

Oft heyrir maður að þú sért það sem þú borðar, en ertu þá ekki einnig sem þú hugsar?

Lifir þú eftir þínum hugsunum eða hugsunum annarra, lætur þú hugsanir þínar eða annarra stjórna þínu lífi eða hefur þú stjórn á þeim? Þegar upp kemur hugsun í kollinn sem þú kannski vilt ekki hafa eða vita af hvað gerir þú við þessar hana? Við skulum skoða þetta aðeins nánar og sjá hvort að við getum ekki haft meira stjórn á þeim en við höldum.

Kanntu vel á þínar hugsanir?

Hvernig er hugsanagangur þinn, eru hugsanir þínar neikvæðar, jákvæðar eða bland af hvoru tveggja? Eitt vitum við að þegar þú ert með neikvæðar hugsanir eru litlar líkur á framförum í lífinu. Maður kemst ekkert áfram heldur spólar í sömu hjólförum. Til að ná árangri þarf jákvætt hugarfar að fylgja alla leið, þannig komumst við uppúr hjólförum og förum að láta okkur líða vel, þannig framkvæmum við hluti í jákvæðu flæði. Það sem við sendum frá okkur hvort sem það er í orði eða orku kemur alltaf tilbaka til okkar en þó vitum við aldrei í hvaða formi eða hvenær eitthvað birtist í okkar lífi. Að breyta t.d neikvæðri umræðu getur verið mikil áskorun (á vinnustað, saumaklúbb, fjölskylduboði eða hvar sem er) yfir í jákvæða, það getur verið krefjandi en jafnframt góð æfing til að koma af stað jákvæðu hugarfari hjá sjálfum sér og í kringum sig.

Ef maður ætlar að gera það á vinnustað getur það verið mikil áskorun en alveg þess virði að prufa og taka eftir viðbrögðunum. Sumum finnst það erfitt því maður hugsar oft um það að verða ekki hafnað fyrir að vera á annarri skoðun, maður vill halda í vinsældirnar og vera með/taka þátt í umræðunni. Ef lífsgildin þín segja þér að þú átt ekki að taka þátt í þessu þá er gott að geta hlustað á hjartað sitt og farið eftir því. Haft trú á sjálfum sér. En er þá ekki bara betra að segja ekki neitt frekar en að vekja óþæginnleg viðbrögð? En það góða við að segja sinn hug og breyta umræðu til hins betra er að ef þú færð neikvæð viðbrögð þá sérðu svo kristaltært hvernig umhverfið þitt lítur út, en það er líka bara **EF** þú færð neikvæð viðbrögð. Þú getur þá spurt þig: Er þetta umhverfi gott fyrir mig að vera í?

Segjum að ef þú byrjar markvisst að huga að jákvæðu hugarfari og tekur af skarið og allir í kringum þig taka vel í það og verða sammála þér, þá byrjar þú að smita út frá þér þetta jákvæða hugarfar og orku. Og hvað haldi þið að komi í kjölfarið? Ef þú ert með lífsgildin þín á hreinu og jákvæða hugsun í faranesti þá eru þér allir vegir færir og allar dyr standa þér opnar.

Gott að muna þegar neikvæðar hugsanir læðast inn:

- Segðu: Nei, góðan daginn hvað ert þú að gera hér, ég bauð þér ekki hingað inn. Snúðu svo þessari hugsun við í jákvæða – þetta er hægt!
- Ef þú breytir þinni hugsun mun það breyta þínum heimi.
- Hugsanir hafa orku – hafðu þær jákvæða orku
- Þjáningar okkar stafa oft af hugsun
- Þú þarft ekki að læra hvernig á að stjórna hugsunum þínum heldur þarftu bara að láta þær hætta stjórna þér.

- Kenndu huganum þínum annars mun hann kenna þér.
- Hugsanir verða að hlutum, hvernig hluti vilt þú?
- Hamingjan í þínu lífi ræðst af gæði þinna hugsana
- Talaðu við sjálfan þig eins og þú myndir gera við einhvern sem þú elskaðir

Þegar þú nærð góðri stjórn á þínum hugsunum verður lífið allt miklu einfaldara og skemmtilegra. Þú getur þannig látið gott af þér leiða.

Vertu smitberi á jákvætt hugarfar!

