

DU ÄR INTE TRASIG - DU ÄR FELPROGRAMMERAD

Varför viljan inte räcker -
och hur du skapar det liv din själ drömmer om.

Minna Frisk

© Minna Frisk 2026

All rights reserved.

Första upplagan 2026

Ingen del av denna publikation får reproduceras, lagras i informationssystem eller spridas i någon form eller genom något medium – elektroniskt, mekaniskt, genom kopiering, inspelning eller på annat sätt – utan skriftligt tillstånd från upphovspersonen, med undantag för kortare citat i recensioner eller vetenskapliga sammanhang.

Ansvarsfriskrivning

Denna bok är avsedd för utbildande och inspirerande syfte inom personlig utveckling. Innehållet bygger på författarens erfarenheter och professionella coachverksamhet.

Boken ersätter inte medicinsk, psykologisk, terapeutisk, juridisk eller ekonomisk rådgivning. Vid behov av professionellt stöd rekommenderas kontakt med legitimerad yrkesutövare.

Läsaren ansvarar själv för sina tolkningar, beslut och handlingar utifrån bokens innehåll. Författaren och utgivaren fransäger sig ansvar för eventuella konsekvenser av hur materialet används.

INNEHÅLL

Förord

Kapitel 1. Du är inte här av en slump

Kapitel 2. Du är inte trasig

Kapitel 3. Varför den här boken behövs

Kapitel 4. Min berättelse

Kapitel 5. Programmeringar som själens intelligens

Kapitel 6. Varför du inte lyckas skapa den transformation som du längtar efter

Kapitel 7. Hur programmeringar påverkar oss

Kapitel 8. Manifestation, men inte som du fått lära dig

Kapitel 9. Manifestation i tre nivåer

Kapitel 10. Nervsystemet roll i transformation

Kapitel 11. Barndomens sår

Kapitel 12. Kvinnors programmeringar, ett kollektivt arv

Kapitel 13. Programmeringar i relationer

Kapitel 14. Hypnos, när viljan inte räcker

DU ÄR INTE TRASIG - DU ÄR FELPROGRAMMERAD

Kapitel 15 Hypnos, när kroppen får släppa programmeringen

Kapitel 16. Rädslan som skydd

Kapitel 17. Vem styr ditt liv?

Om författaren

FÖRORD



ETT LÖFTE TILL DIG

Välkommen.

Om du läser den här boken vill jag att du ska veta en sak direkt:

Du är inte här för att bli fixad.

Du är här för att minnas vem du är.

Mitt löfte med den här boken är enkelt, och samtidigt stort:

När du har läst den kommer du inte längre tro att det är något fel på dig.

Du kommer förstå varför du lever det liv du lever.

Varför viljan inte har räckt.

Varför du gång på gång har känt att *det måste finnas mer*, men inte riktigt vetat hur du ska ta dig dit.

Den här boken lovar inte snabba lösningar.

Den lovar inte att allt blir lätt.

Men den lovar klarhet.

Du kommer att se skillnaden mellan vem du är, och det som programmerades in i dig för att du skulle överleva, anpassa dig, bli vald, bli trygg.

Och när du ser den skillnaden, händer något avgörande:

Du förstår att det inte är något fel på dig.

Det här är inte en bok som ska övertyga dig om något.

Det är en bok som ska hjälpa dig att känna igen dig själv.

Jag står inte här som någon som har "lyckats".

Jag står här som någon som har gått vägen, genom det som gör ont, genom det som kräver ärlighet, genom det som inte går att tänka sig ur.

Jag tror på själen.

Jag tror på kroppen.

Jag tror på det undermedvetna.

Och jag tror på att verklig förändring sker när allt detta får samarbeta.

Om du läser långsamt, är det okej.

Om du blir triggad, är det okej.

Om något i dig vill stänga boken, lägg märke till det.

Här inne finns inget du måste prestera.

Här inne finns bara en inbjudan till förståelse.

Och förståelse förändrar mer än vilja någonsin kan.

Så kliv in.

Inte för att bli någon annan.

Utanför att börja leva som den du alltid var menad att vara.

Med eld och kraft,

Minna

KAPITEL 1.

DU ÄR INTE HÄR AV EN SLUMP



Du har förstått mycket.

Du har läst böcker, lyssnat på poddar, gjort affirmationer, visualiserat, jobbat med dig själv, varit “medveten”, varit tacksam, hållit ihop, hållit ut.

Du har försökt få till förändring.

Ändå sitter du här.

Inte för att du är svag.

Inte för att du saknar disciplin.

Inte för att du inte vill tillräckligt mycket.

Utan för att viljan aldrig varit problemet.

Det här är ingen bok som säger åt dig att *anstränga dig mer, tänka positivt* eller *höja din vibration* genom att vara tacksam för ett liv som inte matchar din själ.

Det här är en bok som förklarar **varför viljan inte räcker**, och vad som faktiskt behöver ske för att verklig förändring ska bli möjlig.

Och låt oss vara tydliga direkt:

Du är inte trasig.

Du är felprogrammerad.

För om viljan hade räckt, hade du redan levt det liv du längtar efter.

Som tur är kan allt som är programmerat programmeras om.

Att du sitter med samma mönster trots insikt betyder inte att du gör fel.

Det betyder att du försöker skapa ett nytt liv från ett gammalt system.

Ett system som byggdes när du behövde överleva, passa in, bli vald, bli trygg, bli accepterad.

Det systemet styr fortfarande mycket mer än du tror. Det är därför du läser den här boken.

Du hade kunnat välja en annan bok.

Du hade kunnat scrolla vidare.

Du hade kunnat tänka "intressant" och gå tillbaka till vardagen.

Men du gjorde inte det.

Jag tror inte på slump.

Jag tror inte heller på ytlig spiritualitet som använder ord som "meningen med allt" utan att kunna visa *hur* förändring faktiskt sker.

Det här är sann andlighet för mig:

Att själen leder, men att arbetet sker här, i kroppen, i nervsystemet, i det undermedvetna, i de programmeringar som styr dina val, relationer och gränser långt innan du hinner tänka en medveten tanke.

Om du är här är det för att din själ redan vet att det finns mer.

Inte mer att *förstå*, utan mer att *leva*.

VAD DEN HÄR BOKEN GÖR, OCH INTE GÖR

Den här boken är inte till för att “fixa dig”.

Den är till för att hjälpa dig **förstå varför du sitter fast**, trots att du är klok, kapabel och medveten.

Du kommer att förstå:

- varför viljestyrka ofta leder till självsabotage
- hur programmeringar skapas, och hur de styr ditt liv i det tysta
- varför manifestation inte fungerar som den lärs ut
- varför triggers inte är problem, utan vägvisare
- varför det krävs arbete i flera lager för verklig förändring
- varför rädsla ofta dyker upp exakt när du är på väg åt rätt håll

Och viktigast av allt:

Du kommer att börja se **ditt nästa steg**.

Inte som en idé.

Inte som en vision.

Utan som en konkret riktning.

FRÅN FÖRSTÅELSE TILL LÄKNING

Den här boken är uppbyggd för att ta dig från insikt till orientering.

Inte till ett färdigt liv, men till rätt dörr.

Varje kapitel är där av en anledning.

Inte för att övertyga.

Utan för att avkoda det som hittills hållit dig fast.

När du förstår varför viljan inte räcker, slutar du skylla på dig själv.

När du förstår hur manifestation faktiskt fungerar, slutar du tvivla på din kraft.

När du ser dina triggers klart, slutar du fly från dem.

När du förstår självsabotage, slutar du identifiera dig med det.

Här börjar du växa.

Här börjar du leda dig själv på riktigt.

OCH SEN DÅ?

Den här boken är inte slutdestinationen.

Den är porten.

När du har läst färdigt kommer du veta om du är redo att kliva igenom den, eller inte.

Inget tvång. Ingen manipulation. Ingen “nu måste du”.

Bara klarhet.

Du kommer veta:

- om du vill fortsätta försöka själv
- eller om du är redo att sluta gå ensam

Och oavsett vilket val du gör, kommer du inte längre kunna säga:

“Jag vet inte varför jag sitter fast.”

För då vet du.

Och när du vet, då finns det inget mer som behöver bevisas.

Bara ett beslut som behöver tas.

KAPITEL 2. DU ÄR INTE TRASIG



Låt oss ta bort den största lögnen först.

Det är inget fel på dig.

Inte i grunden.

Inte i din själ.

Inte i din kapacitet.

Det som inte fungerar i ditt liv är inte ett bevis på att du är bristfällig. Det är ett tecken på att du har levt utifrån system som en gång hjälpte dig att överleva, men som nu begränsar dig.

När du förstår det här på riktigt, förändras allt.

DET ÄR DIN KARTA SOM INTE HAR UPPDATERATS

De flesta kvinnor som hittar till den här boken är intelligenta, reflekterande och självkritiska. De tar ansvar. De söker svar. De är beredda att göra jobbet.

Och just därför är det extra lätt att vända allt inåt.

“Om jag bara var mer konsekvent.”

“Om jag bara litade mer på mig själv.”

“Om jag bara släppte taget.”

Men det är som att försöka navigera med en karta som ritades för flera hundra år sedan. Du kan vara hur motiverad som helst, men riktningen blir ändå fel.

Du har inte misslyckats.

Du har följt instruktioner som inte längre är sanna för den du är idag.

NÄR ÖVERLEVNAD BLIR IDENTITET

Ingen av oss föds med självtvivel, rädsla för att ta plats eller en känsla av att behöva förtjäna kärlek. Det lär vi oss.

Vi lär oss tidigt:

- vad som ger trygghet
- vad som leder till avvisande
- vad som är “för mycket”
- vad som är “för lite”

Ur det skapas strategier. Anpassningar. Roller.

Den duktiga.

Den starka.

Den självständiga.

Den som inte behöver.

Den som håller ihop.

Problemet är inte att de här strategierna uppstod. Problemet är att de fortsätter styra, även när hotet är borta.

Det är här många fastnar, i ett liv som ser okej ut på ytan men känns tomt, tungt eller begränsat på insidan.

VARFÖR SJÄLVINSIKT INTE RÄCKER

Du kan förstå allt det här intellektuellt och ändå känna dig låst. Det är frustrerande. Och det är helt logiskt.

För de mönster som styr ditt liv sitter inte i ditt logiska tänkande. De sitter i det undermedvetna. I kroppen. I nervsystemets automatiska respons.

Du kan veta att du är värd mer och ändå stanna kvar.

Du kan förstå varför du drar till dig samma relationer och ändå göra det igen.

Du kan se ditt självsabotage och ändå upprepa det.

Det betyder inte att du är svag.

Det betyder att du försöker skapa förändring på fel nivå.

SKAM ÄR EN BIEFFEKT AV MISSFÖRSTÅND

När viljan inte räcker börjar många ifrågasätta sitt värde. Skam smyger sig in. En känsla av att vara trasig, fel, oförmögen.

Men skam uppstår inte för att du är fel. Den uppstår när du tolkar ett systemfel som ett personligt misslyckande.

Den här boken är skriven för att bryta just den feltolkningen.

Du behöver inte bli någon ny.

Du behöver förstå vad som styr, och varför.

