

Tanke och känslomönster, Modul 4

Övning 5, Dina begränsande tanke och känslomönster

Eftersom vår vibration styrs av våra tankar och känslor så är det viktigt att förändra tankar och känslor. Vi bär ofta med oss mönster av tankar och känslor som faktiskt inte är våra egna utan vi har tillskansat oss dem från andra människor och på annat sätt. Faktum är att många av dem inte ens behöver stämma överens med vår egen föreställning om vad som är sant för oss själva. Nedan ser du ett antal exempel på hur det kan gå till när vi anammar mönster som egentligen inte är våra egna:

- En gång i tiden så blev din mamma sviken av en man som hade skägg så hon gjorde till sin sanning att man inte kan lita på män som har skägg så ända sedan du var barn har du hört din mamma säga att man inte kan lita på män som har skägg. Detta har lett till att du som vuxen intar en reserverad framtoning när du möter män som har skägg.
- Din farfar hade ett väldigt tungt arbete och klagade ofta på att arbetet förstör ens kropp och att det är så hårt och tungt att jobba. När du sen växer upp så har du den inställningen till jobb att det är hårt och tungt och att det förstör kroppen. De tankarna om jobb ger dig en negativ inställning till jobb.
- Du växer upp med ett äldre syskon som suckar och himlar med ögonen så fort du visar dig och du får ofta höra att du är så jobbig och dum i huvudet. När du sen blir vuxen så mal dina omedvetna tankar om att du är korkad och en jobbig människa som ingen orkar umgås med. Detta leder till väldigt låg självkänsla och du vågar aldrig visa framfötterna på något sätt. Du tror aldrig på dig själv och går säkert ut med låga betyg i skolan och kommer ha problem att finna ett jobb som du trivs med.
- Du har säkert hört många gånger att pengar inte växer på träd vilket skapar tankar om att det är svårt att få till en ekonomi så att du klarar dig utan oro.
- När du växer upp så får du höra att kantareller är skogens guld och att de absolut inte får slösas bort så när man tillagar dessa läckerheter så är man tvungen att laga något som är gott. Och det enda som är gott att göra på kantareller är svampstuvning till varma mackor eller svampsås. Och man får inte blanda dessa gula kantareller med annan svamp. Det här blir din sanning och när du sedan blir vuxen så är det bara stuvning och sås som gäller. Du går miste om hur ljuvligt det smakar med kantarellsoppa till exempel för du kommer inte ens på tanken att prova det.

Tanke och känslomönster, Modul 4

- När du ser på nyheterna eller läser i tidningar om vädret så pratar man oftast om regn, snö, minusgrader och blåst i negativa termer. Dessa väderlekar är oönskade och något som man ska ogilla. Men, när du funderar så kanske du kommer på att du faktiskt älskar snön men när du hela tiden matas med att det är oönskat så kommer din egen sanning i skymundan.
- En vän till familjen är till sitt yrke sångerska. Hon besöker er familj ofta och hon pratar ofta om sitt jobb. Hon pratar ofta om hur svårt det är att få jobb och att det är så stor konkurrens. Du lyssnar på det här när du växer upp och hör ibland på TV att det är svårt att få jobb. Och eftersom det har blivit till en sanning för dig så tenderar du att “reagera” lite extra varje gång någon pratar om att det är svårt att få jobb.
- Säg att du blir av med jobbet vilket du tycker var rätt så skönt för du hade länge tänkt sluta men bara inte kommit dig för med att säga upp dig. Nu känns det som en lättnad att du blivit uppsagd men så möter du en gammal vän och så berättar du att du blivit av med jobbet. Bara din väns ansiktsuttryck säger dig att det är något väldigt negativt som du råkat ut för. Och din vän sätter igång med en lång harang om hur jobbigt det måste vara, hur dåligt du måste må, och vad hemskt det kommer bli ekonomiskt, att det inte finns några jobb, att det är kört för dig nu när du är arbetslös osv. Så från att ha känt lättnad så har du plötsligt, tack vare din kompis, blivit nedstämd och orolig istället.

Det sista exemplet här där en vän “planterar” tankar och känslor är ett väldigt vanligt beteende som sker i all välmening men som kan bli så fel. Jag har i relationscoaching sett sådan “välmening” skapa ordentliga äktenskapskriser.

Så, med de här exemplen ville jag visa hur det kan gå till när vi får till oss tankemönster som på ett eller annat sätt begränsar oss.

Så nu är det dags att ta reda på vilka begränsande tankemönster du har fått med dig här i livet. Kring de områden i ditt liv som du är mindre nöjd med så har du garanterat tankemönster från din omgivning som är negativa och som hindrar din önskan från att komma. Fundera över vilka tankar du har kring de olika områdena och jobba med dem genom att fylla i nedanstående.



Tanke och känslomönster, Modul 4

Tanke/känsla: _____

Är den här tanken/känslan sann för mig? _____

Om det inte känns sant för mig vad är då min egen sanning?:

Var kommer tanken/känslan ifrån? (Du behöver inte lägga ner så mycket energi på den här sista frågan men om du känner att du vet var den kommer ifrån så kan du skriva ner den).
