

Öva på att formulera positiva meningar

- utmana dig själv att under en tid aktivt omformulera alla meningar du tänker och säger, som innehåller en negation.

Så snart du uppfattar ett "inte", ett "ogillande" eller andra o-ord, se det som en signal att testa något annat. Speciellt när det är ett "jag vill inte" - se vilken energi du får av att i stället fokusera på att få fram vad du vill! Kanske ter sig det sig ovant först och sedan upplever du säkert saker och ting i livet lite lättare!

Även att endast öva på att byta ut ordet "men" till "och" är spännande, testa hur olika det känns när du uttalat meningarna..!

Värderingsbefriande

En metod som jag använder för att hantera stress och finna ett avslappnat fokus i det man gör är Mindfulness. En del av detta är att förstå att det går att förhålla sig till sig själv och omvärlden utan att värdera den eller behöva ta ställning till det du upplever. Fundera över vilka värdeord du ofta upprepar: rätt/fel, bra/dåligt, bättre/sämre, mjukare/hårdare, tryggare/osäkrare och prova gärna på att formulera det neutralt för dig själv. Det kan hjälpa dig att få helt nya perspektiv på hur du upplever nuet. En värdering kan grunda sig i ett gammalt förgivettagande och testar du detta, så kan det visa sig att det aktuella har helt andra dimensioner som du först inte lagt märke till!

Lycka till - och välkommen med feedback för hur det gått för dig. / Anneli