HÄR BÖRJAR FÖRSTÅELSEN

När du slutar fråga “vad är det för fel på mig?” och istället börjar fråga “vad är det som styr mig?”, då händer skiftet.

Här börjar läkning.

Här börjar ansvar utan självanklagelse.

Här börjar verklig förändring.

Och här, precis här, blir det möjligt att skapa ett liv som inte kräver att du pressar dig själv bort från din sanning.

“Jag trodde på riktigt att det var något fel på mig. Att jag var för känslig, för krävande, för mycket. Först när jag förstod hur djupt mina mönster var programmerade, kunde jag sluta kriga mot mig själv. Det var inte jag som var problemet, det var det jag hade lärt mig om vem jag fick vara.” Emma
Är du redo att sluta försöka med viljan och istället omprogrammera det som faktiskt styr dig?



[Boka ett kostnadsfritt samtal med mig](#)

KAPITEL 3.

VARFÖR DEN HÄR BOKEN BEHÖVS



Den här boken är den jag själv önskar att jag hade haft tidigare.

När jag gjorde rätt saker, tänkte kloka tankar, tog ansvar, jobbade med mig själv, men ändå satt fast. När jag inte förstod varför vissa förändringar aldrig höll, varför samma teman kom tillbaka i nya versioner och varför viljan aldrig tog mig hela vägen.

Hade jag då förstått det jag vet nu, hade min resa varit rakare. Inte nödvändigtvis enklare men tydligare i riktning. Och mycket mindre präglad av självanklagelse och skam.

Det är därför den här boken finns.

NÄR VIKTIGA DELAR BEHANDLAS VAR FÖR SIG

Det finns gott om böcker om manifestation.

Det finns gott om teorier om nervsystemet.

Det finns kunskap om undermedvetna mönster.

Och det finns andliga perspektiv på själen och livets mening.

Problemet är inte bristen på information.

Problemet är att allt för ofta behandlas de här delarna var för sig.

Du får lära dig att reglera nervsystemet, men inte hur det hänger ihop med själens längtan.

Du får höra att du ska höja din frekvens, men inte varför kroppen motsätter sig förändring.

Du får spirituella förklaringar, utan verktyg för att omsätta dem i ett levtt liv.

Resultatet blir splittring.

Den här boken är skriven ur ett helhetsperspektiv där kropp, nervsystem, undermedvetet och själ inte konkurrerar, utan samarbetar.

SJÄLENS CENTRALA ROLL

För mig är själen inte ett koncept.

Den är riktningen.

Själen är inte där för att "förstås", utan för att leda. När den ignoreras tappar manifestation sin kraft och personlig utveckling blir ett mentalt projekt.

Det är därför många gör "allt rätt" men ändå känner sig tomma, trötta eller osynkade med livet de försöker skapa.

Den här boken utgår från att:

- själen bär riktningen
- kroppen bär minnet
- det undermedvetna bär programmeringarna
- nervsystemet avgör vad som känns möjligt

När en av dessa delar ignoreras uppstår motstånd. När de får samverka uppstår förflyttning.

PROGRAMMERINGAR, DEN SAKNADE LÄNKEN

Det pratas ofta om nervsystemets reglering och manifestationens lagar, men betydligt mindre om programmeringarnas roll.

Programmeringar är de osynliga instruktioner som styr:

- vad du tror är möjligt
- vad som känns tryggt
- vilka relationer du dras till
- hur du reagerar när något nytt närmar sig

Utan att förstå och arbeta med dessa fortsätter du skapa från det förflutna, även när du vill något helt annat.

Det här gäller inte bara det här livet.

Vissa programmeringar sträcker sig över tid, över erfarenheter, över liv. Där tappar linjär tid sin betydelse.

Vi kommer att prata mer om det senare i boken.

Men det är viktigt att du vet att den dimensionen finns.

MANIFESTATION ÄR FLERDIMENSIONELLT

Manifestation handlar inte om att tänka rätt.

Det handlar om koherens, att olika delar samverkar mot samma riktning.

Det innebär att arbete behöver ske på flera plan:

- mentalt
- emotionellt
- kroppsligt

- energimässigt
- själsligt

När manifestation reduceras till affirmationer och visualisering tappar den sin kraft. När den förstås som ett samspel mellan olika dimensioner av människans intelligens blir den levande.

Den här boken är skriven ur den förståelsen.

HUR DEN HÄR BOKEN ÄR UPPBYGGD

Varje kapitel i den här boken har ett tydligt syfte.

Du kommer att få förstå:

- varför viljan inte räcker
- hur programmeringar skapas och vidmakthålls
- varför triggers är vägvisare, inte hinder
- varför manifestation ofta missförstås
- hur självsabotage fungerar och varför det inte är ett karaktärsdrag
- varför hypnos och själsledd coaching når dit samtal inte räcker

Allt leder fram till samma sak:

att du ska kunna orientera dig rätt i din egen process.

Inte genom fler svar utifrån.

Utan genom djupare förståelse inifrån.

DEN HÄR BOKEN LÄGGER GRUNDEN

Se den här boken som en grund.

Inte som slutet, utan som början på ett nytt sätt att se på dig själv och ditt liv.

När du förstår helheten slutar du jaga lösningar.

Du börjar leda dig själv.

Och det är där förändring blir möjlig, på riktigt.

Är du redo att omprogrammera det som faktiskt styr dig?

 [Boka ett kostnadsfritt samtal med mig](#)

KAPITEL 4. MIN BERÄTTELSE



Jag sadlade om sent i livet

Inte för att jag var vilsen.

Inte för att jag misslyckades.

Utan för att själen hade andra planer för mig.

Jag var jurist. Chef. Gift. Ansvarstagande. Funktionell.

Jag byggde system, verksamheter, strukturer. Jag var bra på det jag gjorde. Utveckling har alltid präglat mitt liv. Länge handlade det om organisationer, processer och resultat.

Men någonstans på vägen blev det tydligt:

Jag utvecklades inte längre. Jag fungerade.

Och det räckte inte.

NÄR SJÄLEN TOG RODRET

Det som förändrade mitt liv var inte ett rationellt beslut. Det var en inre vetskap som inte längre gick att ignorera.

Jag lämnade ett liv som på pappret såg stabilt ut.

Ett liv där mitt hjärta inte längre var med.

Jag lämnade äktenskapet.

Jag lämnade identiteten jag byggt under många år.

Jag lämnade ett liv som jag hade vuxit ur.

Idag arbetar jag som själsledd coach med hypnos och manifestation som verktyg. Inte som koncept, utan som praktiska metoder för verklig förändring.

För jag tror inte att vi kan läka våra sår genom att prata om dem.

Riktig transformation kräver handling.

Det är då livet börjar svara.

ANDLIG, MEN MED FÖTTERNA PÅ JORDEN

Som person har jag alltid varit intuitiv. Medial. Det är något som går starkt på min mammas sida i släkten. Men det var först i 20-årsåldern som jag insåg att jag var andlig.

Men inte på ett "sitta och mediterar i lotusställning med rökelse och mantran" sätt.

Som en i raden av många arbetsamma finska kvinnor så har min syn på livet och andlighet formats åt det mer pragmatiska hållet. Där andlighet är att leva som här och nu som människa, fullt ut, med själ, kropp och verklighet i samspel.

Själen följer oss. Det vet jag.

Men det är här livet levs.

Jag är ganska ointresserad av sådant som känns "flummigt".

Jag är däremot intresserad av det som fungerar.

För mig handlar andlighet inte om att bli något annat, utan om att bli mer sann. Mer närvarande. Mer levande i det liv du faktiskt lever, relationer, arbete, kropp, pengar, gränser.

Mitt huvud kan vara i himlen ibland.

Men mina fötter står stadigt på jorden.

FRÅN SYSTEM TILL MÄNNISKOR

Länge var det systemlösningar som jag utvecklade.

Idag är det människor.

Drivkraften är densamma: att se potential, se sammanhang, se var det låser sig och skapa rörelse. Skillnaden är att jag idag arbetar med det inre systemet.

Det undermedvetna.

Programmeringarna.

Själen.

Jag älskar utveckling.

Men inte till vilket pris som helst.

Utveckling som sker genom press, självförnekelse eller prestation leder inte till frihet. Den leder till nya versioner av samma liv.

Det som är min drivkraft är själsledd utveckling. Den som känns sann i kroppen. Den som håller över tid.

SKRATT, HUMOR OCH LIVSKRAFT

Men läkning måste absolut inte vara tung.

Djup behöver inte vara allvarligt.

Transformation kräver inte att du förlorar glädjen.

Tvärtom, för när vi släpper det som hållit oss fast frigörs en oändlig källa till glädje, lycka och tacksamhet.

Skratt, humor och kärlek är centrala delar av mitt sätt att leva och arbeta. De är inte distraktioner. De är livskraft.

En gång sa en schaman som uppvaktade mig att jag har en vacker, skrattande själ.

Det är nog den finaste komplimang jag någonsin har fått.

Och kanske säger det mer om mig än alla titlar jag haft.

Är du redo att sluta försöka med viljan och istället omprogrammera det som faktiskt styr dig?

👉 [Boka ett kostnadsfritt samtal med mig](#)

KAPITEL 5.

PROGRAMMERINGAR SOM SJÄLENS INTELLIGENS



Innan vi kan förstå varför vi lever som vi gör, behöver vi förstå **vad som styr oss**.

Inte på ytan, utan på den nivå där våra val sker långt innan vi ens upplever dem som val.

Programmeringar är inte något fel i dig.

De är inte tecken på svaghet, brist eller oförmåga.

De är spår av intelligens.

Överlevnadsintelligens.

Och just därför är de så svåra att se.

VAD ÄR PROGRAMMERING, EGENTLIGEN?

Programmering är inte samma sak som en tanke.

Det är inte heller samma sak som en åsikt eller en övertygelse.

En programmering är ett inlärt mönster som en gång skapades för att:

- säkra tillhörighet
- undvika smärta
- skapa trygghet
- behålla kontroll

Programmeringar uppstår innan det finns språk, innan det finns logik, innan det finns ett jag som kan resonera.

De lagras som:

- kroppsliga reaktioner
- emotionella reflexer
- självklarheter om vem du är och hur livet fungerar

Det är därför du inte kan tänka dig ur dem.

De sitter inte i tanken, de sitter i strukturen.

KOLLEKTIVA OCH KULTURELLA PROGRAMMERINGAR

Alla programmeringar är inte personliga.

Vissa är kollektiva.

De finns i:

- normer
- moral
- kultur
- samhällsstrukturer

De lär oss:

- vad som är normalt
- vad som är önskvärt

- vad som är accepterat
- vad som är “för mycket”

Och eftersom alla runt omkring oss bekräftar dem, ifrågasätts de sällan.

FALSK ÖDMJUKHET OCH PÅTVINGAD TACKSAMHET

Här möter vi en av de mest subtila programmeringarna, särskilt hos kvinnor.

Falsk ödmjukhet lär oss att:

- inte vilja för mycket
- inte ta för stor plats
- inte vara krävande
- vara tacksamma, även när vi lider

Tacksamhet används då inte som närvaro, utan som **tystnad**.

