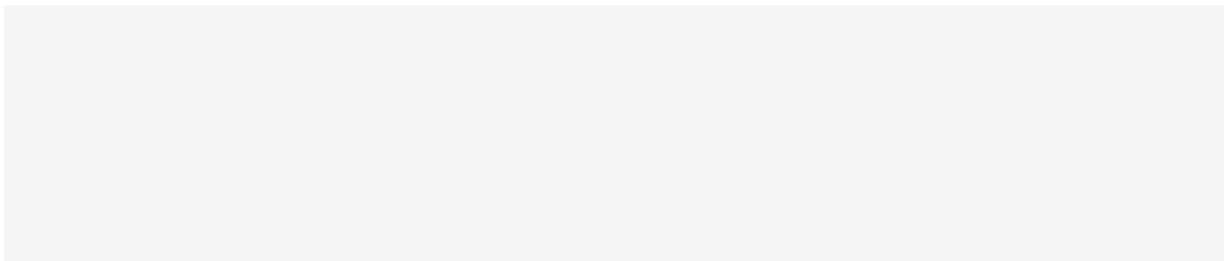


# TA KONTROLL ÖVER DINA TANKAR

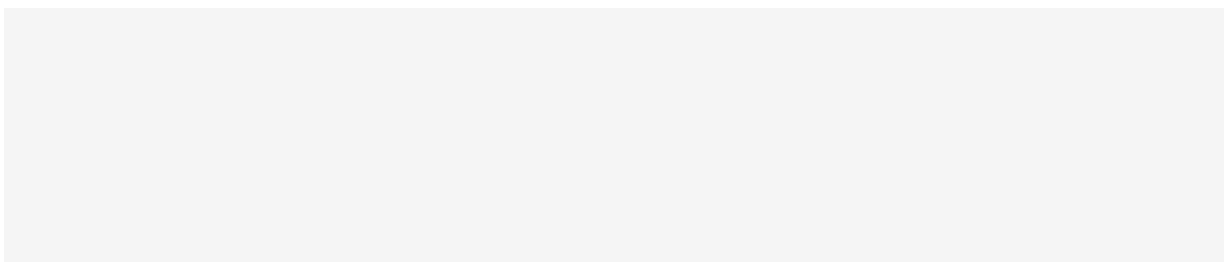
ÖVNINGBLAD DU KAN SKRIVA UT

***Nedan hittar du ett antal frågeställningar som du kan ställa för att få distans till dina tankar. Om du har tankar som ofta återkommer, om du behöver bryta ett negativt trossystem, jobba med frågeteknik. Börja med att skriva ner den negativa återkommande tanken eller tankekedjan som du vill arbeta med. Håll dig ganska kort här och försök att få fram kärnan i några ord eller en mening.***

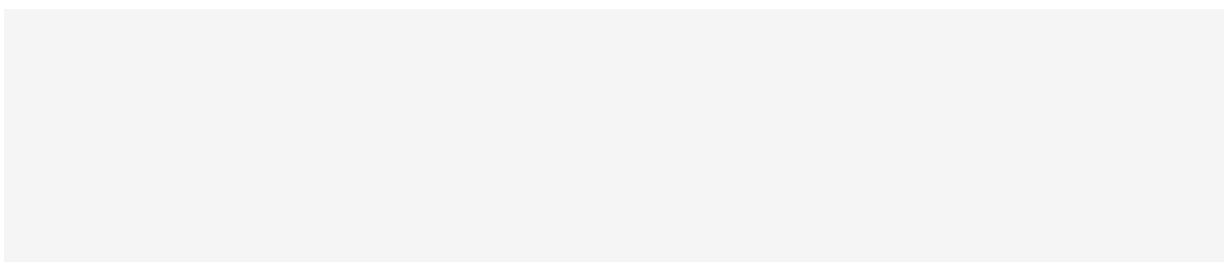
FRÅGA 1: ÄR DENNA TANKE PÅ NÅGOT SÄTT ANVÄNDBAR ELLER HJÄLPSAM?



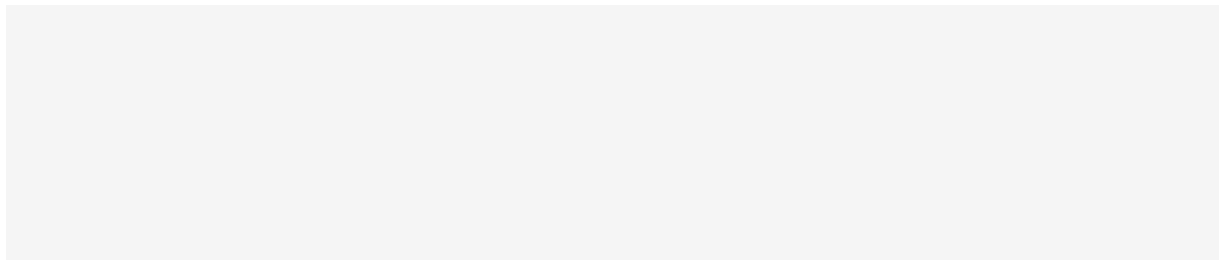
FRÅGA 2: ÄR DETTA SANT?



