

Kvanthopp och Två kopps-metoden

VERKLIGHETS-SKIFTEN

Två kopps-metoden är en metod där vi med hjälp av elementet vatten skiftar verklighet och gör ett sk. "kvanthopp".

Det låter kanske drastiskt att skifta verklighet men det är något som sker i någon grad "hela tiden", aktivt genom att vi gör aktiva val, passivt genom att även vårt undermedvetna gör val och/eller att vi går in i en ny fas som leder till att vissa delar av vår verklighet förändras.

De förändringarna som sker spontant är oftast pyttesmå. Ibland är de lite större och då kan vissa av oss känna av dem genom att få en oförklarlig upplevelse som oftast ligger väldigt nära en sk "deja vu" (på fackspråk inom psykologin används begreppet "paramnemi").

Ur en synvinkel kan vi alltså säga att vi "Trans-surfar" mellan olika "världar" (dimensioner eller frekvenser av dimensioner) hela tiden.

Det är som tydligast när vi drömmer om nätterna.

Det är märkbart men otydligare när vi är vakna och får en deja vu.

Och det händer "hela tiden" (flera gånger per dag) i en så pass små portioner att de flesta av oss inte märker av det, men om vi blir uppmärksamma på det så kommer vi bli mer inkännande och känna av det allt oftare.

Anledningen att de flesta hoppen är pyttesmå är förstås att vi behöver den fastheten/stadgan kontinuiteten för att för att hålla ihop oss själv i denna ganska tunga 3D-verklighet.

Vår kropp och varelse skulle förmodligen bli "galen" eller väldigt ojordad om vi hoppade från det ena till det andra i stora steg utan att vara med på och/eller kontrollera vad som händer. Vi skulle bli rädda/paranoida och förmodligen diagnosticeras med något psykostillstånd om det hände i stora steg. Vi skulle också kunna hamna i världar där vi inte vill vara (det finns världar som är tyngre än den de flesta av oss befinner oss i den mesta av tiden).

Vi kan gissa att det är av just ovanstående anledning som vårt system belönar när vi gör/ när det händer samma sak om och om igen när vi är väldigt fast i vanemönster). Det är ju så att när vi gör samma sak om och om igen och/eller manifesterar samma verklighet om och om igen så utlöses neurohormoner i hjärnans belöningssystem. Vi blir trygga av det. Det hjälper oss att ha en tillräckligt "ihop-hållen" verklighet.

Baksidan, eller snarare om det blir för mycket av att leva efter upprepade mönster, är dels att livet inte levs lika "levande" eller medvetet och att vi saknar riktig närvaro i livet vilket förstås kan finnas i olika grader. Dessutom är det ju så att det här systemet skiljer inte på konstruktiva, neutrala eller destruktiva mönster och vanor varken vad gäller vår beteende eller vad som manifesteras i vårt liv.

Vad som manifesteras i vårt liv enligt vissa mönster är vad vissa traditioner och/eller kulturer och religioner kallar för "öde" och andra kallar för "karma". Här skulle man också kunna få in begreppet "arvsynd" och/eller olika 3D- och/ eller naturlags-fraser i stil med "vad man sår får man skörda".

Men helt som det är, om vi för en stund bortser från genomsyrning av moral, sociala normer, kultur osv så fungerar det bara så att vi har en tendens att skapa samma sak eller åtminstone nästan samma sak om och om igen.

Detta gör vi som egna varelser men också i grupper av varelser där grupperna är som mest fasta/konstanta om banden är starka.

Starka band har man oftast till sina anknytningspersoner (föräldrar eller motsvarande), sina ev romantiska och/eller sexuella partners, sina ev barn och motsvarande.

Starka , men oftast något lättare band har man till nära vänner och/eller personer som man ofta interagerar med.

Andra grupperingar, samhället osv har en också en koppling till i någon mån och hur stark den kopplingen är påverkas ofta av de närmre gruppernas attityder och struktur.

