

Modul 7, 7 tips för positivt tänkande

7 kraftfulla tips för positivt tänkande

Är ditt glas halvtomt eller halvfyllt? Hur du svarar på denna uråldriga fråga om positivt tänkande kan säga en hel del om hur du ser på livet, och dig själv.

Man kan beskriva positivt tänkande som positiva tankebilder, positivt självprat eller allmän optimism. Men detta är trots allt generella och tvetydiga koncept. Om du vill effektivisera ditt sätt att tänka och bli mer positiv behöver du konkreta exempel som vägleder dig genom processen.

1. Inled dagen med positiv självbekräftelse och positivt tänkande

Sättet du påbörjar morgonen avgör dagens stämning. Har du någonsin vaknat sent, fått panik och sedan känt som att inget bra kommer att hända på hela dagen? Detta beror med största sannolikhet på att du inledde dagen med en negativ känsla, och en pessimistisk utgångspunkt som sedan attraherade in negativa händelser.

Istället för att låta en liknande händelse kontrollera dig, inled dagen med positiv självbekräftelse. Prata med dig själv i spegeln, även om det känns löjligt. Använd uttryck så som ”Idag kommer att bli en bra dag” eller ”Jag kommer att vara fantastisk idag”. Du kommer att förvånas över hur mycket din dag förbättras.

2. Fokusera på de bra sakerna

Du kommer säkerligen uppleva hinder under dagen men du kan välja hur det ska påverka dig. När du möter utmaningar fokusera på fördelarna. Oavsett hur små eller oviktiga de verkar. Om du, till exempel, hamnar i en bilkö, fokusera på hur mycket tid du kommer att få till att lyssna på resten av din favoritpodcast.


Om en särskild produkt är slutsåld i butiken, fokusera på hur roligt det kommer bli att få testa något nytt.

3. Hitta humor i i mindre bra situationer

Tillåt dig till själv att uppleva humor även i de till synes mörka och svåra situationerna. Påminn dig själv om att situationen förmodligen kommer att förvandlas till en dråplig berättelse, och försök att skämta om den.

4. Lär dig av dina motgångar

Ingen är perfekt. Du kommer att göra misstag och uppleva misslyckanden i flera olika sammanhang, på olika jobb och i samröre med olika människor.



Modul 7, 7 tips för positivt tänkande

Istället för att fokusera på hur du misslyckades, skifta fokus till vad du kommer att göra annorlunda nästa gång.

5. Förvandla negativt självprat till positivt självprat

Negativt självprat kan snabbt bli en dålig vana som är svår att märka. Du kanske alltid tänker att du är dålig på något eller att du inte borde ha testat en viss sak. Men dessa tankar internaliseras som känslor, och riskerar att befästa en negativ självbild.

När du upptäcker att du gör detta, sluta upp och ersätt det negativa budskapet med ett positivt. Lås oss ta två exempel. Tanken att du är dålig på något kan förvandlas till idén att du blir bättre med träning. Att du inte borde ha testat en viss sak kan förvandlas till känslan att utkomsten kanske blir bättre nästa gång.

6. Fokusera på här och nu

Jag menar verkligen här och nu — inte veckodagen och inte timmen, utan just detta ögonblick. Du kanske nyss har blivit utskälld av chefen, men vad är det precis här och nu som är så negativt? Glöm bort de kommentarer du fick för fem minuter sedan.

Glöm bort de kommentarer du kanske får om fem minuter. Fokusera på just detta unika ögonblick. I de flesta fall så kommer du att märka att saker inte är så illa som du tänkt dig.

7. Hitta positiva vänner, stöttepelare och medarbetare

När du omger dig med positiva personer så kommer du att få uppleva positiva synsätt, positiva berättelser och få positiv bekräftelse. Deras positiva ord kommer sjunka in och påverka ditt eget sätt att tänka, vilket i sin tur påverkar dina egna ord och bidrar till gruppens positivitet.

Det kan vara svårt att hitta positiva personer, men du måste göra dig av med den negativitet som faktiskt finns i ditt liv innan den tar över dig. Gör vad du kan för att öka andras positivitet och låt deras positivitet påverka dig.