



Din inre dialog

Övning, Din inre dialog

Säg att du har väldigt lite pengar och önskar mer pengar. Varje gång du handlar eller ser något du skulle vilja köpa så blir du påmind om att du inte har pengar och det skapar känslor av ångest och oro inom dig och du känner dig inte trygg. Då är det lätt hänt att snurra in på de tankarna och förstärka ditt fokus på bristen på pengar. Starta då en inre dialog där du säger till dig själv: ”Just nu har jag en erfarenhet som ger mig mer insikt i vad jag önskar och det är bra att min önskan blir tydligare för mig.”

Sen kan du ställa stärkande frågor till dig själv såsom: ”Så vad vill jag istället?”, eller ”Hur skulle det kännas att ha pengar just nu?” En annan väldigt effektiv fråga du kan ställa dig är följande: ”För den här tanken/känslan mig närmare min önskan?” Blir svaret nej så känns det självklart att göra något för att styra om sitt fokus.