

Exkludera och inkludera, Modul 4

Övning 6, Exkludera och inkludera

En negativ tanke indikerar att du försöker exkludera något oönskat i din verklighet så här är en klargörande övning som ska tydliggöra vad du inkluderar genom att försöka exkludera något.

När du känner en negativ tanke så ställ följande fråga:

Vad försöker jag exkludera/stänga ute ur mitt liv just nu? Den negativa känslan du har talar om för dig vad det är du försöker undvika. Det kan handla om pengabrist, arbetslöshet, en dålig relation, ensamhet etc. När du sen ser vad det är du försöker exkludera så går du vidare till nästa fråga.

Vad vill jag inkludera i min verklighet? Svaret här brukar som regel vara motsatsen till det du försöker exkludera och då vet du också var du ska lägga ditt fokus. Och så länge du har en positiv känsla så har du ditt fokus på det du önskar.