Som ett sätt att:

“Inte klaga.”

“Inte vara besvärlig.”

“Inte kräva.”

Detta skapar en inre splittring där längtan blir något skamligt.

ANDRA MÄNNISKORS DRÖMMAR OCH LOJALITETER

Många lever liv som inte är deras egna.

Inte för att de vill,

utan för att de är lojala.

Lojala mot:

- familjens förväntningar
- släktens historia
- det outtalade “så gör vi inte”

Dessa lojaliteter blir osynliga kontrakt:

“Om jag är mig själv, sviker jag.”

“Om jag tar mer plats, gör jag någon annan mindre.”

Och så formas ett liv i kompromiss, inte i sanning.

I nästa kapitel går vi in i varför viljan, hur stark den än är, sällan räcker för att skapa ett nytt liv. Inte för att du saknar kraft, utan för att kraft behöver riktning.

Och riktning börjar med förståelse.

Du är inte trasig, du är programmerad. Är du redo att programmera om?

 [Boka ett kostnadsfritt samtal med mig](#)

KAPITEL 6.

VARFÖR DU INTE LYCKAS SKAPA DEN TRANSFORMATION SOM DU LÄNGTAR EFTER



VILJAN RÄCKER INTE

Det finns en sak som nästan alla kvinnor som dras till personlig utveckling, andlighet och manifestation har gemensamt.

En stark vilja.

En vilja att förstå.

En vilja att förändra.

En vilja att leva mer sant, mer levande, mer i linje med något djupt inom sig.

Och det är viktigt att säga det direkt: viljan är inte oviktig.

Tvärtom.

I manifestation är viljan central. Att veta *vad* du vill. Att kunna känna en längtan. Att kunna se ett annat liv framför dig, en annan version av dig själv. Allt detta är grundläggande byggstenar i själsledd manifestation.

Men ändå sitter du här.

Med viljan kvar.

Med längtan kvar.

Med bilden klar, men utan förflyttning.

Så frågan är inte om du vill tillräckligt mycket.

Frågan är: varför räcker inte viljan hela vägen?

NÄR VILJAN ÄR STARK, MEN VERKLIGHETEN STÅR STILL

Många kvinnor som läser den här boken vill inte "lite mer".

De vill inte bara gå från trött till lite piggare.

Från tom till lite nöjdare.

De vill något större än så.

De vill förstå sig själva på djupet.

De vill leva i relationer som känns sanna.

De vill känna sig hemma i sin kropp.

De vill leva ett liv som inte kräver ständig anpassning, kamp eller förnekelse.

Och kanske känner du igen dig i det här:

Du kan *se* livet du längtar efter.

Du kan *känna* hur det skulle vara att leva mer fritt, mer sant.

Du kan till och med formulera det tydligt, i ord, i bilder, i drömmar.

Ändå händer något märkligt.

Du tar inte steget.

Eller så tar du det och faller tillbaka.

Eller så gör du "allt rätt", men det känns som att något osynligt håller emot.

Det är här många börjar ifrågasätta sig själva.

Sin disciplin.

Sin förmåga.

Sin värdighet.

Men felet ligger inte där.

VILJANS ROLL OCH DESS BEGRÄNSNING

Viljan är den kraft som riktar oss.

Den pekar ut riktningen.

Den säger: *dit vill jag*.

Men viljan är en medveten funktion.

Den lever i det tänkande sinnet.

Den styr beslut, intentioner och mål.

Problemet är att det mesta av vårt liv inte styrs därifrån.

Våra relationer.

Våra reaktioner.

Våra rädslor.

Våra val i pressade situationer.

Vår förmåga att ta emot, slappna av, lita på.

Allt detta styrs till stor del från det undermedvetna och från nervsystemets upplevelse av trygghet eller hot.

Så även om du vill något med hela ditt hjärta, kan en annan del av dig samtidigt hålla fast vid det gamla.

Inte för att sabotera dig.

Utan för att skydda dig.

DET SOM FAKTISKT FORMAR VÅRA BESLUT

En av de största missuppfattningarna inom personlig utveckling är detta:

Att om du bara förstår tillräckligt mycket,

om du bara vill tillräckligt starkt,

så borde du kunna förändra ditt liv.

Men här är sanningen:

Det mesta av det du gör, väljer och reagerar på

sker utanför ditt medvetna sinne.

Forskning inom psykologi och neurovetenskap pekar mot att upp till 95 % av våra beslut, beteenden och reaktioner styrs av det undermedvetna.

Det betyder att ditt logiska, tänkande sinne, den del som läser den här boken, har betydligt mindre inflytande än du tror.

En liknelse: att köra bil med fullt baksäte

Föreställ dig att du sitter i förarsätet i en bil med några andra sansade personer.

Du håller ratten.

En har koll på navigationen och vet vart ni ska.

En annan hjälper till att ha koll på vilda djur.

En har koll på närmaste rastplats.

Men i baksätet sitter 95 medpassagerare.

Någon skriker:

“Bromsa!”

En annan rycker tag i ratten:

“Hitåt, det är säkrare!”

En tredje försöker trycka på gasen:

“Fortare, annars blir vi lämnade!”

Alla har olika åsikter.

Alla vill olika saker.

Alla tror att de skyddar dig.

Du är inte dålig på att köra bil.

Du är bara inte ensam i bilen.

Och de flesta som styr sitter inte där fram.

DET UNDERMEDVETNAS UPPGIFT ÄR INTE LYCKA, UTAN ATT HÅLLA DIG I LIV

För det undermedvetna har ett enda uppdrag:

att hålla dig levande och inom det som en gång var säkert.

Det bryr sig inte om dina drömmar.

Det bryr sig inte om din själs längtan.

Det bryr sig inte om vem du skulle kunna bli.

Det bryr sig om det som är bekant.

Och om det du kommer ifrån präglades av anpassning, otrygghet, emotionell ensamhet eller krav, då kan förändring kännas farlig, även om den är efterlängtd.

Och om viljan säger något som kroppen och det undermedvetna inte håller med om, ja då vinner det undermedvetna alltid. För att hålla dig säker.

VARFÖR MER VILJA OFTA LEDER TILL MER KAMP

Många kvinnor försöker lösa detta genom att vilja ännu mer.

Mer disciplin.

Mer fokus.

Mer kontroll.

Mer “jobba med sig själv”.

Men det leder ofta till motsatsen till transformation.

Istället för expansion uppstår spänning.

Istället för flöde uppstår självkritik.

Istället för fördjupning uppstår utmattning.

Det är inte för att viljan är fel.

Det är för att viljan försöker göra ett arbete som inte är hennes.

Viljan kan peka ut riktningen.

Men den kan inte omprogrammera det som lagrats i kroppen.

Den kan inte lugna ett nervsystem som upplever hot.

Den kan inte ensam skapa trygghet i det nya.

DEN DJUPARE LÄNGTAN BAKOM VILJAN

Det finns en skillnad mellan att *vilja något* och att *vara redo att leva det*.

Och redo handlar inte om mod eller disciplin.

Det handlar om inre samstämmighet.

När hela ditt system, kropp, nervsystem, undermedvetna och medvetna, rör sig åt samma håll.

DU ÄR INTE TRASIG - DU ÄR FELPROGRAMMERAD

Det är därför många kvinnor fastnar i att längta, visualisera, förstå och analysera, men inte landar i verklig förändring.

De är inte felprogrammerade i sin vilja.

De är programmerade att överleva i det gamla.

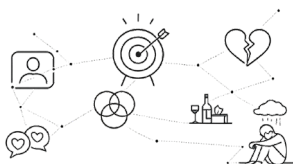
Nu vet du att viljan inte räcker. Är du redo att göra något annat?



[Boka ett kostnadsfritt samtal med mig](#)

KAPITEL 7.

HUR PROGRAMMERINGAR PÅVERKAR OSS



När programmeringar får verka ostört, gör de det inte i teorin.

De visar sig alltid i livet.

Inte som dramatiska sammanbrott,

utan som mönster.

Återkommande val.

Samma typ av relation.

Samma inre kamp, fast i olika skepnader.

Det är därför det inte räcker att förstå *att* programmeringar finns.

Vi behöver se var de uppstod och hur de påverkar oss.

PROGRAMMERINGAR OCH SJÄLVKÄNSLA

Självkänsla handlar sällan om självförtroende.

Den handlar om vilket värde du upplever att du har, utan prestation.

Programmeringar påverkar självkänslan genom att forma inre antaganden som:

- Jag är värdefull om jag presterar
- Jag är värdefull om jag är omtyckt
- Jag är värdefull om jag inte är för mycket
- Jag är värdefull om jag inte behöver

Dessa antaganden känns inte som tankar.

De känns som sanningar.

Och de skapar en inre relation där:

- egen längtan ifrågasätts
- behov tonas ner
- gränser känns skuldyngda
- självvärde pendlar beroende på respons utifrån

En låg självkänsla uppstår inte för att någon "inte tror på sig själv".

Den uppstår när värdet är villkorat av anpassning.

"Hela mitt liv hade jag känt att jag inte var värdefull. En stund efter min session med Minna kom jag på mig själv med att säga högt rakt ut i luften att "Jag är VÄRDEFULL". Nu möter livet mig på ett helt nytt sätt. Jag har fått tillbaka mitt liv". Carina.

PROGRAMMERINGAR OCH ARBETE, PRESTATION OCH PENGAR

Arbetsliv och pengar är laddade områden eftersom de är tätt kopplade till:

- värde
- överlevnad

- tillhörighet
- makt

Programmeringar kan visa sig här som:

- starkt ansvars känsla
- prestationsberoende självvärde
- rädsla för synlighet
- svårighet att ta emot
- sabotering när framgång närmar sig

Många tror att de “inte är ambitiösa” eller “inte drivna”.

I själva verket är det ofta lojaliteter och rädslor som styr:

- rädsla för att sticka ut
- rädsla för att bli ifrågasatt
- rädsla för att bli ensam i sin framgång

Pengar blir då inte ett neutralt utbyte,

utan en emotionell spegel för värde, skuld och tillåtelse.

“Jag vågade inte lämna mitt fasta jobb för att bli coach, det kändes fel att ta tillräckligt betalt för att kunna försörja mig. Efter att ha jobbat med Minna så släppte mina rädslor och pengar- blockeringar. Nu har jag tagit steget och jobbar som coach.” Christine

PROGRAMMERINGAR OCH HÄLSA

Kroppen är inte separat från psyket.

Den är en del av systemet.

När programmeringar hålls aktiva över tid, skapas ett inre tryck:

- att hålla ihop
- att kontrollera
- att anpassa
- att inte känna fullt ut

Detta kan uttrycka sig som:

- spänning
- trötthet
- återkommande symtom
- känsla av att kroppen "motarbetar"

Kroppen blir då platsen där det outtalade samlas.

Inte för att kroppen är svag.

Utan för att den inte längre kan bära det som aldrig fick uttryckas.

Kroppen ljuger aldrig, den minns.

