går inte lätt - utom när det gäller hundar.

Har du lagt märke till hur ofta en hund viftar på svansen och fortsätter att älska dej - även om du inte tar med honom överallt eller ger honom mat i tid?

En hund undanhåller inte sin kärlek för att styra dej.

Om du kan träna dej att älska ovillkorligt som de flesta hundar gör, har du klarat det!

Detta är något du egentligen vet men glömmer bort.

Jesus sade: "Älska varandra".

Kärlek är det centrala temat i varje religion.

Våra liv börjar med att ge oss en rejäl start med en stor dos ovillkorlig moderskärlek när vi föds till världen.

Ditt liv kan vara framgångsrikt, rikt på ägodelar, prestige och inflytande.

Men det räcker inte.

Du kan inte uppnå din lycko potential om du inte hyser massor med kärlek till dej själv och till andra människor.

Kärleken är mäktigare än alla bomber på jorden tillsammans.

Kärlek kan skapa fred - det kan inte bomber.

Människan kan göra saker av fri vilja, utifrån den kärlek hon bär i sitt hjärta, som hon aldrig skulle göra utan kärlek, hur mycket hon än mutas eller hotas.

Alla människor är antingen nära eller avlägsna släktingar till varandra.

Vår människa-till-människa-kärlek som uppfattar alla som "vi" är den enda möjliga vägen att skapa fred, harmoni, samarbetsvilja och glädje i livet för de fem miljarderna människor på jorden.

Vi skulle inte ha några krig, varken på det personliga eller internationella planet, om vi hade mera kärlek i våra hjärtan.

Det är lätt att älska dem som älskar dej.

Men har du förmågan att behålla kärleken i ditt hjärta även när du tycker att andra hatar dej, hånar dej, förnedrar dej, vänder sej ifrån dej eller gör annat som sårar dej.

Om du är mycket duktig i att behålla kärleken levande (även om du inte får vad du vill ha), kan du låta välja in dej i de älskandes klubb!

Bry dej inte om ifall folk älskar dej eller inte.

Det är deras problem.

När du ökar din förmåga att leva lycklig är ditt ENDA bekymmer huruvida Du älskar andra.

Du kan lära dej att älska programmatiskt, oavsett om de besvarar din kärlek eller ej.

Du kan alltid skapa din egen livserfarenhet av skönhet och behag om du håller kvar kärleken inom dej - oavsett vad andra säger eller gör.

Så låt oss gå utanför oss själva.

Vi kan lära oss från de oförenliga skilda identiteter vi så tappert försvarar.

Vi kan befria oss från den vi tror vi är så att de sköna varelser vi bär djupt inom oss kan komma ut och leka med de andra sköna varelserna omkring oss.

Vi måste övertyga våra jag och våra sinnen om att vi vill leva lyckligare liv.

KÄRLEK ÄR VIKTIGARE ÄN ALLT ANNAT!

Nu har du fått alla tre lyckorecepten:

1 Be om det du vill ha - men kräv det inte

2 Acceptera vad som händer - just nu

3 Öka din kärlek - även om du inte får vad du vill ha

Det fodras skicklighet och insikt för att använda dessa lyckorecept.

Det är inte så lätt som att ta ett piller.

Du måste arbeta med dina begär, ditt ego, ditt selektiva minne, dina vanor och dina föreställningar om din stolthet och prestige.

Under resten av ditt liv måste du arbeta med dej själv genom att använda dessa recept.

Men det är mycket lättare än allt elände och all tycka du drar på dej om du inte följer recepten.

Det kan ta månader och till och med år att bli skicklig nog att använda dessa rättesnören.

Du måste lära dej att använda dem i de svåra ögonblicken i ditt liv, när du behöver dem bäst.

Så försök att inte tappa modet och för ditt eget bästa - ge aldrig upp!

Anna-Lena Vikström, tel 054-190 111, www.anna-lena.se

Du kommer förmodligen aldrig att kunna tillämpa reglerna perfekt.

