



# Sluta prata, Modul 4

## Övning, Sluta prata

Människan har av någon anledning ett väldigt stort behov av att prata om sin situation, speciellt om den är negativ. Vi ska förklara, ursäkta, berätta vems fel det är och verkligen göra riktigt tydligt varför just jag förtjänar att ha det jag önskar för att visa att jag verkligen är värd det eftersom jag fått lida så mycket. Och vi skriver om det i sociala media, går med i olika forum och grupper med likasinnade så att vi verkligen kan frossa i våra bekymmer. Det förstärker bara din attraktionspunkt så att en matchar det du absolut inte vill ha och du attraherar då bara mer av det du inte vill ha och det vill du ju inte.

Så sluta genast prata om det du inte vill ha. Sluta prata om bristen. Prata istället om saker du uppskattar och om saker som gör dig glad.