"Jag hade utvecklat kroniska besvär med mina lungor. Efter en session med Minna förstod jag att jag all sorg och undertryckt längtan i min barndom hade satt sig i mina lungor. Efter sessionen kunde jag fylla lungorna med luft för första gången på länge och känner inte längre att jag är lika begränsad av mina besvär. Jag har en helt ny energi nu." Tina

HUR SÅREN LAGRAS I VÅRA CHAKRAN

De programmeringar vi bär på lever inte bara i tankarna. De lever i kroppen.

I nervsystemet, i energiflödet och i våra chakran.

Varje chakra är kopplat till specifika teman i våra liv:

- trygghet

- relationer
- självvärde
- uttryck
- intuition
- kontakt med något större än oss själva

När vi tidigt i livet, eller genom upprepade erfarenheter, lär oss att anpassa oss, hålla tillbaka, överleva eller skydda oss, sätter sig dessa mönster inte bara som tankar. De sätter sig som blockeringar och obalanser i dessa centra.

Ett exempel:

Ett barn som inte känner sig tryggt lär sig att spänna sig. Att kontrollera. Att vara vaksam. Detta kan senare i livet visa sig som oro, utmattning eller fysiska symtom, men också som svårigheter att lita på livet eller känna sig buren. På samma sätt kan sår kopplade till relationer, gränser, självvärde eller självuttryck sätta sig i olika delar av kroppen och energisystemet.

När programmeringar läks på chakra-nivå sker inte bara en mental omställning, utan en omkalibrering av hela ditt inre system. Det är då du inte längre behöver kämpa för att tänka annorlunda, känna annorlunda eller leva annorlunda. Det börjar ske av sig självt, därför att det som tidigare höll dig tillbaka inte längre har fäste. Detta är inte energiarbete vid sidan av det psykologiska.

VARFÖR SAMMA MÖNSTER ÅTERKOMMER

När samma situationer upprepas i olika former är det lätt att tro att:

“Jag har otur.”

“Det är något fel på mig.”

“Jag måste försöka hårdare.”

Men upprepning är inte ett tecken på misslyckande.

Det är ett tecken på aktiv programmering.

Systemet söker det som bekräftar det bekanta, även när det gör ont.

Det är därför insikt ensam sällan räcker.

För programmeringar reagerar inte på förståelse.

De reagerar på hot mot tillhörighet och trygghet.

NÄR LIVET KÄNNES “FEL” TROTS ATT ALLT SER RÄTT UT

Ett av de tydligaste tecknen på att programmeringar styr är detta:

- livet ser rätt ut på pappret
- men känns tomt, tungt eller trångt

Det finns inget att klaga på,

men heller inget att landa i.

Detta är ofta ögonblicket då själen börjar signalera:

“Det här livet är byggt på anpassning, inte sanning.

TRIGGERS ÄR SPEGLAR, INTE PROBLEM

Ett annat sätt att veta att en programmering fortfarande är aktiv är om du blir triggad av något.

Det som triggas dig i dessa skeden är sällan slumpmässigt.

En trigger uppstår när:

- något utmanar din självbild
- någon lever det du inte tillåter dig

- en situation hotar en gammal strategi

TRIGGERN VISAR INTE ATT DU ÄR OMOGEN.

Ofta triggas vi inte av det som är farligt,
utan av det som är fritt.

Av människor som:

- tar plats
- säger sin sanning
- inte anpassar sig
- lever utan att be om lov

Triggern pekar inte på dem.

Den pekar på det i dig som ännu inte fått ta form.

”Jag blev triggad av familjemedlemmar som kommenterade min klädsel eller hur jag var som person. Så till den grad att jag kunde avsluta relationer på grund av detta. Efter att ha arbetat med Minna så förstod jag att det här var ett skydd som mitt undermedvetna hade skapat i min barndom för att inte bli sårad. Nu förstår jag att mina triggers visade vad som behövde läka.” Maria

AVSLUTANDE REFLEKTION

Programmeringar påverkar inte bara *vad* du gör.

De påverkar hur du reagerar och vem du tillåter dig att vara.

Och så länge de styr:

- kommer självkänslan vara villkorad
- relationer vara begränsade
- framgång vara laddat

DU ÄR INTE TRASIG - DU ÄR FELPROGRAMMERAD

Det finns ingen värdering i detta.

Det är en förklaring.

Är du redo att sluta försöka med viljan och istället omprogrammera det som faktiskt styr dig?

👉 [Boka ett kostnadsfritt samtal med mig](#)

KAPITEL 8. MANIFESTATION, MEN INTE SOM DU FÅTT LÄRA DIG



Nu vet du något avgörande.

Du vet att det inte är brist på vilja som har hållit dig tillbaka.

Du vet att det inte handlar om disciplin, positivt tänkande eller att "jobba hårdare med dig själv".

Du vet att det finns lager i dig som formats långt innan du började längta efter något annat.

Programmeringar.

De styr hur trygg du känner dig.

Vad du tillåter dig att vilja.

Vad du tror är möjligt för dig.

Hur mycket kärlek, frihet och överflöd som känns säkert att ta emot.

Och här någonstans börjar många kvinnor ana sanningen bakom en annan smärtsam insikt:

"Därför har manifestation aldrig fungerat fullt ut för mig."

För manifestation svarar inte på vad du önskar.

Den svarar på vem du är i ditt innersta.

Om ditt nervsystem är programmerat för att överleva, inte för att ta emot, om din självkänsla formats av anpassning, inte självtillit, om din identitet bär lojaliteter, rädslor och gamla kontrakt, då kommer varje försök att manifesteras något nytt att dras tillbaka mot det bekanta.

Inte för att du gör fel.

Utan för att din inre grund inte har varit kalibrerad för det liv du längtar efter.

Det är här vi behöver vända perspektivet.

Manifestation handlar inte om att lägga något ovanpå dig själv.

Det handlar om att förstå **vad som redan styr** och varför.

Först när du ser programmeringarna,

förstår du varför din energi inte kan hålla en ny frekvens.

Först då blir manifestation inte magi, utan logik.

Och det är nu vi kan börja tala om manifestation på riktigt.

MANIFESTATION SOM MODEORD

Manifestation har blivit ett ord som ofta används men sällan förstås på djupet.

För många har det reducerats till tekniker: affirmationer, visualiseringar, vision boards. Och även om dessa verktyg kan ha sin plats, missar de ofta kärnan.

För manifestation är inte något du *gör*.

Det är något som *sker* när ditt inre system är i samklang.

Det är därför två människor kan använda exakt samma metod och få helt olika resultat.

ENERGI OCH FREKVENNS, ETT LEVT TILLSTÅND, INTE EN TANKE

Allt i livet är energi i rörelse.

Inte som ett spirituellt koncept, utan som en levd realitet.

Ditt nervsystem sänder signaler hela tiden.

Ditt undermedvetna tolkar, sorterar och filtrerar.

Din kropp reagerar innan ditt medvetna sinne ens hinner formulera en tanke.

Det är detta som skapar din frekvens.

Frekvens är inte något du "höjer" genom att tänka rätt.

Det är ett resultat av hur tryggt, öppet och tillåtande ditt system är.

Därför kan någon:

- längta efter kärlek, men sända rädsla
- vilja ha överflöd, men bära skuld
- drömma om frihet, men leva i ständig kontroll

Och då är det dessa tillstånd som manifesteras.

HISS-PRINCIPEN, VARFÖR DU INTE KAN MANIFESTERA DIG FÖRBI DIN FREKVENNS

Föreställ dig att manifestation fungerar som en hiss i ett höghus.

Du kan vilja ta dig till till våning 10.

Du kan se våning 10 tydligt framför dig.

Du kan till och med längta dit med hela ditt hjärta.

Men om hissen du befinner dig i är programmerad att bara gå till våning 2, spelar det ingen roll hur mycket du trycker på knappen för våning 10.

Det är inte för att knappen är trasig.

Det är inte för att du trycker fel.

Det är för att hissens system inte är byggt för att ta dig högre.

Din vilja är knappen.

Din frekvens är hissen.

Många kvinnor försöker lösa detta genom att trycka hårdare.

Trycka oftare.

Trycka med mer övertygelse.

Men hissen rör sig inte.

Inte för att de saknar kraft.

Utan för att de försöker använda viljan för att övervinna ett system som styrs av trygghet, programmering och kroppsligt minne.

Manifestation handlar alltså inte om att vilja mer.

Den handlar om att uppgradera hissens system.

Och det systemet sitter inte i ditt tänkande sinne.

Det sitter i ditt undermedvetna, ditt nervsystem och i de känslomässiga tillstånd som känns trygga för dig att leva i.

Och det är här känslor och frekvenser blir avgörande.

För känslor är inte hinder i manifestation.

De är indikatorer på vilken våning ditt system befinner sig på.

Rädsla, skam, kontroll och anpassning håller hissen lågt.

Inte som straff, utan som skydd.

Trygghet, tillit och självkänsla öppnar nya våningar.

Inte för att du förtjänar dem mer, utan för att kroppen upplever dem som sanna.

KÄNSLOR OCH FREKVENSER, DEN SAKNADE LÄNKEN

Här behöver vi stanna upp.

För känslor är inte bara reaktioner.

De är informationsbärare.

Varje känsla har en frekvens, inte i betydelsen “bra” eller “dålig”, utan i hur den påverkar ditt system.

- Rädsla drar ihop
- Skam stänger
- Sorg tynger
- Glädje expanderar
- Trygghet öppnar

Men det betyder inte att du ska undvika “låga” känslor.

Tvärtom.

Det är undertryckta känslor som låser frekvensen.

Många kvinnor har lärt sig att de måste “känna rätt” för att manifesteras rätt.

Det skapar ännu en inre splittring.

Men det är inte känslan i sig som blockerar.

Det är motståndet mot känslan.

När en känsla får finnas, röra sig, släppas, då förändras frekvensen naturligt.

VARFÖR POSITIVT TÄNKANDE OFTA MISSLYCKAS

Här kommer en viktig nyansering.

Att tänka positivt kan ibland fungera, om det du tänker är i linje med det du redan känner dig trygg i.

Men om du försöker tänka dig förbi:

- rädsla
- sorg
- skam
- gamla sår

...då skapar du en inre konflikt.

En del av dig säger: *“Jag är trygg.”*

En annan del skriker: *“Nej.”*

Och det är alltid den delen som skriker som styr.

Manifestation kräver inte att du blir någon annan.

Den kräver att du slutar splittra dig själv.

SJÄLSLEDD MANIFESTATION BÖRJAR I KROPPEN

När manifestation sker på riktigt, känns den ofta:

- lugnare än du trodde
- mer självklar
- mindre dramatisk
- mindre som en kamp

Det är för att den inte drivs av begär, utan av samstämmighet.

Du slutar försöka dra livet till dig.

Du börjar istället *tillåta* det som redan är i linje.

För att förstå hur detta fungerar i praktiken, behöver vi gå djupare in i principerna bakom manifestation. Det gör vi i nästa kapitel.

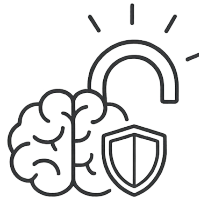
Är du redo att sluta försöka med viljan och istället omprogrammera det som faktiskt styr dig?



[Boka ett kostnadsfritt samtal med mig](#)

KAPITEL 9.

