

# Bli en lyckligare människa

## **4 tankar/föreställningar som du kan släppa taget om för att bli en lyckligare människa.**

### **1) Behovet av att imponera på andra.**

Som människa så är det stor risk att du lägger stor vikt vid vad andra människor tycker om dig. Eftersom vi är sociala varelser så sker det ganska naturligt. Men om du är en sådan person som lägger ner för mycket tid, pengar och/eller energi på att imponera på andra människor för att få deras bekräftelse och gillande så är du inte sann mot vare sig dig själv eller andra.

Det finns ingen anledning att försöka vara något du inte är eftersom den du egentligen är just nu är helt fenomenalfantastisk. Du är en helt suverän, unik och älskansvärd person precis som du är och du behöver inte bevisa något för någon annan.

Lägg istället ditt fokus på att vara den mest äkta versionen av dig själv. Då kommer du även att möta sann uppskattning för den som du faktiskt är.

När du fullt ut accepterar den du är och delar ditt sanna jag med andra, så kommer du upptäcka att andra människor uppskattar den du verkligen är.

### **2) Behovet att alltid ha rätt.**

Du har säkert märkt att vissa människor har ett behov av upprättelse när de blivit missförstådda eller illa behandlade. De vill att den personen ska erkänna att den har gjort fel.

Och så vill de förstås ha en ursäkt!

Eller så vill de att personen åtminstone erkänner att den hade fel och att de hade rätt.

Problemet är att vi människor inte ser allt från samma perspektiv. I min värld så har jag rätt men i din värld så är det du som har rätt.

Det finns absolut tillfällen där en ursäkt är på sin plats. Det säger jag inget om. Men många gånger så kanske du vinner mer på att ställa dig frågan:

“Vill jag ha rätt eller vill jag vara lycklig?”

För många gånger är det så att det skapar negativa tankar och känslor som sedan spiller över på andra områden i ditt liv. Och är striden att ha rätt så viktig så du vill offra din glädje för att istället vara negativ?

# Bli en lyckligare människa

Ofta är det bara vårt ego som håller oss fast vid tidigare förbittring och upprördhet. Överväg istället att släppa taget om behovet av att ha rätt och du kommer märka att du blir gladare och mer nöjd med ditt liv.

## 3) Släpp behovet av att skvallra.

Det sägs att skvaller bara är ett billigt sätt att få sig själv att må bra, och jag måste hålla med om det. Vi vet alla att skvallra om andra människor är....inte så bra. Men när människor runt omkring dig gör det så är det så enkelt att bara haka på, eller hur?

Men tänk då på att kvaliteten på ditt liv till stor del beror på kvaliteten i dina konversationer. Så om du vill ha ett rikare liv är det viktigt att du uppmärksammar ordens makt. Dina ord är kraftfulla och det du säger gör en skillnad för dina ord är inte bara ord utan de skapar även dina tankar som i sin tur skapar dina känslor etc.

Så bestäm dig för att ha mer positiva konversationer om saker som betyder något....inte om andra människors tillkortakommanden. Du kommer bli överraskad över hur snabbt din syn på livet blir mer positiv.

## 4) Släpp det förflutna.

Det är lätt att älta det förflutna, särskilt när framtiden är okänd eftersom den inte hänt ännu. Att se på det som varit kan kännas tryggt, vi vet vad som varit och vi vet också vad vi kunnat göra för att förändra vissa saker, om vi bara haft chansen.

Men sanningen är ju den att du kommer aldrig få chansen att förändra det som varit. Såvida inte vetenskapen uppfinner en tidsmaskin förstås.

Ditt förflutna har tjänat sitt syfte, det har lett dig till den punkt där du är idag och gjort dig till den person du är just nu. Och den person du är just nu är helt perfekt!

Så, var tacksam över dina erfarenheter men var medveten om att NU är det enda du har. Så gör ditt allra bästa för att njuta varje stund. Ge dig själv gåvan att vara närvarande i nuet.