

Arbetsblad för att släppa motstånd kring din önskan

Arbetsblad, släpp motstånden

Det här arbetsbladet använder du för att klargöra och släppa dina motstånd. Använd ett arbetsblad till varje önskan som du tycker du har väntat alldeles för länge på. Syftet med frågorna i det här arbetsbladet är att nysta upp de negativa övertygelser och tankemönster som du har kring din önskan.


Många gånger bär vi på övertygelser som inte är våra egna utan sådana som vi ärvt från våra föräldrar, far- och morföräldrar, andra vuxna i vår omgivning etc. Det är sanningar som kanske stämde in på dem i deras liv, i deras erfarenhet och i den tidsepok som de levde men det behöver inte betyda att de övertygelserna stämmer in i din verklighet med dina erfarenheter, din kunskap, din tidsepok etc.

Så var gärna kritiskt granskande när du fyller i det här arbetsbladet och kom ihåg att du gör det här för att du vill attrahera dina önskningar. Det handlar inte om att döma och/eller kritisera dig själv eller andra utan det handlar helt enkelt om att se vad som är sant för dig och sen utifrån det skaffa dig nya övertygelser och tankemönster som passar in i ditt liv.

Det är också viktigt att inte dra allt eller alla över en kam. Har du haft ett dåligt förhållande så betyder inte det att alla kvinnor/män är lika usla som ditt ex, har du dåliga erfarenheter av kollegor på ett tidigare jobb så betyder inte det att alla blivande kollegor är likadana.

Vad har du för förutfattade meningar till exempel? Är du för gammal för att få ett jobb? Har du för dålig utbildning för att tjäna pengar? Är alla män med skägg lömska? Blir man en kanin om man äter grönsaker? Ger röda byxor klåda i nacken? Är man en dålig människa om inte lakanen ligger vikta på ett speciellt sätt i linneskåpet?

Väldigt ofta går vi omkring med förutfattade meningar och låter de styra och begränsa våra liv. Det är dags att börja ifrågasätta dem och göra dig själv till en fri människa. Kom ihåg! Du kan vara, göra och ha precis allt du önskar dig! Den enda som kan begränsa detta är du själv. Så, är du redo att locka fram nya sidor hos dig utan förutfattade meningar, felaktiga övertygelser och en negativ självbild? Är det dags att börja respektera dig själv och locka fram ditt fantastiska jag som finns inom dig? JA!!! Nu kör vi!



Arbetsblad för att släppa motstånd kring din önskan

Min önskan!


SKRIV DIN ÖNSKAN OCH HUR DET KOMMER KÄNNAS NÄR DU FÅTT DEN:

Negativa tankar

SKRIV DE NEGATIVA TANKAR DU HAR KRING DIN NUVARANDE SITUATION:

Negativa känslor

SKRIV DE NEGATIVA KÄNSLOR DU HAR KRING DIN NUVARANDE SITUATION:



Arbetsblad för att släppa motstånd kring din önskan

Är det möjligt?

TROR DU ATT DU KAN FÅ DIN ÖNSKAN?

OM SVARET ÄR NEJ, VARFÖR ÄR DET INTE MÖJLIGT FÖR DIG?

Är det sant?

OM DU SVARADE "NEJ" PÅ FRÅGAN OVAN SÅ FRÅGA DIG NU OM ORSAKEN VERKLIGEN STÄMMER MED VERKLIGHETEN. ÄR DET FAKTA? ELLER BYGGER DET PÅ LÅG SJÄLVKÄNSLA ELLER EN FELAKTIG ÖVERTYGELSE?

Andra människor?

FINNS DET NÅGON ANNAN SOM HAR, ÄR ELLER GÖR DET SOM DU ÖNSKAR?

OM SVARET ÄR JA, VARFÖR ÄR DET OMÖJLIGT FÖR DIG MEN INTE FÖR DEM?

Då är det möjligt!

OM ANDRA MÄNNISKOR I DIN SITUATION HAR LYCKATS MED DET SOM DU ÖNSKAR SÅ BEVISAR DEM ATT DET ÄR MÖJLIGT. HUR GJORDE DE FÖR LYCKAS MED DET DU ÖNSKAR? LÅT DIG INSPIRERAS AV DEM FÖR KAN DE SÅ KAN DU!