MANIFESTATION I TRE NIVÅER



Manifestation är inte en teknik du använder.

Det är inte något du gör rätt eller fel.

Det är ett samspel mellan olika nivåer i dig.

Många kvinnor har försökt manifestera genom tanken.

Genom visualiseringar, affirmationer och mål.

Och när det inte fungerar, drar de slutsatsen att de gör något fel.

Men manifestation faller sällan på brist på vilja.

Det faller på att nivåerna inte är synkade.

För verklig förändring sker först när riktning, kapacitet och rörelse börjar samverka.

NIVÅ 1 - VAD RIKTAR DU DIG MOT?

Den första nivån handlar inte om handling.

Den handlar om riktning.

Manifestation börjar inte i framtiden, utan i hur du förhåller dig till det du längtar efter just nu.

Många lever med en känsla av att det de vill ha finns "sen".

Sen när barnen blir större.

Sen när ekonomin är bättre.

Sen när de känner sig redo.

Men det du längtar efter är inte en plats i framtiden.

Det är ett tillstånd.

Ett sätt att vara i relation till dig själv, till livet, till andra.

När din inre orientering förändras, förändras också vad du uppfattar som möjligt.

Det är därför förändring sällan sker steg för steg.

Den sker i skiften.

Du kan ha gått länge utan att märka något alls,

för att plötsligt se att du inte längre tolererar det du en gång accepterade.

Inte längre längtar efter det som förr drog i dig.

Det är inte för att världen har förändrats.

Det är för att du inte längre möter den från samma plats.

Manifestation på den här nivån handlar därför inte om att tänka på framtiden, utan om att lägga märke till vem du håller på att bli.

NIVÅ 2 - VAD KAN DITT SYSTEM HÅLLA?

Här möter många sitt största missförstånd kring manifestation.

De tror att om de bara vill tillräckligt mycket, så kommer förändringen att ske.

Men viljan är bara en liten del av ekvationen.

Du manifesterar inte det du vill.

Du manifesterar det ditt system upplever som tryggt att ta emot.

Om mer kärlek känns ovant.

Om synlighet känns hotfullt.

Om överflöd skapar spänning i kroppen.

Då kommer något i dig att bromsa, inte för att sabotera, utan för att skydda.

Kapacitet handlar om hur mycket glädje, närhet, ansvar, frihet och kraft ditt inre system är tränad att bära.

Det är här det undermedvetna spelar en avgörande roll.

Motstånd är därför inte ett tecken på att du är på fel väg.

Det är information om var ditt system ännu inte känner sig trygg.

Manifestation på den här nivån kräver inte mer press.

Den kräver mer närvaro.

Och det är här många inser att verklig förändring inte kan ske enbart genom tanken.

Kroppen måste få vara med.

NIVÅ 3 - HUR SVARAR DU PÅ DET SOM VILL TA FORM?

Den tredje nivån handlar om handling,
men inte på det sätt som många har lärt sig.

Manifestation kräver inte prestation.

Den kräver respons.

När riktningen är klar och kapaciteten gradvis byggs, uppstår rörelse naturligt.

Inte som ett måste.

Utan som ett svar.

Handling som kommer ur rädsla skapar stress.

Handling som kommer ur trygg förankring skapar förskjutning.

Det kan handla om små steg:

- ett samtal du inte längre undviker
- ett nej du äntligen uttalar
- ett val som tidigare känts för stort

De här rörelserna ser kanske obetydliga ut utifrån.

Men de är kraftfulla, eftersom de kommer från rätt plats.

Det är inte tempot som avgör resultatet.

Det är samstämmigheten.

När det du känner, det du väljer och det du gör börjar peka åt samma håll, då är manifestation inte längre något du försöker skapa.

Det blir något som sker.

NÄR NIVÅERNA INTE ÄR I SYNK

De flesta upplever frustration, inte för att de saknar vilja, utan för att de försöker agera från nivå tre utan att nivå två är med.

De försöker röra sig snabbare än kroppen är redo för.

Vilja pressar.

Systemet bromsar.

När du istället börjar förstå manifestation som ett samspel, kan du sluta kämpa mot dig själv.

Du kan börja lyssna.

Och det är precis här nästa pusselbit blir avgörande.

För att kunna bygga kapacitet behöver vi förstå
hur trygghet, rädsla och överlevnad formas i kroppen.

Det är där nervsystemet kommer in.

Du kanske känner igen dig i detta.

Du förstår hur manifestation fungerar på ett djupare plan.

Du ser att det inte handlar om att tänka rätt, utan om att vara i ett
annat tillstånd.

Och ändå händer något.

Precis när det börjar landa,
när du inte längre jagar, utan börjar släppa taget,
så blir det tungt i kroppen.

Tröttheten kommer.

Tvivlet.

Motståndet.

Inte i tanken.

Utan i kroppen.

Det är här många kvinnor börjar ifrågasätta sig själva.

Undra om de egentligen vill.

Om de är redo.

Om de gör fel.

Men det som händer här har väldigt lite med vilja att göra.

För att förstå varför, behöver vi rikta blicken bort från tanken,

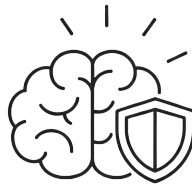
och ner i kroppen.

Är du redo att sluta försöka med viljan och istället omprogrammera det som faktiskt styr dig?

👉 [Boka ett kostnadsfritt samtal med mig](#)

KAPITEL 10.

NERVSYSTEMET ROLL I TRANSFORMATION



Du kan förstå allt.

Du kan se dina mönster, dina programmeringar, dina strategier.

Du kan längta djupt efter något annat; ett annat liv, en annan känsla, en annan version av dig själv.

Och ändå händer det här:

när det börjar skifta på riktigt, blir du trött.

orolig.

tappar energi.

tvekar.

Inte för att du inte vill.

Utan för att din kropp inte är med än.

DU MANIFESTERAR INTE DET DU VILL, DU MANIFESTERAR DET DITT NERVSYSTEM UPPLEVER SOM TRYGGT

Nervsystemets uppgift är inte att göra dig lycklig.

Inte att hjälpa dig nå din fulla potential.

Utan att hålla dig vid liv.

Det gör det genom att ständigt skanna din omgivning, och ditt inre, efter hot.

Hot behöver inte vara fara i klassisk mening.

Hot kan vara förändring.

Synlighet.

Närhet.

Ökad kärlek.

Mer pengar.

Mer frihet.

Allt som är nytt, större eller okänt kan upplevas som ett hot av ett nervsystem som är tränat i anpassning och överlevnad.

Så när du säger:

”Nu vill jag något annat.”

kan kroppen svara:

”Det där känns inte säkert.”

DÄRFÖR SABOTERAR DU INTE, DU SKYDDAR

Många kvinnor som läser den här boken har jobbat länge med sig själva.

De har gått i terapi, läst böcker, gjort kurser, mediterat, manifesterat.

Och ändå återkommer samma mönster.

Det är lätt att tolka det som självsabotage.

Som rädsla.

Som brist på disciplin.

Men ofta är det inget av det.

Det är ett nervsystem som gör exakt det det är programmerat att göra:
skydda dig från det som en gång var för mycket.

När du plötsligt börjar ta mer plats, sätta gränser, längta efter mer, öppna
upp för kärlek eller överflöd, då passerar du en gammal gräns.

Inte en mental gräns.

En kroppslig.

TRANSFORMATION ÄR INTE EN MENTAL RESA, DET ÄR EN KAPACITETSFRÅGA

Du kan mentalt förstå att du är värd mer.

Men om din kropp aldrig har upplevt trygghet i att ta emot,
kommer den att bromsa.

Transformation handlar därför inte om att pressa sig igenom rädslan.

Utan om att bygga kapacitet.

Kapacitet att:

- känna trygghet i förändring
- stanna kvar när det är ovant
- hålla mer glädje, mer kärlek, mer kraft

Det här är varför manifestation inte är något du *gör*.

Det är något du *blir redo för*.

NÄR KROPPEN SÄGER NEJ SAMTIDIGT SOM SJÄLEN SÄGER JA

Det är här många kvinnor fastnar.

Själen längtar.

Hjärtat vet.

Men kroppen drar i handbromsen.

Det kan visa sig som:

- trötthet
- prokrastinering
- tappad motivation
- plötsliga tvivel
- en känsla av “nu orkar jag inte”

Inte för att du är svag.

Utan för att din kropp inte upplever att det är säkert att gå vidare ännu.

Det är här den gamla idén om viljestyrka faller.

Och där ett nytt sätt att arbeta med sig själv behöver ta plats.

NERVSYSTEMETS ROLL I MANIFESTATION

Manifestation sker inte i framtiden.

Det sker i nuet, där du befinner dig.

Om ditt nervsystem är i kamp, flykt eller fry,

kan du inte ta emot det du längtar efter, hur mycket du än visualiserar.

När nervsystemet regleras:

- förändras dina val
- förändras dina relationer
- förändras det du dras till och tackar ja till

Det kan kännas som att livet skiftar.

Som att du kliver in i något nytt.

Men det är inte världen som har förändrats.

Det är ditt inre tillstånd.

Därför behöver kroppen få vara med i omprogrammeringen

Det räcker inte att förstå var programmeringarna kommer ifrån.

De sitter inte bara i tanken, de sitter i kroppen.

I nervsystemets minne.

I det som en gång behövde anpassa sig för att överleva.

Verklig förändring sker när kroppen får nya erfarenheter av trygghet.

När den lär sig att det som en gång var farligt, inte längre är det.

Det är här omprogrammering på djupet börjar.

Inte genom att tvinga bort rädslan,

utan genom att möta den med närvaro.

DU ÄR INTE SEN, DITT SYSTEM HAR BARA GÅTT I ETT ANNAT TEMPO

Om det är något jag vill att du tar med dig från det här kapitlet, så är det detta:

Det är inget fel på dig.

Du är inte annorlunda.

Du är inte trasig.

Ditt nervsystem har gjort sitt jobb.

Nu är det redo att lära något nytt, i sin takt.

När du börjar förstå nervsystemets roll i förändring, händer något viktigt.

Du slutar tolka motstånd som ett personligt misslyckande.

Och börjar se det som information.

Information om var tryggheten en gång formades.

Och varför vissa steg fortfarande känns större än andra.

För nervsystemet skapas inte i ett vakuum.

Det formas tidigt, långt innan du hade ord för det du upplevde.

I relation till:

- närhet
- avvisande
- krav
- ansvar
- kärlek

Det är i våra tidigaste relationer som grunden läggs för vad som senare känns säkert eller hotfullt i livet.

I nästa kapitel går vi tillbaka dit.

Inte för att fastna i det som varit,

utan för att förstå varför vissa mönster upprepar sig.

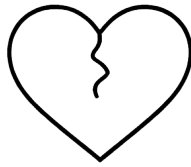
DU ÄR INTE TRASIG - DU ÄR FELPROGRAMMERAD

Redo att sluta kämpa och börja förändra på djupet?

👉 [Boka ett kostnadsfritt samtal med mig](#)

KAPITEL 11.

BARNDOMENS SÅR



Vi formas tidigt. Och barndomen sätter grunden för hela vårt liv.

Men det är viktigt att förstå - det började inte med dig.

