



# Vilket är ditt fokus?

## **Vilket är ditt dominanta fokus?**

Genom att styra ditt fokus till saker som får dig på bra humör skapar du även gynnsamma tankar. Det är det jag brukar kalla för att vara rapptänkt. Motsatsen, att vara slapptänkt är när man låter gamla inkörda tankar dominera ditt fokus och det är ju okej om det handlar om gynnsamma tankar men vanligare är tyvärr att det är mindre gynnsamma tankar som mal på i gamla hjulspår.

### **Så vilket är ditt dominanta fokus?**

Fokuserar du oftast på det du inte har, det du inte är, det du inte gör?

Eller fokuserar du oftast på det du har, det du är och det du gör?

Vanligast är att människan är så fokuserad på allt det hon saknar. Det leder ofrånkomligen till negativa tankar vilket påverkar ditt humör och beteende negativt. Så fundera över var du oftast lägger ditt fokus och öva sedan på att istället fokusera på det som ger dig glädje. På det sättet blir du en rapptänkt person som tar kontrollen över ditt humör och dina känslor.

Det du väljer att fokusera på bestämmer väldigt mycket hur ditt humör och mående är. Om du i en relation fokuserar på de bra saker som din partner gör eller säger, om du fokuserar på de sidor och egenskaper hos din partner som du uppskattar så kommer dina känslor, ditt beteende och dina ord mot din partner avspegla sig i det fokuset. Om du istället fokuserar på de sidor och egenskaper som du inte tycker om, och om du fokuserar på det negativa beteende och de negativa ord du hör så kommer det avspegla sig i ditt beteende.

Om du fokuserar på det negativa du ser omkring dig så kommer det påverka dina tankar, ditt humör och i ditt beteende.

Om du går ut med en positiv, förväntansfull och nyfiken attityd så kommer du också att finna det. Din dag blir roligare om du fokuserar på det som är positivt. Hjärnan är selektiv och kan inte registrera precis allt så det som du fokuserar på är också det som hjärnan i första hand kommer att registrera.

Så vilket fokus har du idag? Vilket fokus har du när du går till jobbet på måndag?