



WORKBOOK

TA KONTROLL ÖVER
MINA TANKAR

THE 
**FUTURE
BOOK**



Ta kontroll över mina tankar

Tänk igenom hur din inre och yttre dialog hittills varit fokuserad. Hur har du tänkt på en daglig basis? Hur negativt eller positivt har ditt generella fokus varit? Och vad har detta fokus hittills fått för resultat i ditt liv? Hur medveten har du hittills varit om dina tankemönster? Reflektera och skriv.

Detta är med all säkerhet en övning som du kommer att komma tillbaka till ett antal gånger och skriva ned saker i, vartefter du blir medveten om vad som försiggår bakom din "medvetenhetsridå".



Observera dina ögonblick av mental negativitet som du nu blivit medveten om och ersätt dem med mer kraftfulla positiva uttryck (till exempel istället för att tänka och säga "det här är ett helvete", kan du istället uttrycka dig "det här är en riktig utmaning"). Men viktigt är att du inte bara förändrar orden, utan även hur du faktiskt ser på, - och förhåller dig till saken. Det är alltid känslan bakom orden som är viktigast att ha koll på. Ha en inre och yttre dialog som lyfter dig, inte förminskar dig.

Använd utrymmet nedan för att skriva några av dina vanliga negativa tankar, och känn efter hur du skulle kunna förvandla dem till en mer positiv och kraftfull inre/yttre dialog.