

## Modul 7, Tips för att bryta en negativ Inre dialog

### **Tips för att snabbt avbryta en negativ inre dialog!**

En del av oss fastnar ibland i negativa tankar. Det är varken bra , roligt eller konstruktivt. Det gäller dock att bryta tankarna innan de hinner göra någon större skada.

#### **Här är ett tips!**

Gör ett eget kollage eller ta en stark och inspirerande bild som betyder något bra för just dig och använd den som bakgrundsbild på din mobiltelefon.

När du kommer på dig själv med att tänka negativa tankar tar du bara fram din telefon och tittar på din positiva bild. Det gör att du bryter trenden av negativitet.

Det här är extra viktigt med tanke på Attraktionslagen. Du vet, det vi tänker på drar vi till oss - och då vill vi ju gärna dra till oss positiva saker, eller hur?