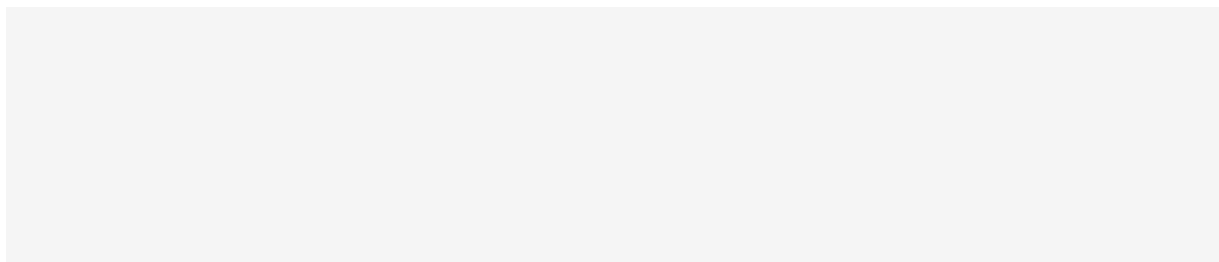
FRÅGA 3: KAN JAG VETA HELT SÄKERT ATT DETTA ÄR SANT?



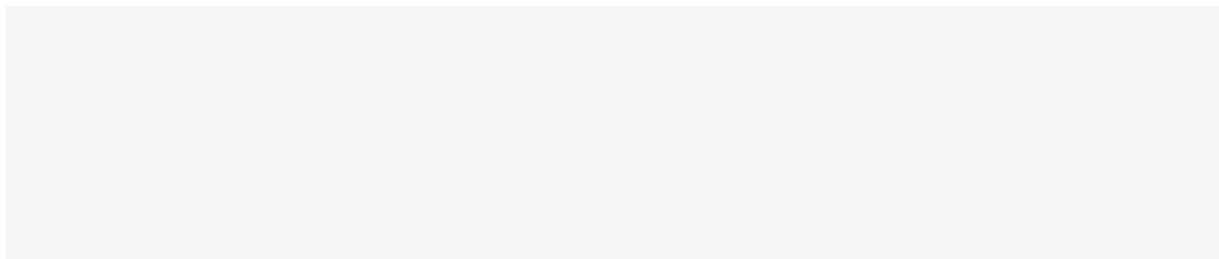
FRÅGA 4: ÄR DET BARA EN GAMMAL HISTORIA SOM JAG SPELAR UPP AV GAMMAL VANA?



FRÅGA 5: HJÄLPER DENNA TANKE MIG ATT AGERA PÅ ETT POSITIVT OCH KONSTRUKTIVT SÄTT?



FRÅGA 6: KOMMER JAG VIDARE MED DEN HÄR SITUATIONEN OCH MITT LIV OM JAG FORTSÄTTER ATT TÄNKA DENNA TANKE?



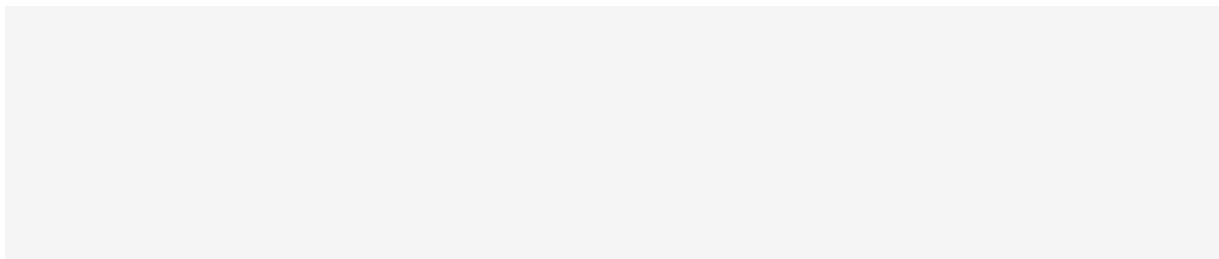
---

***När du har arbetat dig igenom den första delen, fråga 1-6, kan du gå vidare till fråga 7-13 nedan för att skapa nytt fokus och öppna för nya möjligheter. Dessa frågor hjälper dig att fokusera på konstruktiva tankar och handlingar, de hjälper dig att effektivt möta dina dagliga utmaningar och att leva ditt liv på ett mer medvetet sätt.***