Det är en mening som många behöver höra, inte bara med huvudet, utan i kroppen.

Ingen av oss kommer till världen tom. Vi föds in i ett sammanhang, in i ett system, in i en familj med sin egen historia, sina egna sår, sina egna sätt att älska, skydda och överleva. Som barn är vi helt beroende av våra föräldrar. Inte bara för mat och skydd, utan för något ännu mer grundläggande: känslan av trygghet och tillhörighet.

Barnet ställer sig aldrig frågan *“är det här sunt?”*. Barnet frågar bara:

“Vad behöver jag göra för att få höra till?”

Och utifrån svaret på den frågan formas våra första programmeringar.

Om kärlek var närvarande, trygg och konsekvent, då fick nervsystemet lära sig att vila.

Om kärlek var oförutsägbar, villkorad, frånvarande eller överväldigande, då fick nervsystemet lära sig att vara vaksamt.

Det är här såren uppstår. Inte som något dramatiskt som måste ha varit "allvarligt", utan ofta i det subtila. I det som saknades. I det som aldrig blev sagt. I det som aldrig blev mött.

De här tidiga erfarenheterna sätter sig inte bara som minnen. De sätter sig som mönster. Som förväntningar. Som sätt att relatera, till andra, till livet och till oss själva.

SÅRET KOPPLAT TILL MAMMAN

Mamman representerar i barnets värld den första upplevelsen av närhet, omsorg och emotionell trygghet. Det är genom henne barnet lär sig om känslor, behov och om det är tryggt att vara mottagande.

När den emotionella kontakten med mamman av olika skäl inte varit fullt tillgänglig, kanske för att hon själv varit överbelastad, frånvarande, deprimerad, kontrollerande eller tvungen att överleva, då lär sig barnet tidigt att anpassa sig.

Barnet kanske lär sig att:

- inte belasta
- inte känna för mycket
- inte ha behov
- bli stark, duktig eller självständig för tidigt

I vuxenlivet kan detta visa sig som en djup svårighet att ta emot. Kärlek kan kännas ovant. Omtanke kan väcka skuld. Vila kan skapa rastlöshet. Många kvinnor med detta sår bär en inre känsla av tomhet, trots att livet på ytan fungerar.

De kan vara väldigt kapabla, ansvarstagande och omtänksamma, men innerst inne finns en känsla av att något saknas. Som om de aldrig riktigt

blivit hållna, sedda eller mötta i sitt känsloliv.

Det är inte ett tecken på svaghet.

Det är ett tecken på ett nervsystem som tidigt lärde sig att klara sig själv.

SÅRET KOPPLAT TILL PAPPAN

Pappan representerar ofta barnets första upplevelse av riktning, gränser, beskydd och bekräftelse i mötet med världen. Genom honom formas känslan av att vara värdefull, buren och stöttad i sitt uttryck.

När pappan varit emotionellt eller fysiskt frånvarande, oförutsägbart, kritiskt eller själv osäker, kan barnet dra slutsatsen att kärlek måste förtjänas. Att man måste prestera, anpassa sig eller vara till lags för att bli sedd.

I vuxenlivet kan detta visa sig som:

- ett starkt prestationsdriv
- svårighet att känna sig "klar" eller tillräcklig
- relationer där man jagar bekräftelse
- rädsla för att bli lämnad eller bortvald

Många kvinnor med detta sår bär en ständig inre spänning. Som om de hela tiden måste bevisa sitt värde, i relationer, i arbete, i hur de är som människor. De kan vara starka utåt, men känna sig otrygga inuti.

Inte för att de är trasiga.

Utan för att tryggheten aldrig riktigt landade från början.

"För mig var det här ett sår som jag levde länge med, den dysfunktionella relationen med min pappa. Jag visste på ett logiskt plan att det hade påverkat många av mina livsval, från karriär till relationer. När jag kunde läka de såren så började jag leva utifrån flow istället för prestation". Ingrid

NÄR SÅREN BLIR STRATEGIER

Ett barn kan inte lämna sin familj.

Men det kan anpassa sig.

När trygghet inte är självklar börjar nervsystemet leta efter sätt att skapa säkerhet. Inte långsiktigt. Inte rationellt. Utan här och nu. Det är här strategierna föds. Strategier som en gång var livsnödvändiga, men som senare i livet kan bli begränsande.

Nervsystemet bryr sig inte om din framtida lycka.

Det bryr sig om överlevnad.

Om du växte upp i en miljö där känslor var överväldigande, oförutsägbara eller inte fick ta plats, lärde sig kroppen att reglera sig själv på andra sätt. Ofta genom kontroll. Genom struktur. Genom att vara duktig, snabb, effektiv eller ständigt redo.

För vissa blir kontroll ett sätt att lugna nervsystemet:

- att städa när det känns kaotiskt inombords
- att träna för att döva känslor
- att arbeta hårt för att slippa känna tomhet
- att hålla ordning, planera, ligga steget före

För andra blir anpassning strategin:

- att känna in andra mer än sig själv
- att undvika konflikt
- att vara "lättäm", förstående, tålmodig
- att stanna kvar längre än kroppen egentligen vill

Det här är inte personlighetsdrag.

Det är regleringsstrategier.

De skapades inte för att sabotera ditt liv, utan för att hjälpa dig att fungera i en miljö som inte var helt trygg. Problemet uppstår när nervsystemet aldrig får uppdatera sig. När det fortsätter att leva som om hotet fortfarande är närvarande, trots att du idag är vuxen.

OCH SOM OM BARNDOMEN INTE VORE NOG

Det vi bär med oss börjar inte alltid med oss själva.

Vi påverkas inte bara av det vi upplevde som barn, utan också av det som levdes före oss.

Mammans nervsystem.

Pappans sätt att överleva.

Generationer av rädsla, anpassning, tystnad, kamp eller överlevnad, lagrat i kroppen, inte som minnen, utan som reaktioner.

Det här är inget vi väljer.

Det är något vi ärver.

Och det gör inte resan lättare.

För ovanpå barndomens programmeringar bär vi alltså också med oss ett nervsystem som redan lärt sig att vara på sin vakt, att anpassa sig, att hålla ihop. Långt innan vi ens förstod världen.

Allt detta tar du med dig när du sedan kliver ut i livet som kvinna.

I relationer.

I självbild.

I hur tryggt det känns att ta plats, sätta gränser, vilja mer.

Och ovanpå *det* tillkommer ytterligare lager, de som är specifika för oss som kvinnor.

De tittar vi närmare på i nästa avsnitt.

Om något i dig vet att det är dags.

 [Boka ett kostnadsfritt samtal med mig](#)

KAPITEL 12.

KVINNORS PROGRAMMERINGAR, ETT KOLLEKTIVT ARV



Det här är det område jag brinner lite extra för.

Inte för att kvinnors liv är svårare än mäns i varje enskild situation, utan för att jag ser hur programmeringar som formats genom generationer fortfarande lever kvar i kvinnors kroppar, nervsystem och självvärde. Hur de påverkar våra relationer, vår ekonomi, vår sexualitet, vår kraft, vår röst. Och hur de gör det så subtilt att vi ofta tror att det är *vi* som är problemet.

Det här kapitlet förtjänar därför lite extra utrymme.

För det här handlar inte bara om individuella mönster, det handlar om kollektiva programmeringar som hållit kvinnor nere i lager på lager av anpassning, skuld och förminskning.

I kapitlet om barndomen såg du hur grunden sätts tidigt. Hur relationen till mamma och pappa formar vår trygghet, vår självkänsla och vår bild av kärlek. Det här kapitlet tar vid där och zoomar ut. För även om barndomen sätter grunden, så formas kvinnor också av ett mycket större sammanhang.

NÄR SJÄLVVÄRDE FORMAS I RELATION

För många kvinnor börjar programmeringen tidigt med ett subtilt budskap:

Ta inte för mycket plats. Anpassa dig. Var snäll. Var duktig.

Om mamman bar på egen brist, egen rädsla, egen underordning, så lärde vi oss ofta att kvinnlighet är lika med att hålla ihop, stå ut, vara den som känner in. Om pappan var frånvarande, kritisk eller känslomässigt otillgänglig, så lärde vi oss att kärlek måste förtjänas.

Det här formar självvärdet.

Och självvärde påverkar allt: vilka relationer vi accepterar, hur vi prissätter vårt arbete, hur vi hanterar pengar, hur mycket vi tillåter oss att längta och hur mycket vi vågar ta emot.

SKÖNHETSIDEALET, ETT RÖRLIGT MÅL INGEN KVINNA KAN NÅ

Samhällets programmering kring kvinnors utseende är kanske en av de mest genomträngande.

Budskapet är tydligt, även när det sägs i nya, mer förklädda former:

Du är aldrig tillräcklig.

Idealet förändras ständigt. Ena året ska kroppen vara smal, nästa kurvig. Ena stunden ska vi se unga ut, nästa naturliga, men ändå inte för naturliga. Det är ett system där kvinnor aldrig kan vinna, eftersom målet hela tiden flyttas.

Och samtidigt hålls idealet inom gränser som ofta är direkt onaturliga för den kvinnliga kroppen. Resultatet blir ett konstant inre projekt: förbättra, korrigera, dölja, optimera. Energi som kunde gått till skapande, vila, kraft, binds upp i självgranskning.

ARBETSLIVET, DUBBELARBETE OCH DRÄNERAD ENERGI

I arbetslivet lever andra lager av programmering kvar.

Kvinnor förväntas ofta prestera lika mycket eller mer, men med mindre erkännande. Vi dubbelarbetar: på jobbet och hemma. Emotionellt bär vi relationer, stämningar och konflikter.

Samtidigt ska vi vara professionella men mjuka. Ambitiösa men inte hotfulla. Framgångsrika men ödmjuka.

Och parallellt med allt detta ska vi vara vältränade, attraktiva, glada, sexuellt tillgängliga och tacksamma.

Det här är inte individuella misslyckanden.

Det är systemiska programmeringar som långsamt tömmer kvinnors energi.

ARVET FRÅN MÖDRARNA, KVINNOKOLLEKTIVETS TYSTA TRAUMA

Utöver det personliga bär vi också ett arv från mödrarnas linje.

Mormödrar, farmödrar, kvinnor som levt i armod, beroende, begränsning och rädsla. Kvinnor som inte hade val och som överlevde genom anpassning.

Det här arvet lever kvar i kroppen. I nervsystemets vaksamhet. I rädslan för att sticka ut. I impulsen att hålla tillbaka sin kraft för att inte riskera tryggheten.

Och det påverkar vår sexualitet.

SEXUALITET, SKULD OCH SKAM, MADONNAN OCH HORAN

Kvinnors kroppar har genom historien använts som valuta. Som bytesvara. Som kontrollmedel.

Sexualitet, något som i grunden är livskraft, har blivit laddat med skuld och skam.

Kvinnan ska vara ren men åtråvärd. Öppen men inte för mycket. Tillgänglig men inte krävande.

Madonnan eller horan. Inget däremellan.

Resultatet blir ofta en splittring i kroppen. En sexualitet som bär spår av skuld snarare än njutning. Och en förväntan, särskilt på unga kvinnor, att leva upp till ideal som aldrig formats för deras välmående, utan för konsumtion.