Sammanfattningsvis så skapar vi vår verklighet, men samtidigt som vi är individer med mer eller mindre tydliga avgränsningar gentemot vår omgivning så är en del av de barriärer som begränsar oss till en individ utflyttade så att de innefattar ex föräldrar, syskon, föreningar och samhällsstrukturer av olika slag.

Om man tänker närmre på detta så förstår man att även här kan det ju finnas kopplingar som är antingen konstruktiva, någorlunda neutrala eller destruktiva. Det kan röra sig om konstruktiva kopplingar, dvs en samhörighet men att alla får behålla sin individ/äga sig själva i den månen vi behöver för att må bra och utvecklas på ett tillfredställande vis. Men det kan också röra sig om kopplingar som bygger till största delen på beroendeställningar, gränslöshet och manipulation.

Tillbaka till detta med verklighets-skiftning och Två kopsps metoden:

Vanor och/mönster blir i regel starkare och starkare ju mer vi upprepar dem. Det går att likna vid ett rep där ännu en tråd vävs in varje gång vi upprepar samma eller ungefär samma sak.

Ofta gör vi inte exakt samma sak utan istället ungefär samma sak (såväl i handling och i manifestation) vilket erbjuder små "luckor" i Matrixen med möjlighet att förändra det vi faktiskt vill och behöver förändra för att må bra och växa vidare.

Att använda sig av dessa luckor är alltså möjligt, men oftast svårare om det rör sig om väldigt starka mönster.

Låt oss säga att en person har druckit coca-cola nästan varje dag i 3 års tid.

Det kommer hela tiden små luckor (det vanligaste är att dessa luckor varar i 4-7 sekunder åt gången) där det är fullt möjligt att mitt i affären göra valet att inte handla Coca Cola eller hoppa över en dag med Coca-cola trots att det finns hemma i kylen. Men om det ska skapa en förändring på sikt så krävs ju att en använder varenda liten lucka på ett sätt som en inte gjort tidigare och det är svårt. Det är absolut möjligt att göra med viljestyrka, närvaro och medvetenhet...men det är svårt och på sätt och vis ofta plågsamt i någon grad. Det är lättare att hoppa in i de luckor man brukar hoppa in i. Det är tryggt och det krävs inte lika mycket närvaro och medvetenhet.

Det är just i dessa fall och/eller i fall där vi manifesterar mönster som i längden leder till stagnation och lidande som det kan vara på sin plats att göra ett kvanthopp till en värld som ser ut såsom din värld ser ut men att den här detaljen som du vill förändra är såsom du vill ha den eller åtminstone märkbart mer åt det hållet så att din viljestyrka, medvetenhet och närvaro räcker till för att göra/skapa det som du mår bra av.

Det finns olika sätt att göra medvetna kvanthopp.

Den metoden jag just nu ser som mest effektiv i förhållande till den tiden man behöver lägga ned på det är den sk Två kopsps-metoden.

TVÅ KOPPS-METODEN

Bestäm en situation som du vill förändra

Ta fram två stycken dricks-glas eller motsvarande.

Märk det ena glaset med texten "Den nuvarande situationen"

Det andra glaset märker du med "Den frammanande situationen"

Till märkningen kan du exempelvis använda post-it-lappar.

Fyll glaset "Den nuvarande situationen" med vatten

Ställ glaset framför dig på ett bord så att glaset ”Den nuvarande situationen” står till vänster och det andra glaset till höger

Håll båda händerna om glaset ”Den nuvarande situationen” och beskriv den nuvarande situationen den du vill förändra) i tanken

När du beskrivit situationen beskriver du och lever dig in i hur det känns att ha den situationen. Under tiden du känner hur det känns och kanske sätter ord på hur det känns så för du över den energin i glaset. För in det via händerna som du håller om glaset och via varje andetag som du andas ut.

