

3 steg för att stärka ditt fokus

3 steg för att stärka ditt fokus

Jag anser att de här 3 stegen är riktigt, riktigt bra för om du bestämmer dig för att följa dem så är de inte bara enkla utan de ger också väldigt bra resultat. Om du konsekvent följer de här stegen dag för dag så kommer du så kommer du börja se nya och mer positiva resultat i ditt liv.

Steg 1) Superfokus!

Traditionell visdom säger att vi ska fokusera på det vi tycker är kul och det vi är bra på och ignorera resten. Och det är så sant och klokt. Som du säkert märkt så gör du bättre ifrån dig om du fokuserar på det du gör för stunden. Vi kan ta bilkörning som exempel. Du är en mycket bättre förare om du fokuserar på din bilkörning än om du pratar i telefon, smsar, äter glass och fipplar med bilstereon samtidigt.

Alla stora idrottsmän, artister, skådespelare, politiker etc har kommit dit de är tack vare att de har fokuserat på det de vill uppnå. Gunde Svane struntade inte i sin träning för att pyssla med frimärken en dag, knyppla nästa dag och slötitta på film resten av veckan. Nej, han visste vad han ville och hade ett laserskarpt fokus på sitt mål och gjorde det som krävdes för att komma dit. Men, det handlade inte bara om att träna och äta rätt utan det handlade också om att fokusera tankarna på det han ville uppnå.

Om du lyssnar till intervjuer av människor som nått sina mål/drömmar så berättar alla om att de har fantiserat och drömt om den här dagen. Och att drömma och fantisera handlar ju om att styra sitt fokus.

2) Dina magiska timmar!

Bara det faktum att du läser det här betyder att du har viljan och önskan att förändra ditt liv. Du vet att du har förmågan så allt du behöver nu är dina magiska timmar.

Sluta slösa på din tid genom att slösurfa på nätet, kolla Facebook varje minut, scrolla runt på Instagram, Twittra titt som tätt, slötitta på tv-program som du egentligen inte vill se etc. Det blir många timmar som bara rinner genom dina fingrar på det viset.

3 steg för att stärka ditt fokus

Alla dessa timmar kan du istället investera i något som är mer väsentligt för din framtid. Använd timmen till att utveckla dig själv, till att lära dig mer, bli inspirerad, öka tilliten, öka möjligheten för dina önskningar att komma, höja din vibration, öva dina positiva tankemönster etc.

Den här timmen kan du ägna till att läsa böcker som utvecklar dig, se filmer på nätet, studera hur andra har gjort etc.

Ägna din timme till att bli en bättre version av dig själv helt enkelt. Meditera är ett väldigt bra verktyg och likaså att visualisera och affirmera kring dina önskningar. Den här timmen är din möjlighet att lära dig mer om dig själv och växa som människa. Din möjlighet att bli den förändring inombords som du vill se på utsidan.

Om du till exempel önskar dig mer pengar så lär dig mer om att attrahera pengar. Det finns en uppsjö med klipp på YouTube där du kan lära dig mer. Gör en investeringsplan och lär dig mer om vilken typ av investeringar som du skulle gilla. Lär dig mer om hur du kan få dina pengar att växa.

Drömmer du om att skriva en bok så lär dig mer om hur man gör. Följ författare som du gillar och lär dig hur de gör för att skriva böcker. Googla runt och kolla upp vilka förlag som du skulle vilja samarbeta med. Lär dig mer om hur det är att vara författare genom att kolla hur andra har gjort.

Drömmer du om att träffa en partner. Lär dig mer om relationer. Läs böcker om relationer, studera vänner som har lyckliga relationer, titta i backspeglarna och se var du gått vilse i tidigare relationer och ta lärdom av det så att nästa relation blir en sund och kärleksfull relation.

Tänk så här: om du verkligen vill lära dig hur du skapar det liv du älskar att leva så satsa 1 timme varje dag efter jobbet för att genomföra det. Det är precis samma uppoffring du gör om du börjar träna på gymmet fast det känns mer naturligt.

Om du gör det här dagligen så får du 7 timmars träning i veckan vilket blir ca 28-30 timmar i månaden.

På ett år blir det alltså 365 timmars träning för att skapa det liv du älskar att leva.

Och vill du ha snabbare resultat så lägger du bara ner fler timmar om dagen.

Så avsätt minst en magisk timme om dagen till att skapa det liv du älskar att leva. Du har förmågan och du förtjänar det verkligen!



3 steg för att stärka ditt fokus

3) Hitta en mentor

Det här steget är så viktigt. Lär dig av andras misstag.

Om du verkligen vill uppnå något i livet så är det enklare om du iakttar någon som redan uppnått det du önskar uppnå. Det är ingen idé att prata med dem som inte har uppnått det du önskar för de har inte kunskapen eller ens intresset av det.

Genom att lära av dem som redan har lyckats inom ett visst område så sparar du mycket tid och pengar. Och som bonus så blir du peppad och inspirerad när du ser att andra lyckats med det du önskar för det visar ju att det är fullt möjligt.

Så börja tillämpa dessa 3 steg och du kommer snart börja se resultat. Du kan nu börja skapa det liv du älskar att leva.