KVINNOR, KRAFT OCH FÖRFÖLJELSE

Genom tiderna har kvinnor med läkande förmågor, intuition, medialitet eller stark röst blivit förföljda. Straffade. Tystade.

Minnet av detta lever kvar kollektivt.

Det sitter djupt i många kvinnor: rädslan för att synas, höras, stå i sin kraft.

Inte alltid som en medveten tanke, utan som ett kroppsligt stopp. Ett inre "håll tillbaka".

UTRADERADE UR HISTORIEN

Kvinnor har också systematiskt tagits bort ur historieböcker, religion, vetenskap och berättelsen om mänsklig utveckling. Deras bidrag har osynliggjorts, tillskrivits män eller glömts bort.

När vi inte ser oss själva representerade lär vi oss, omedvetet, att vi inte hör till de som förändrar världen.

DET HÄR ÄR INTE FEL PÅ DIG

När allt detta läggs samman, barndomen, samhället, arvet, kroppen, historien, blir det tydligt:

Det är inte konstigt att så många kvinnor tvivlar på sitt värde, håller tillbaka sin längtan eller känner sig trötta utan att veta varför.

Det är inte för att du är svag.

Det är för att du har burit programmeringar som aldrig var menade att bli ifrågasatta.

Och just därför kan de också lösas upp.

För det som har programmerats kan omprogrammeras.

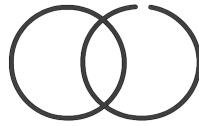
Individuellt. Och kollektivt.

Du är inte trasig, du är programmerad. Är du redo att omprogrammera?

👉 [Boka ett kostnadsfritt samtal med mig](#)

KAPITEL 13.

PROGRAMMERINGAR I RELATIONER



De flesta kvinnor jag möter vet exakt hur de vill leva i kärlek.

De längtar efter trygghet, närvaro, respekt, passion, jämlikhet.

De har gjort listor. De har manifesterat. De har ”jobbat med sig själva”.

Och ändå står de där igen.

I samma typ av relation.

Med samma känsla av att behöva kämpa, vänta, anpassa sig eller bli vald.

Det är här många börjar tvivla på sig själva.

På sin intuition.

På sin förmåga att älska rätt.

Men sanningen är denna:

Vi attraherar inte relationer utifrån vad vi vill, utan utifrån vad som är bekant för vårt nervsystem.

ATTRAKTION SKER I DET UNDERMEDVETNA

Relationer väljs inte rationellt.

De väljs inte ens med hjärtat, som vi ofta tror.

De väljs genom programmeringar.

Det undermedvetna söker inte lycka, det söker igenkänning.

Det söker det som en gång betydde överlevnad.

Det som känns ”hemma”, även om det gjorde ont.

Därför kan en relation som är lugn, stabil och tillgänglig kännas tom eller tråkig.

Och därför kan en relation som är oförutsägbar, intensiv eller smärtsam kännas magnetisk.

Det är inte kärlek som drar, det är ett gammalt mönster som känner igen sig.

MAMMASÅRET, NÄR KÄRLEK BLIR ANSVAR

Om du växte upp med en mamma som var överbelastad, emotionellt otillgänglig, självupppoffrande eller behövde dig tidigt, kan du ha lärt dig detta:

Att kärlek innebär att:

- ta ansvar för andras känslor
- vara förstående, även när det gör ont
- tona ner dina behov
- hålla ihop relationen till varje pris

I vuxna relationer kan detta visa sig som att du:

- tar rollen som den starka
- stannar kvar för att ”han har haft det svårt”
- känner skuld när du sätter gränser
- tappar bort dig själv i relationen

Du älskar inte för att du vill,
du älskar för att det en gång var så du fick tillhörighet.

PAPPASÅRET, NÄR KÄRLEK BLIR NÅGOT ATT FÖRTJÄNA

Pappasår kan se olika ut, men de lämnar ofta samma inre spår:

en känsla av att behöva bli vald.

En frånvarande pappa kan skapa en dragning till emotionellt otillgängliga män.

En auktoritär eller kritisk pappa kan skapa attraktion till dominanta eller kontrollerande män.

En oförutsägbar pappa kan skapa en hunger efter intensitet och drama.

I relationer kan detta yttra sig som:

- stark kemi men låg trygghet
- väntan på bekräftelse
- en ständig längtan efter att bli sedd, vald, prioriterad
- att kärlek känns som kamp

Inte för att du gillar smärta.

Utan för att ditt nervsystem lärt sig att kärlek alltid kommer med osäkerhet.

NÄR KEMI INTE ÄR KÄRLEK, UTAN AKTIVERING

Ett av de största missförstånden kring relationer är att stark kemi betyder rätt person.

I själva verket är stark kemi ofta ett tecken på att ett gammalt sår har aktiverats.

Trauma känner igen trauma.

Sår känner igen sår.

Det är därför vissa relationer känns oemotståndliga från första stund, och samtidigt bryter ner dig över tid.

Lugn kan kännas fel när ditt system är van vid spänning.

Trygghet kan kännas tom när ditt system är tränat i överlevnad.

VARFÖR VISSA KVINNOR DRAS TILL NARCISSTISKA ELLER EMOTIONELLT OTILLGÄNGLIGA MÄN

Det här handlar inte om svaghet.

Det handlar om empati i kombination med oläkta gränser.

Kvinnor som:

- är känsliga, inkännande och ansvarstagande
- tidigt lärt sig att läsa av andras behov
- bär en låg grundkänsla av självvärde

blir ofta magnetiska för män som:

- söker bekräftelse
- saknar emotionellt ansvar
- behöver någon som anpassar sig

Det är inte ett medvetet val.

Det är två nervsystem som möts i ett gammalt mönster.

NÄR VI SABOTERAR KÄRLEKEN ELLER INTE ENS SLÄPPER IN DEN

Det finns en smärtsam punkt i många kvinnors kärleksliv som sällan talas om med ärlighet.

Den punkt där vi inte längre kan skylla på mannen, omständigheterna eller tajmingen.

För ibland *har* vi attraherat in kärlek.

Och ändå förstör vi den.

Och ibland kommer kärleken inte ens nära.

Som om den aldrig riktigt når fram till oss.

Båda dessa uttryck har samma rot.

Självsabotage är inte ett karaktärsdrag.

Det är ett skyddsprogram.

DU ÄR INTE TRASIG, DU ÄR LOJAL MOT ETT GAMMALT PROGRAM

Om du känner igen dig i dessa mönster är det viktigt att förstå detta:

Du har inte dålig smak i män.

Du är inte rädd för kärlek.

Du är inte för mycket eller för lite.

Du är lojalt ett gammalt inre kontrakt om vad kärlek är.

Och det som en gång programmerades för att skydda dig, kan omprogrammeras när det inte längre tjänar dig.

När såret inte längre styr, förändras attraktionen.

Den största förändringen sker inte i vad du väljer, utan i vad du *dras till*.

När nervsystemet läker:

- känns trygghet inte längre tråkig
- behöver du inte kämpa för kärlek
- försvinner dragningen till det som gör ont

Kärlek slutar vara en kamp och blir en plats att vila på.

Och det är först då som relationer inte längre blir en spegling av ditt förflutna,

utan en fortsättning på ditt sanna jag.

”Jag valde alltid samma typ av män och samma problematiska relationer. Män som inte riktigt mötte mig och där jag anpassade mig mer och mer. När jag såg mönstret förstod jag att det inte handlade om kärlek, utan om överlevnad.” Cissi

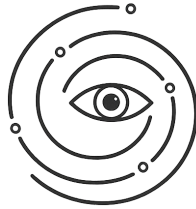
Relationer visar oss exakt var vi fortfarande kompromissar med oss själva.

Är du redo att sluta försöka med viljan och istället omprogrammera det som faktiskt styr dig?



[Boka ett kostnadsfritt samtal med mig](#)

KAPITEL 14. HYPNOS, NÄR VILJAN INTE RÄCKER



De flesta kvinnor som hittar till det här arbetet är inte omedvetna.

Tvärtom.

De har reflekterat. Förstått. Läkt delar av sin historia. Läser böcker. Har språk för sina mönster.

Och ändå sitter de fast.

Inte för att de inte *vill* tillräckligt,
utan för att viljan inte är den som styr.

Viljan bor i det medvetna sinnet.

Men våra reaktioner, val och gränser formas till största delen någon helt annanstans.

Det är här hypnos kommer in.

HYPNOS - VAD DET ÄR (OCH VAD DET INTE ÄR)

Hypnos är ett tillstånd av fördjupad närvaro,
där det analytiska sinnet får kliva åt sidan,
och kroppen, nervsystemet och minnet får ta plats.

I sin kärna är hypnos inget annat än:
tillgång till det tillstånd där programmeringar skapades.

Hypnos handlar inte om att förlora kontrollen.

Inte om att någon annan tar över ditt medvetande.

Inte sömn.

Utan ett fokuserat inre tillstånd där:

- det medvetna sinnet kliver åt sidan
- det undermedvetna blir tillgängligt
- kroppen kan tala
- själen kan vägleda
- minnen, känslor och inlärdade mönster kan upplevas, inte analyseras

Det är där förändring faktiskt kan ske.

För det är där livet en gång lärdes in.

Det är ett naturligt tillstånd som vi alla befinner oss i flera gånger om dagen.

Skillnaden är att här används det medvetet,

för att komma åt det som annars ligger utanför viljans räckvidd.

NERVSYSTEM, MINNE OCH PROGRAMMERINGAR

Det vi kallar "programmeringar" är inte tankar i första hand.

De är upplevelser som lagrats i kroppen.

I nervsystemet.

I minnet.

I de automatiska reaktionerna.

Där finns inte logik i form av ord,
utan i form av känsla, spänning, impuls och försvar.

Det är därför insikt ofta inte räcker.

För kroppen lever fortfarande kvar i det som en gång var sant.

VARFÖR HYPNOS ÄR LOGISKT - INTE FLUMMIGT

Hypnos arbetar där programmeringarna faktiskt finns.

Inte genom att övertala, utan genom att **låta kroppen visa**.

När kroppen upplever trygghet nog att släppa taget,
kan gamla mönster lösas upp utan kamp.

Det är inte magi.

Det är biologi.

VARFÖR JAG HAR VALT DETTA VERKTYG

Jag har valt hypnos därför att det är det mest direkta, varsamma och effektiva sätt jag känner till att arbeta med det som ligger under ytan.

Det är ett verktyg som inte kräver att du pressar dig framåt,
utan låter dig möta det som fortfarande håller dig kvar,
och släppa det inifrån.

Men programmeringar är inte isolerade.

Därför samverkar min metod på flera plan i:

- kroppen
- nervsystemet
- själens erfarenhet
- relationella minnen
- kollektiva lager

Att försöka arbeta med en del i taget

är som att dra i en tråd

och tro att hela väven ska lösa upp sig.

Men att förstå hypnos är en sak.

Att uppleva den är något helt annat.

I nästa kapitel lämnar vi förklaringen,

och kliver in i hur hypnos faktiskt känns, verkar och förändrar.

