

# 5 saker om negativa människor

## 5 saker att komma ihåg när du möter negativa människor

En av de saker som kan kännas som en utmaning i att bli en mer positiv person är att inte alla i ditt liv kommer att komma över till "ljussidan" med dig automatiskt. Oavsett hur mycket du letar efter guldkanten i tillvaron och hur mycket du än försöker fokusera på det goda kommer du fortfarande att råka ut för situationer där du måste hantera andra människor som är negativa, fientliga eller bara allmänt bittra. Att hantera negativa människor på ett produktivt sätt är en viktig del av att välja en positiv väg, och det kräver ofta att vi anpassar våra personliga övertygelser om negativitet.

Så när du stöter på negativa människor är det bra idé att ha några insikter om negativitet som kan hjälpa dig att inte påverkas negativt. Så istället för att tillåta en persons negativitet att sänka din vibration kan du stanna kvar i din egen positiva känsla.

Så här får du 5 saker att tänka på när det handlar om negativa människor. Tänk på dessa 5 saker när du känner dig frustrerad, irriterad eller ledsen över en annan människas handlingar.

## 5 saker om negativa människor

### 1. Du kan aldrig helt förstå varför andra människor agerar som de gör.

Det är omöjligt att helt förstå en annan människa och se livet precis som de ser det. Andra människor har uppfostrats annorlunda än dig, de har haft andra erfarenheter, de är äldre eller yngre, de ser annorlunda ut än dig och de har andra intressen, för att nämna några olikheter. Eftersom vi inte kan uppleva livet som en annan person, är det omöjligt för oss att exakt förstå varför andra människor beter sig som de gör.

Av detta skäl är det slöseri med tid att oroa sig för mycket om vad andra människor gör och säger. Bry dig istället om dina egna åsikter, övertygelser och beteenden för det är det enda som verkligen är relevant för ditt liv och det enda du verkligen kan förstå, förändra och förbättra.

### 2. Du har ett val i hur du hanterar situationen.

Även om du får en omedelbar, känslomässig reaktion av den andras elakhet eller negativitet så har du ett val för hur du väljer att hantera efterdyningarna. Du får välja om du fastnar i problemet eller släpper det och istället fokuserar på andra mer positiva saker.

## 5 saker om negativa människor

Även om det är viktigt att låta dig känna på det sätt du känner utan att döma dig själv så är det minst lika viktigt att vara medveten om att du kan välja att släppa det och gå vidare från händelsen. Du kan låta dig sugas upp av negativiteten och göra en höna av en fjäder eller du kan släppa taget och gå tillbaka till känslor av frid och acceptans. Du får rikta din uppmärksamhet dit du vill att den ska vara.

Det är det som är det underbara med mänsklig interaktion. Andra människor är oförmögna att påverka oss från utsidan. Vi kan alltid välja hur vi hanterar störande yttre omständigheter.

### **3. Andra människor har också val, och de är fria att fatta sina egna beslut.**

Fri vilja är en bra sak. Vi får bestämma hur vi vill hantera situationer, människor och händelser. Men det innebär också att alla andra har samma valfrihet som oss själva.

Om vi vill ha valet att välja våra egna handlingar måste vi acceptera att andra människor också kan välja sina handlingar, även om de verkar onödigt negativa. Frihet är en underbar sak, men vi kan bara välja våra egna vägar, inte andras.

### **4. Det finns något gott i varje person om vi är villiga att se det.**

Även de sura, bittra, elaka och mest negativa personerna du känner har också bra egenskaper. Undvik "svartvitt" tänkande och motstå frestelsen att döma ut en annan människa som en helt negativ person.

Vi har alla negativa och positiva egenskaper. Titta lite närmare på de människor i ditt liv som har kränkt dig och hitta några försonande drag. Precis som vi önskar bli ihågkomna för våra styrkor, så önskar alla andra detsamma. Var och en av oss är betydligt mer än våra misstag, osäkerhet och okunnighet.

När vi hittar positiva drag hos andra människor så gillar vi människorna runt oss mer och det blir lättare för oss att förlåta och glömma. Detta gör oss friare och hindrar oss från att dyka för djupt ner i negativitet.

### **5. Hur människor agerar runt oss är en projicering av vad vi känner inuti.**

Det kan vara en svår sanning att acceptera men de beteenden vi tolkar hos andra har mycket att göra med våra egna personliga tankar, övertygelser och förväntningar. Även om andra människor har val, tenderar vi att tolka andra människors beteenden så att de matchar hur vi känner oss inuti.



## 5 saker om negativa människor

När vi till exempel förväntar oss att någon kommer att vara negativ så kommer den personen med största sannolikhet att vara ganska negativa runt omkring oss varje gång vi möter personen. Den här personen kan vara snäll och artig mot andra människor, men när de är omkring oss ser vi vanligtvis deras negativitet.

På samma sätt, om vi känner oss osäkra på något (som hur vi ser ut eller vår vikt) är vi mer benägna att vara mottagare av obekväma kommentarer precis om det ämnet.

När människor är negativa mot oss är det en bra idé att titta inåt för att identifiera vilka tankar och övertygelser vi projicerar ut som attraherar denna negativitet till oss. På så sätt kan möten med negativa människor vara en mycket positiv upplevelse.

Om vi är villiga att utforska vilka tankar och övertygelser som lockade fram negativiteten kan vi identifiera begränsande övertygelser inom oss som vi kanske inte sett tidigare. När vi är medvetna om våra begränsande övertygelser har vi valet att omvandla dem.