

# Modul 8, Fokusövning

Som du säkert vet vid det här laget så behövs det en förändring i din vibration för att dina önskningar ska manifesteras. Och för att få till den förändringen så behövs bland annat en förändring i dina tankar. Så här får du en suverän övning som hjälper dig inte bara att förändra dina tankar utan även att hålla kvar de nya tankarna. Så håll till godo med denna enkla och härliga övning!

## **Fokusövning för att förändra dina tankar**

I samma ögonblick som du förändrar dina tankar om dig själv och din omgivning så förändras du och din omgivning. För att förändringen ska bestå så behöver du fortsätta tänka de nya tankarna och det är där det ofta brister för de allra flesta. Man läser något som peppar och inspirerar en till att göra en förändring och så bestämmer man sig för att ändra sina tankar.

Men så efter några dagar eller till och med efter bara några timmar så har man halkat tillbaka till gamla tankemönster och så ifrågasätter man varför inget fungerar. Och eftersom man är tillbaka i gamla tankemönster så sker heller inga förändringar och man lyckas inte manifesteras sina önskningar och allt förblir som det alltid har varit.

Att förändra sina tankar är som att bryta vilken vana som helst och det är viktigt att man har ständiga påminnelser och bra verktyg som fungerar. I den här veckans godbit så får du en övning vars syfte är att påminna dig varje dag. Och precis som alla andra övningar och verktyg så fungerar den under förutsättning att du gör den. Det räcker inte med att läsa hur övningen går till alltså.

## **Övning för att förändra dina tankar:**

Ta fram ett papper och en penna och skriv ner följande:


Dagens toppfokus:

Idag avser jag att:

Dagens styrkeord:

Efter Dagens toppfokus skriver du ner vad du ska ha om fokus under dagen. Det kan till exempel vara glädje, kärlek, tacksamhet, skönhet etc.

Efter Idag avser jag att, så skriver du ner något du vill sträva mot under dagen, det kan till exempel vara att hitta något positivt hos en kollega som du stöd dig på, att hitta något positivt med ditt jobb, att attrahera svaret på en fråga, att ha en dag i glädje etc.



## Modul 8, Fokusövning

Som Dagens styrkeord så skriver du ner ett ord som skapar positiva känslor hos dig, ett ord som peppar dig. Använd det ordet ofta under dagen antingen när du pratar eller när du tänker. Det kan vara allt från Stålmannen till Bali till Tango till Solros eller vilket ord som helst som skapar härliga känslor hos dig. Bär den här lappen med dig hela dagen så att du kan ta fram den precis när som helst.