Är du redo att sluta försöka med viljan och istället omprogrammera det som faktiskt styr dig?



[Boka ett kostnadsfritt samtal med mig](#)

KAPITEL 15

HYPNOS, NÄR KROPPEN FÅR SLÄPPA PROGRAMMERINGEN



Många som kommer till hypnos förväntar sig något dramatiskt.

Att “något ska hända”.

Men det som ofta sker är något mycket stillsammare,
och samtidigt djupt omvälvande.

En känsla av att landa.

Att sluta hålla emot.

Att kroppen äntligen får tala till punkt.

HUR EN HYPNOSSESSION OFTA UPPLEVS

Du är medveten hela tiden.

Du hör, känner och upplever, men utan att analysera.

Det är som att själen leder dig till minnen i ditt undermedvetna, till
sådant som sinnet glömt,

och börjar visa var spänningarna, läsningarna och ankrarna finns.

Inte för att återuppleva mera smärta,
utan för att släppa den.

VAD SOM FÖRÄNDRAS EFTERÅT

Förändringen visar sig sällan som ett "aha".

Oftare som ett *annorlunda sätt att vara*.

Reaktioner som inte längre triggas.

Val som känns klarare.

Gränser som sätts utan kamp.

Skillnaden mellan att *veta*,

och att *vara*.

"Jag upplevde hypnosen som att min kropp äntligen fick släppa taget. Jag kände en djup frihet och som att min själ dansade i sann glädje. Jag kände mig trygg och hållen genom hela processen. Efteråt var det som om något öppnats i mig, både i kroppen och i min energikänslighet. Men starkast av allt var känslan av att vara fri i mig själv." Viktoria

OM METODER - OCH VARFÖR DETTA ARBETE ÄR ANNORLUNDA

Det finns många sätt att arbeta med nervsystemet.

Samtal, tapping, breathwork, kroppsliga tekniker.

Alla kan vara värdefulla på sitt sätt.

Min erfarenhet är dock att hypnos, när den används på ett djupt integrerat sätt,

är det verktyg som tydligast låter själen visa

vilka sår som fortfarande står i vägen för den version av dig som vill träda fram.

I mitt arbete sker detta på flera nivåer samtidigt;
mentalt, emotionellt, kroppsligt och energimässigt.

Inte genom att gå igenom alla system i teorin,
utan genom att låta kroppen själv leda processen.

Det är där knutarna löses upp.

Och där en ny inre karta börjar ta form.

EN NY VÄG - OCH ETT VAL

När gamla programmeringar släpper sitt grepp,
öppnas något nytt.

En möjlighet.

En annan riktning.

Ett liv som plötsligt känns mer tillgängligt.

Men just här händer ofta något mänskligt.

När vägen faktiskt blir möjlig,

är det inte ovanligt att rädslan kliver fram.

Det är dit vi nu ska.

I nästa kapitel möter vi det som ofta dyker upp
precis när förändring inte längre är en dröm,
utan ett val.

Om något i dig vet att det är dags.

👉 [Boka ett kostnadsfritt samtal med mig](#)

KAPITEL 16.

RÄDSLAN SOM SKYDD



Det är något märkligt som sker med oss människor.

Inte när allt känns omöjligt,

utan när det plötsligt känns möjligt.

När du börjar förstå varför du fastnat.

När kroppen har släppt något som den burit länge.

När du anar en annan version av dig själv, ett annat liv, en annan riktning.

Det är ofta då rädslan gör sig som mest påmind.

Inte som panik.

Inte alltid som ångest.

Utan som tvekan. Förnuft. Bortförklaringar.

En stillsam röst som säger:

“Kanske sen.”

“Är det verkligen nödvändigt?”

“Tänk om du förlorar något på vägen.”

Det här är inte ett tecken på att något är fel.

Det är ett tecken på att något håller på att förändras.

Rädsla uppstår sällan när vi är helt fast.

Den uppstår när vi står på tröskeln.

Och för att förstå varför, behöver vi se på rädsla med nya ögon,
inte som ett hinder,
utan som ett system som en gång hade ett syfte.

RÄDSLAN ÄR INTE DIN FIENDE.

Rädslan är skapad i ett system som en gång gjorde sitt yttersta för att hålla dig trygg.

Trygg i relationer.

Trygg i tillhörighet.

Trygg i överlevnad.

Problemet är inte rädslan.

Problemet är att den fortfarande styr, trots att du inte längre är samma kvinna.

NÄR SKYDD BLIR SJÄLVSABOTAGE

När du står på tröskeln till verklig förändring aktiveras ofta självsabotage.

Inte för att du är rädd för att misslyckas,
utan för att en del av dig är rädd för att lyckas.

För att lyckas innebär förändring.

Och förändring innebär att lämna det som är känt.

Så rädslan börjar tala i rationella meningar:

- *“Det är inte rätt läge just nu.”*

- *“Jag borde fokusera på annat först.”*
- *“Jag kan göra det här själv”*
- *“Jag har inte råd just nu”*
- *“Det känns inte helt rätt än.”*

Självsabotage är inte ett tecken på svaghet.

Det är ett tecken på att du är nära.

Precis som ett barn som klamrar sig fast när det är dags att släppa taget och ta ett steg själv.

Inte för att barnet inte kan gå,

utan för att världen är större än tryggheten i famnen.

”Jag vet inte hur många olika orsaker jag hade till varför jag inte skulle börja min resa mot att manifesteras in mitt drömliv. Det var antingen ”fel tidpunkt” eller ”för dyrt”. En dag så själen till på skarpen att nu räcker det. Det finns inget mer att vänta på. Den rätta tiden kommer inte dyka upp. Det är du som skapar den rätta tiden. Och jag satsade på mig. Ett beslut som jag aldrig har ångrat.” Kristina

OM DU HAR TAGIT HAND OM ETT BARN, FÖRSTÅR DU DETTA

Om du har hållit ett barn i dina armar vet du exakt hur det här fungerar.

Du vet att ett barns rädsla inte ska tryckas bort.

Du vet att den inte ska skällas på eller rationaliseras bort.

Du vet att trygghet inte skapas genom att säga *“det är inget att vara rädd för”*.

Trygghet skapas genom närvaro.

Genom att hålla handen.

Genom att visa: *“Jag är här. Du är inte ensam. Och vi går tillsammans.”*

Du vet också att om barnet aldrig får ta steget,
om du alltid lyfter bort varje rädsla,
så kommer barnet aldrig att upptäcka sin egen kraft.

Det är exakt så här det är med dina rädslor.

De är inte här för att styra ditt liv.

De är här för att bli hållna, medan du går vidare på din stig.

Och det är här min roll blir tydlig.

Jag möter inte din rädsla med press.

Jag möter den med respekt för dess ursprung och tydlighet kring att den inte längre behöver vara den som styr din resa.

DU ÄR INTE HÄR FÖR ATT BLI ORÄDD, DU ÄR HÄR FÖR ATT BLI FRI

Det här arbetet handlar inte om att eliminera rädsla.

Det handlar om att sluta låta rädslan fatta beslut.

Det handlar om att kliva ur det gamla överlevnadssystemet
och in i ett självsäkert, vuxet självledarskap.

Och det är just här som en port öppnas.

Inte en port för alla.

Inte för den som vill känna efter lite till.

Inte för den som vill förstå i teorin men stanna i det bekanta.

Utan för dig som vet.

Du som känner igen mönstret.

DU ÄR INTE TRASIG - DU ÄR FELPROGRAMMERAD

Du som ser rädslan och ändå hör en djupare röst säga:

“Det är dags nu.”

Om något i dig vet att det är dags.

 [Boka ett kostnadsfritt samtal med mig](#)

KAPITEL 17.

VEM STYR DITT LIV?



NU STÅR DU HÄR

Om du har läst hela vägen hit, så vet du nu något du kanske inte visste när du började.

Du vet att det inte är något fel på dig.

Du vet att det du har kämpat med inte beror på bristande vilja, disciplin eller förmåga.

Du vet att dina mönster, rädslor och självsabotage inte är tecken på svaghet, utan på intelligenta skyddsprogram som en gång skapades för att hålla dig trygg.

Du har sett **kampen** - känslan av att vara fast, trots att du gjort allt rätt.

Du har förstått **problemet** - att viljan inte styr ditt liv, hur mycket du än försöker.

Du har mött **lösningen** - att det är det undermedvetna, nervsystemet och de djupa programmeringarna som behöver förändras.

Och du kan ana **transformationen** - ett liv där du inte längre kämpar dig fram, utan leds inifrån.

Det här är ingen teori längre.

Det är något i dig som vet.

RÄDSLAN VAR ALDRIG DIN FIENDE

Du har också förstått varför rädslan dök upp.

Inte för att stoppa dig.

Utan för att testa dig.

Rädslan kom när du närmade dig förändring.

När du började kliva ur det kända.

När du stod inför ett liv där du inte längre styrs av gamla program.

Rädslan var dörrvakten.

Inte hindret.

VEM SITTER VID RATTEN?

Tänk dig ditt liv som en bil.

Hittills har viljan suttit bakom ratten och försökt styra.

Men runt omkring har det funnits passagerare; gamla programmeringar, rädslor, lojaliteter och minnen som dragit i ratten, tryckt på bromsen, skrikit varningar.

Inte för att sabotera dig.

Utan för att skydda dig.

Frågan är inte längre om du kan köra.

Utan vem som faktiskt ska leda färden nu.

Viljan?

Eller själen?

VÅNING 10 VÄNTAR

Du vet nu att det finns fler våningar än den du levt på.

Du har sett att det finns en annan nivå av trygghet, kärlek, kraft och skapande.

Våning 10 väntar inte på att du ska bli bättre.

Den väntar på att du ska bli samstämmig.

Hissen rör sig inte av ansträngning.

Den rör sig av alignment.

OCH NU: DITT VAL

Så nu står du här.

Du kan:

- stanna kvar i det bekanta
- fortsätta försöka lite till
- förstå ännu mer, läsa ännu en bok

Eller så kan du:

- kliva igenom portalen
- låta något djupare än viljan ta över
- påbörja den verkliga omprogrammeringen

Det finns inget rätt eller fel.

Bara ett val.

Och du vet redan vilket.

PORTALEN

Om något i dig vet att det är dags att sluta försöka och istället förändra det som faktiskt styr ditt liv, då är portalen öppen.

Boka ett samtal med mig.

Inte för att du är trasig.

Utan för att du är redo.

👉 [Boka ett kostnadsfritt samtal med mig](#)

Med eld och kraft, 🔥

Minna

Coach inom själsledd manifestation genom hypnos och omprogrammering

OM FÖRFATTAREN



Minna Frisk är coach med inriktning på hypnos, arbete med det undermedvetna och manifestation.

Med bakgrund som jurist och chef valde hon att lämna den traditionella karriärvägen för att arbeta i linje med sin inre övertygelse och vägledning.

Som utbildad Master Manifester Soul Coach integrerar hon hypnos, omprogrammering och medvetet skapande, där struktur och intuition samverkar. Hon hjälper kvinnor att omprogrammera de mönster som styr relationer, självvärde och livsval – så de kan frigöra sin inneboende kraft och kliva in i sin fulla potential.