Nästa steg är att ta händerna till glaset ”Den frammanade situationen”. Håll om det glaset och beskriv i tanken hur du istället vill ha situationen. När du är färdig med det så lever du dig in i hur det känns att ha den här nya situationen. När du känner känslorna och kanske sätter ord på dem så för du över den energin till det glaset via händer och andetag.

När detta är gjort så håller du över vattnet från det vänstra glaset till det högra glaset.

Ta sedan upp det högra glaset med båda händerna och drick upp varenda klunk medveten om att du tar in det nya i ditt system.

Fungerar det?

JA, det fungerar. Ibland fungerar det efter att man gjort det en gång.

Vanligare är att det fungerar efter en serie där man gör det tre gånger per dag i en vecka.

Det är inte en fråga om det fungerar eller inte. Det är en fråga om hur mycket den fungerar vilket i sin tur är beroende av hur mycket energi som behövs för att förändra situationen och hur mycket energi du lägger i förhållande till det.

Det är EXAKT som de här små luckorna som vi erbjuds att kliva in i. Skillnaden är att det är lättare att själv skapa dem när du är beredd på att gå in i dem.

Gör detta seriöst och du kommer bli förvånad över resultatet.

Resultatet kommer ofta i form av att något händer som i sin tur får en annan sak att hända som i sin tur får det du frammanade att hända.

Där kan vi säga att det ”bara” handlade om att vi blev medvetna om det som hände som i sin tur fick något annat att hända.

Men det är större än så. Och OM det ”bara” handlade om att vi blev medvetna så spelar det ingen roll.

Så länge det fungerar så fungerar det.

Hur lägger vi tillräckligt mycket energi i glaset?

Den största faktorn är faktiskt att vi gör själva grejen med glaset.

Det finns också den som skriver ned den nuvarande situationen som de när på det första glaset och den framtida situationen på det andra.

Ex ”Jag är trött och energi-lös” till ”Jag är pigg och full med energi och nyfikenhet”

Det kan vara en bra ide att göra så om man vill ha en tillfällig förändring.

Men om man vill ha en genomgående och hållbar förändring så behöver en i regel dels göra en serie upprepningar och då är det bättre att beskriva situationen och hur den känns från gång på gång eftersom den kan upplevas olika på olika tidpunkter då situationen kanske är mer komplex.

Gör man det flera gånger och beskriver situationen och hur den känns just dör stunden så får man med olika aspekter och därmed blir det svårare för situationen att hitta en väg att hållas kvar. När det kommer till mönster som vi haft länge är det nästan en regel snarare än ett undantag att vi skulle beskriva situationen lite olika från dag till dag.

Om vi gör det (istället för att låsa situationen i en och samma mening som vi skrivit på glaset) kommer vi också bli tvungna att lägga mer energi på att beskriva (bli medvetna) om hur situationen faktiskt är och vad den väcker för känslor hos dig.

Detta med att känna känslorna (både de känslor som den nuvarande och den framtida situationen väcker) är viktigt. Ju mer inlevelse desto snabbare och framförallt större/bättre förändring.

Vi har olika lätt för detta och vi kan alla bli bättre på det genom träning.

En hjälp på vägen kan vara att först fråga "Hur är situationen?" som om det är någon annan som frågar, och kanske är det så) och sedan "Hur känns det för dig?"

och sedan samma procedur med framtids-glaset.

Många tycker att det är svårare att leva sig in i hur förändringen skulle kännas. Men som sagt, gör detta i en serie och du kommer vissa gånger känna mer och andra mindre.

Tänk på vad du kommer att tänka och känna i den situationen du märker att metoden verkligen fungerar "Wooooow...wow, det händer verkligen....jisses, om detta kan hända kan väl vad som helst hända" och också vad du kommer tänka och känna när du är van med den frammanande situationen, kanske "Tänk att detta var så fast för mig en gång i tiden och nu är det så självklart att det istället är så här...fantastiskt...åh, så underbart att känna den här friden och tacksamheten...livet är verkligen fantastiskt...livet är ett mirakel"