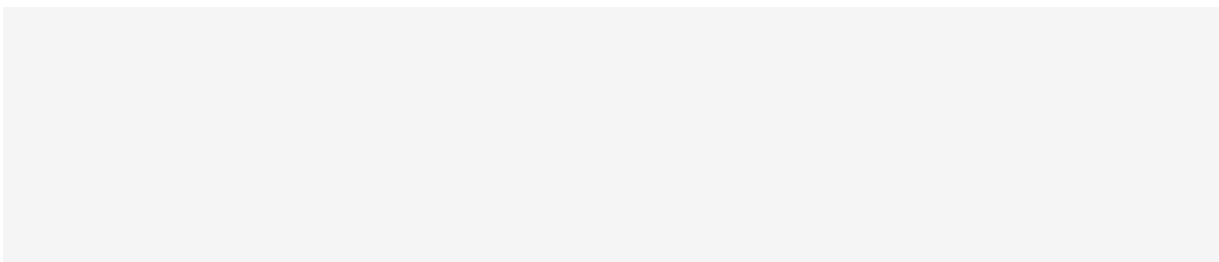
---

***Du kan jobba med en fråga åt gången för att sedan återkomma och ta nästa fråga. Om du känner att du klarar det kan du också besvara alla på en gång. Jäkta dock inte igenom svaren. Det är viktigt att det du svarar är förankrat i dig annars finns risken att det bara är ord som inte kommer leda till någon förändring.***

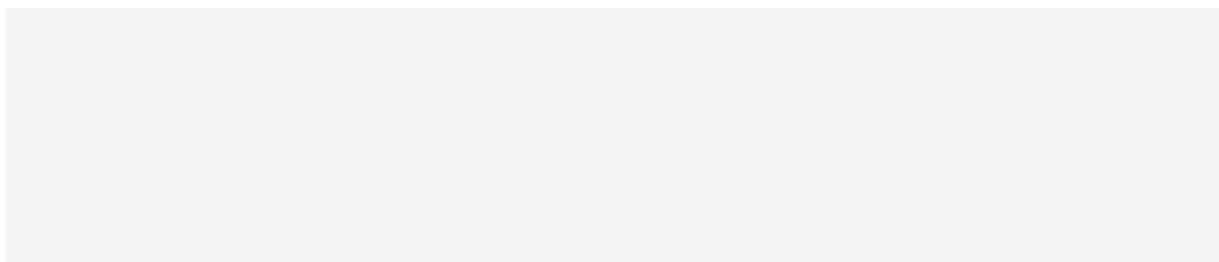
FRÅGA 7: VAD ÄR SANNINGEN HÄR, MIN DJUPASTE SANNING?



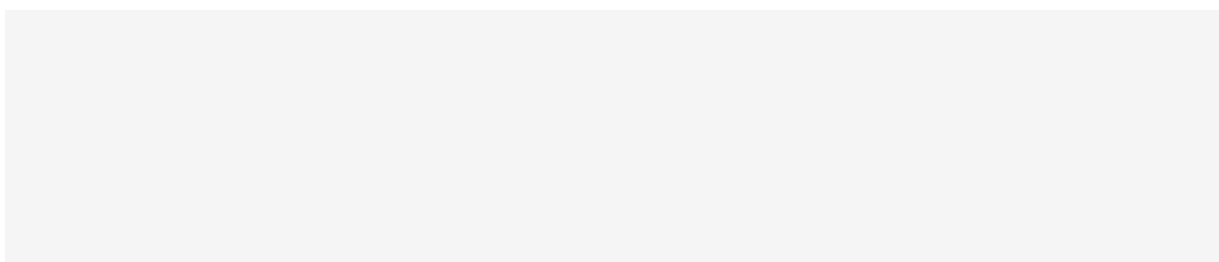
FRÅGA 8: VAD VILL JAG VERKLIGEN KÄNNA ELLER SKAPA I DEN HÄR SITUATIONEN?



FRÅGA 9: HUR KAN JAG GÖRA DET BÄSTA AV DEN HÄR SITUATIONEN?



FRÅGA 10: VEM SKULLE JAG VARA UTAN DEN HÄR NEGATIVA TANKEN?



FRÅGA 11: VILKEN NY BERÄTTELSE ELLER TANKE KAN JAG FOKUSERA PÅ DÅ?

FRÅGA 12: HUR KAN JAG SE DETTA PÅ ETT ANNAT ELLER NYTT SÄTT?

FRÅGA 13: VAD KAN JAG VARA TACKSAM FÖR I DETTA ÖGONBLICK?

Först nu kan du börja jobba med affirmationer och använda dem till att befästa en förändring du gjort i ditt tänkande på ett positivt sätt. Med dessa kraftfulla frågor kan du ändra ditt fokus från att fastna i ett dysfunktionellt tänkande till att vara fokuserad på vad du i stället vill skapa. De hjälper dig också att ta konstruktiva steg mot ett medvetet och mer meningsfullt liv. Om tiderna blir tuffa kommer du att kunna hålla dig lugn och ta itu med det som kommer på ett praktiskt och medvetet sätt.