



5 tips för positivt tänkande

Eftersom Positivt Tänkande är så viktigt för din hälsa och grundlycka så kommer här ännu fler tips. Som jag ofta säger så handlar Positiva Tankar om vilka känslor de skapar. Så, en Positiv tanke som skapar en negativ känsla är alltså helt värdelös. Om jag till exempel tänker: "Jag är framgångsrik", vilket kan verka som en positiv tanke men istället så skapar den tanken bara känslor av misslyckande och av att vara värdelös bara för att den tanken påminner mig om ett misstag som jag nyligen gjorde, ja, då är den tanken inte en positiv tanke. Så, en positiv tanke är en tanke som skapar positiva känslor hos dig.

5 tips för Positivt Tänkande

1. **Tro att du kommer att lyckas.** Det finns inget som att tro på sig själv för att skapa en mer framgångsrik verklighet. Så tvivla inte på dig själv utan tro på att du kommer att lyckas med att uppfylla dina mål. Var inte rädd för att bli besviken för besvikelsen blir inte större bara för att du haft höga förhoppningar.
2. **Analysera tidigare tankar.** Att tänka positivt betyder inte att du ska förneka det som blivit fel. Ge dig själv lite tid att fundera över vilka tankar och känslor du hade tidigare som ledde fram till din nuvarande situation så att du kan undvika framtida misstag och se fram emot en mer positiv morgondag som du möter med nya lärdomar.
3. **Ge dig själv beröm.** Ofta när vi känner oss frustrerade eller upprörda så koncentrerar vi oss på de dåliga saker eller misstag vi har gjort istället för att ge oss själva beröm för vad vi faktiskt gjort rätt. Tillåt dig själv att känna dig glad och stolt över de saker som du har åstadkommit även om du har ställt till det på andra områden. Det är så viktigt att ge beröm, både till sig själv och till andra.
4. **Förlåt dig själv.** Att ständigt klanka ner på dig själv för misstag du gjort kommer inte att förändra dem. Säg istället till dig själv att du är förlåten för dina misstag och tillåt dig att gå vidare i glädje över de lärdomar du tar med dig.



5 tips för positivt tänkande

5. **Lär av det som varit.** Det förflutna ligger bakom dig och oavsett hur illa det gick så finns det inget du kan göra för att ändra det. När du känner att negativa tankar om det förflutna kommer upp så skapar du mer av det som varit. Ersätt istället dessa negativa tankar med positiva tankar om framtiden. Att leva i och älja det som varit är som att titta i backspeglarna hela tiden när du kör bil, det slutar aldrig väl.