



Modul 7

7 ord du bör undvika

7 ord att undvika för att lyckas med Attraktionslagen

1. **Inte:** Hjärnan registrerar INTE ordet inte! Hjärnan “tänker” i bilder och ordet inte är inte applicerbart till en bild. Det här är väldigt viktigt att tänka på när du har bestämt dig för att göra förändringar i ditt liv. Eller när du ska göra något speciellt och allting bara måste klaffa.

Vi intalar oss själva saker nästan dagligen: jag ska inte snubbla, jag ska inte bli nervös, jag får inte tappa tallriken, jag ska inte halka, jag är inte sjuk. Eller när vi vill bryta en vana: jag röker inte, jag svär inte, jag äter inte godis. Om vi tar sluta röka som ett exempel: det vanliga mantrat är då: jag röker inte! Det finns ingen bild för ”jag röker inte”, så det hjärnan hör är: jag röker! Jag antar att du känner igen det här fenomenet. Ordet inte är så integrerat i vår vokabulär och kommer helt automatiskt när vi pratar. Försök att prata i tjugo minuter utan att nämna ordet. Det blir lite krångligt. Ett bra tips till fikarasten eller personalmötet på jobbet.

Så vad ska vi tänka istället? Jag är rökfri, jag är frisk, jag äter mat som jag mår bra av, jag är trygg i mig själv, jag går lätt och ledigt, jag håller i min tallrik.

Skapa gärna bilder i ditt huvud som harmonierar med dina tankar. Det är lättare att uppnå det du vill om du använder tankarna på ett sätt som hjärnan kan hantera.

2. **Men.** Men är ett litet ord du bör vara vaksam på. Två meningar som sätts ihop med ett men kan helt förlora sin betydelse och innebörd om det inte sätts samman på rätt sätt. Se om meningen och dess innebörd kommer mer till sin rätt om du väljer att sätta och istället för men.
3. **Man.** Många människor skyddar sig själva, söker respons och godkännande med andra människor genom att skydda sig bakom epiteten man. Istället för att jag verkligen står för det jag säger och tycker själv så gömmer jag mig bakom man. Man brukar ju tycka eller jag brukar tycka. Antingen är det jag eller någon annan men väldigt sällan man.



Modul 7

7 ord du bör undvika

4. Aldrig/alltid. Du får vara försiktig när du pratar om att något alltid är på ett visst vis eller att någon aldrig gör eller säger något. Det är att sätta en människa i ett fack och skapa deras självbild av hur han eller hon tror de behöver vara.
5. Kanske. Ibland är det innebörden av ordet kanske du vill åt och ibland är ordet kanske något som slinker in utan att vi egentligen vill. Mottagaren uppfattar en otydlighet och en osäkerhet i framställandet av meningar med det ordet som kanske inte är ditt syfte.
6. Måste. Är det ett stimulerande och lustfyllt krav eller en betungande och jobbig instruktion till dig själv? Prova vilken skillnad det får att byta ut måste mot vill. Det är faktiskt så få saker vi måste så slit inte ut det ordet i onödan då det påverkar oss mer än vi tror.
7. Försöka. Återigen ett ord som signalerar på osäkerhet och signalerar att personen som säger något han eller hon ska försöka inte själv är säker på att resultatet kommer att bli lyckat. Hur ofta hör vi inte någon säga jag ska försöka ringa henne, jag ska försöka hinna osv.