



Modul 7!

5 tips för positivitet

5 enkla tips för Positivt Tänkande:

1. **Använd bara positiva ord när du pratar.** Om du ständigt säger fraser som “Jag kan inte”, “Jag är misslyckad”, “Jag är värdelös” så kommer du till slut övertyga dig själv om att det är sant. Ersätt istället dessa negativa ord med positiva. Säg till dig själv att du kommer att göra ditt bästa eller att du lär dig av dina misstag.
2. **Hantera negativa känslor.** Låt inte negativa tankar och känslor överväldiga och styra dig när du känner dig nere. Även om det bara är för ett par timmar om dagen så locka fram de positiva känslorna genom att bara fokusera på de bra sakerna i ditt liv.
3. **Använd ord som väcker känslan av kraft och framgång.** Fyll dina tankar med ord som får dig att känna kraftfull, glad och den som ha kontroll över ditt liv. Så samla på dig ett gäng med ord som väcker positiva känslor inom dig. Sen fokuserar du på de orden så ofta du kan under dagen.
4. **Öva på positiv bekräftelse.** En av de mest populära övningarna inom Positivt Tänkande är positiv självbekräftelse. Detta innebär att du regelbundet upprepar en positiv fras för dig själv: “Jag förtjänar att vara lycklig” eller “Jag är värd kärlek”. Att påminna dig själv om det bidrar till att ge dig en mer positiv syn på livet.
5. **Fokusera/styr dina tankar.** Denna teknik som ofta används av Psykoterapeuter kan hjälpa dig att kontrollera dina tankar när du börjar känna dig nere eller orolig. Skapa en lycklig tanke, en positiv bild eller ge dig själv positiv feedback för att hålla negativa känslor i schack.