



Så vad vill jag då?

En vanlig orsak till att man är på dåligt humör, känner sig smådeppig, är irriterad och helt enkelt tycker att livet suger är att fokus ofta ligger på det oönskade. Det är så vanligt att fokusera på det som inte är bra, på det man saknar, på det man inte vill ha, på det man inte kan göra etc. Och då är det väldigt svårt att känna sig positiv. Om man till exempel har en relation som inte är bra så fokuserar man på den andra personens negativa sidor och allt irriterande som den personen gör och säger. Och då blir man bara mer negativt inställd till den personen plus att man blir på sämre humör.

Hur gör man då?

När du kommer på dig själv med att fokusera på något i ditt liv som du inte önskar så har du nu hittat en möjlighet att upptäcka vad du önskar istället. Ställ dig då frågan: så vad vill jag då? Skriv ner allt önskat i nuvarande situation och när du skrivit ner allt du kommer på så skriver du för varje önskad sak ner det du önskar istället.

På det sättet ändrar du ditt fokus från det oönskade till det önskade. Och du förbättrar även ditt humör.