



Skriv positiva listor, Modul 4

Övning 4, Skriv listor

Så fort du har en stund över så ta fram papper och penna och skriv listor över ord som skapar härliga känslor inom dig. Skriv, skriv, skriv och skriv! Det gör inget om du upprepar samma ord flera gånger, det viktiga är inte själva orden utan den känsla som de skapar inom dig. På det här sättet så övar du upp din positiva vokabulär och du kommer märka att du mer och mer använder ord som höjer din vibration när du pratar med andra människor.