

Distraction. Under tiden som du övar dig på att minska oron så är det bra att distrahera hjärnan så mycket det går från saker som väcker oron och istället fokusera på sådant som väcker positiva känslor inom dig. Och du behöver inte fokusera på saker som har med pengar att göra utan det kan vara helt andra områden såsom ett husdjur, familj, en hobby, musik, inspirerande videos etc.

Att distrahera hjärnan kan till en början kännas som att stoppa huvudet i sanden och blunda för verkligheten men det handlar inte om det utan om att istället fokusera på något annat i ditt liv som också är sant men som är mer positivt.

Att bara tänka på dålig ekonomi, allt du inte har råd med, allt du inte kan göra, skulder du inte kan betala, bristen på pengar och alla de negativa känslor som dyker upp av dessa tankar leder inte till att mer pengar trillar in. Det har ju uppenbarligen inte fungerat hittills så det kommer inte fungera längre fram heller.

Anledningen till att det inte fungerar att attrahera in mer pengar är för att du har en vibration och ett mindset som motsvarar brist på pengar, fattigdom, kris, dålig ekonomi, uppgivenhet, skuld, skam, misslyckad etc. Och de känslorna matchar inte en bra ekonomi helt enkelt.

För att du ska börja attrahera in pengar behöver du justera din vibration och förändra ditt mindset kring pengar och det är då viktigt att distrahera hjärnan så att du minskar tiden du spenderar i bristtänket och ökar tiden du är i ett positivt tänk.

Positiva tankar är de tankar som skapar positiva känslor inom dig och om det nu är så att du inte kan komma på en enda positiv tanke kring pengar så ska du inte ens försöka hitta några tankar utan då är det bättre att du fokuserar på något annat. Vi vill ju inte ljuga för oss själva och det ska vi inte heller göra men ingen klarar ju av att fokusera på allt i vårt liv samtidigt utan vi väljer ju vad vi vill fokusera på för stunden. Det kan vara jobb, familj, semestern, kvällsmaten, en bra bok, sköna minnen etc.

Så lika gärna som att fokusera på en sanning i ditt liv som är negativ så kan du fokusera på en sanning i ditt liv som är positiv. Om du gör det valet så kommer du höja din vibration och då kommer du attrahera in andra resultat i ditt liv. Att skifta ditt fokus från en sanning till en annan är ett effektivt sätt att distrahera din hjärna från negativa tankeloopar kring pengar.

Det kan kännas lite ovant i början att aktivt distrahera hjärnan men det går lättare och lättare. Redan idag så händer det att du distraherar din hjärna fast du inte tänker på det medvetet så för att bli mer medveten om vad som distraherar din hjärna så ska du börja iaktta i vilka situationer du är mest positiv. För när du är så där positiv så har du distraherat hjärnan från att tänka bristtankar och de stunderna är guld värda.

Så för att upptäcka det som distraherar din hjärna från bristtankar så ska du börja skriva en lista. Varje gång du upptäcker att du är positiv, glad, lycklig eller har andra positiva känslor som inte har något att göra med de negativa känslor du kan ha kring pengar så skriv då ner vad du gör, tänker, hör, ser eller vad det nu är som skapar de positiva känslorna.

Efter ett tag så har du en lista med olika saker som skapar positiva känslor inom dig och den här listan kan du plocka fram när du känner mer negativa känslor och så väljer du något från listan för att distrahera hjärnan från det negativa. Allt som bryter de negativa tankarna är en distraktion för hjärnan för den är så pass begränsad så den klarar inte av att tänka positivt och negativt samtidigt.

Ju mer du övar desto bättre kommer det gå och till slut så kommer dina positiva val vara automatiserade så du behöver inte ens ”tänka dig för”. 😊

Ha det bäst!

/Cecilia