

Övning 3, Vad matar du din hjärna med?

Vi matar dagligen vår hjärna med massor av intryck, både negativa och positiva. Se till att vara mer selektiv med vad du stoppar i dig. Minska ditt TV-tittande, läs inte alla hemska nyheter, gå ur alla negativa grupper på Facebook och scrolla förbi allt som verkar negativt. Välj med omsorg att stoppa in så många positiva intryck som möjligt i sin hjärna för att höja din vibration.

Det här är speciellt viktigt när du börjar öva på att förändra dina tankemönster från negativa till positiva. När du övat ett tag och din positiva vibration blivit starkare så kan du successivt välja att exponera dig för det som är mer negativt utan att det påverkar din vibration. Fast, de flesta väljer att fortsätta hålla sig till det positiva för de har insett vikten av att sköta om sin vibration plus att de känner att intresset för det negativa i media och sociala medier har minskat. Det matchar helt enkelt inte deras höga vibration.