



# 3 tips för att tänka positivt

## 3 tips för positivt tänkande:

- **Kom med idéer** om hur du kan vända negativa tankar till positiva. Istället för att älta saker du borde gjort annorlunda eller saker du misslyckats med så kan du prova att ändra dina tankar. Ge dig själv beröm för att du lärt dig något av dina misstag, kom ihåg att ingen är perfekt och att du ska göra bättre ifrån dig nästa gång.
- **Använd visualisering.** Föreställ dig vad du vill uppnå eller den person du vill vara genom att se det framför dig. Det blir en drivkraft för att få dig dit du vill och det hjälper dig att känna dig mer positiv inför den resa du har mot ditt mål. Det peppar och inspirerar dig vilket också hjälper dig att få bra idéer som hjälper dig på vägen.
- **Vänd visualiseringen till handling.** Nästa naturliga steg i visualiseringen är att tänka på hur du ska komma dit du ser dig själv. Det kommer hjälpa dig att göra en handlingsplan för att nå dina önskningar. Vad blir ditt nästa steg?