

Så blir du en humörsamlare

Väldigt många upplever att det är svårt att sluta tänka negativt och börja tänka positivt. Men att gå från negativa tankar till positiva är som att bryta vilken dålig vana som helst. Det som jag kan tänka mig är anledningen till att många upplever just det här med att bryta tankar som svårt är nog för att man inte har verktygen och således inte vet hur man ska göra. Jag pratar ofta om att distrahera hjärnan för att bryta de negativa tankarna så att man kan stoppa in positiva tankar istället och här kommer en övning som heter: Bli en humörsamlare.

Så blir du en humörsamlare:

1. Använd din kalender eller köp en fin anteckningsbok för det här ändamålet.

2. Varje gång du gör något som får dig på bra humör så skriver du ner vad du har gjort och vilka känslor du upplevde. Nedan ser du några exempel, jag skrev veckodagar men du ska skriva datumet om du inte skriver in det i din kalender förstås:

* Måndag: Promenad 45 minuter. När jag kom hem kände jag mig duktig och hade en allmänt skön känsla i kroppen. Jag var på bra humör och nöjd med mig själv.


* Onsdag: Tittade på bilder från semestern. Det gjorde mig väldigt glad och fick mig att inse hur bra jag faktiskt har det. Och vi hade det så mysigt tillsammans och jag kände så starkt hur jag verkligen uppskattar min familj. Jag blev också inspirerad att börja planera nästa resa. Åh, så roligt!

* Torsdag: Lyssnade på Rodrigo y Gabriela på Spotify. Jag blev så peppad och kände mig helt oövervinnerlig. Inget kan stoppa mig från att nå mina mål och göra det jag verkligen vill göra. Livet är underbart!

* Fredag: Tittade på filmklipp på nätet från Bahamas: Jag kände mig äventyrlig och väldigt glad och njöt av den sköna längtan efter att resa inom mig.

* Fredag: Fikade med min goda vän Anna: När jag kom hem var jag på så bra humör. Jag hade en så härlig varm känsla inombords och kände mig så tacksam över att ha en så fin vän.

3. De här exemplen visar hur du skriver ner saker du gjort som du har uppfattat som väldigt positiva. Efter ett tag så kommer du ha samlat på dig en hel drös med humörhöjande saker som fungerar för dig och de här sakerna är suveräna verktyg som är skraddarsyddade för dig.



Så blir du en humörsamlare

Så när du har dagar där du känner dig på dåligt humör, smådeppig, uppgiven eller liknande och inte vet vad du ska ta dig till då ska du kolla dina humörhöjande saker och välja det som känns rätt att göra för stunden.

För ofta är det så att vi hamnar i en svacka och så vet vi inte hur vi ska ta oss upp ur den svackan igen för när vi är där nere så har vi en förmåga att glömma att det faktiskt finns massor med ljuspunkter i livet och att vi faktiskt har haft helt suveräna dagar. Men när du är en humörsamlare så har du till slut en rejäl verktygslåda full med saker som gör dig på bättre humör.