Du är inte tvungen att alltid leva upp till dina ideal, eller hur?

Du behöver inte tillämpa dem perfekt.

Ju mer du tillämpar dem, ju mer tjänar du på det.

Nöj dej med mer eller mindre hellre än med allt eller intet.

Så nu vet du!

Det finns bara en person i hela världen som verkligen kan göra dej lycklig.

Det finns bara en person i hela världen som verkligen kan göra dej olycklig.

Hur vore det om du lärde känna denna person bättre?

Om du är nybörjare, gå och se dej i spegeln och le och säj "Hej"!

Och säj till dej själv att om ett tag kommer du att sluta upp med att lägga ner så mycket energi på att försöka ändra på människorna omkring dej.

Det har inte fungerat så bra, eller hur?

Istället ska du lägga hela din energi på att arbeta med dej själv, vilket ska göra det möjligt för dej att använda dessa lyckorecept skickligt och effektivt i ditt dagliga liv.

Livet försvinner fort.

Skjut inte upp.

Avfärda inte.

Vänta inte tills du har lite tid över.

Vänta inte tills "tiden är inne".

Låt inte sinnet som du ska försöka omskola intala dej att avstå från det!

Det är det så bra på att göra. Ditt förstånd kan uppbåda massor med skäl att inte följa de tre recepten. Fortsätt att säja till ditt förnuft att du har beslutat dej för att göra det! Säja till ditt förnuft att du vill leva ett liv präglat av

ENERGI

INSIKT

KLARSYN

KÄRLEK
SINNESFRID
GLÄDJE
VISHET
OCH MENINGSFULLHET

Be ditt förnuft hjälpa dej.

Det är din vän, förstår du.

Och om du är beslutsam kommer det att ge dej vad du vill ha.

Vill du verkligen använda recepten eller vill du bara vilja använda dem?

Vänta inte längre på att människorna i din omgivning ska göra dej lycklig.

Vänta inte på att världen ska passa ditt mönster tillräckligt väl så att du kan skapa erfarenheter av frid och glädje.

LYCKA ÄR EN GÖR-DET-SJÄLV-GREJ! OCH TIDEN HASTAR.

Att älska mer och begära mindre

är inte bara det bästa du kan göra mot dej själv.

Det är också det mest omtänksamma du kan göra för hela världen!



Dessa tre recept är faktiskt riktigt smittsamma!

Ju mer du använder dem, ju mer kommer folk omkring dej att använda dem- även om du inte berättar om dem.

De kommer bara att ta dem till sej.

Och barnen i din omgivning kommer att lära sej använda dem lika automatiskt som de lär sej ett språk.

Men här kommer ett varningens ord!

Kräv inte av andra att de ska använda recepten.

Sådana krav (även om du har rätt) kommer bara att minska din lycka.

Låt dem lära sig AV DITT EXEMPEL - och inte av ditt predikande.

Det kan inte läras ut.

Det måste anammas.

Resultatet av att använda lyckorecepten kommer att te sig som ett under för dej - och kanske också för andra. Under är faktiskt normala dagliga företeelser för människor som förstår att använda dessa recept i alla livets skiften. När allt kommer omkring är under någonting som du vill ska hända och som du inte väntar dej.

De resultat i ditt liv som du kommer att få genom att använda lyckorecepten kan synas som under för dej, eftersom du aldrig riktat in dej på den verkliga kraften i kärleken.

Kärleken hjälper till att lösa problem och skapa harmoni och trygghet utan att vi sårar eller skadar varann.

Lär dej lyckorecepten utantill så de finns där när du behöver dem:

Be om det du vill ha - men kräv det inte.

Acceptera vad som händer - just nu.

Öka din kärlek - även om du inte får vad du vill ha.

Låt inte livet fånga in dej utan dessa recept. De kommer att hjälpa dej skapa det mest lyckliga liv du någonsin kan få.

Och kom ihåg:

**Du är alltid vacker, duktig och värd att älska,
...även om du inte alltid lyckas använda de tre lyckorecepten!**