

Positiva aspekter kring din önskan

Övning, Positiva aspekter kring din önskan

Så var det dags att ta fram nya tankemönster som gynnar dig. Kort sammanfattat så kan man säga att tankemönster som gynnar dig är positiva och de som sätter krokben för dig är negativa.

För att få önskad effekt av att förändra dina tankemönster så är det viktigt att de nya, konstruktiva tankemönstren är trovärdiga för dig.

Om du till exempel vantrivs på ditt jobb så är det inte särskilt trovärdigt för dig att plötsligt tänka: "Åh, vad jag trivs med mitt jobb!". Det troligaste är att du istället förstärker dina negativa tankar kring ditt jobb. Anledningen till det är att du är så medveten om att du inte trivs på ditt jobb så den tanken blir nästan som ett hån som bara gör dig ytterligare påmind om hur mycket du vantrivs.

Så, det du ska göra istället är att skifta ditt fokus kring den önskan som du valt att jobba med under den här kursen.

Hur omöjlig en situation än verkar och hur värdelöst och tröstlöst det än känns så finns det alltid något positivt att hitta. Även om du kan hitta 20 negativa saker kring avsaknaden av din önskan så kan du säkert hitta minst en sak som är mindre negativ. Och när du väl börjar leta efter saker som är positiva eller åtminstone mindre negativa så kommer du till slut att uppmärksamma fler saker som du kan uppskatta eller tänka positivt kring.

Så den här övningen består helt enkelt av att du ska lista så många positiva saker som du bara kan komma på kring den önskan som du valt. Och om du tycker att du inte alls kan hitta något positivt så kan du leta efter saker som du ändå kan vara tacksam över. Gäller det jobbet så kan du vara tacksam över att du garanterat får lön varje månad, du har ett visst antal veckor betald semester och att du får komma hemifrån och träffa folk. Gäller det att förbättra en relation så kan du vara tacksam över att du är så pass attraktiv så att någon har valt att leva med dig, att du har någon att prata med, att du har någon att dela saker med osv. Om du inte har några pengar så kan du ändå uppskatta att du har tak över huvudet, mat på bordet, kläder i garderoben etc.

Skriv ner 10 positiva saker och sedan formulerar du meningar kring varje positiv sak. T ex: Jag är tacksam över att....., Jag uppskattar att....., Jag blir glad när....., Jag tycker om att....., Jag tycker det är skönt.....



Positiva aspekter kring din önskan

Skapa meningar med ord som känns bra och sanna för dig. Du gör så många meningar som du själv vill. De här meningarna ska du sedan använda så fort du faller in i gamla tankebanor kring ditt valda område.

Min önskan: _____

Positiva meningar:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____



Positiva aspekter kring din önskan

10. _____

Så där! Nu har du skapat ett antal meningar som du ska använda till dina nya tankemönster. Ha de gärna med dig överallt så du kan läsa de tyst för dig själv när du känner att du faller tillbaka i gamla tankar.