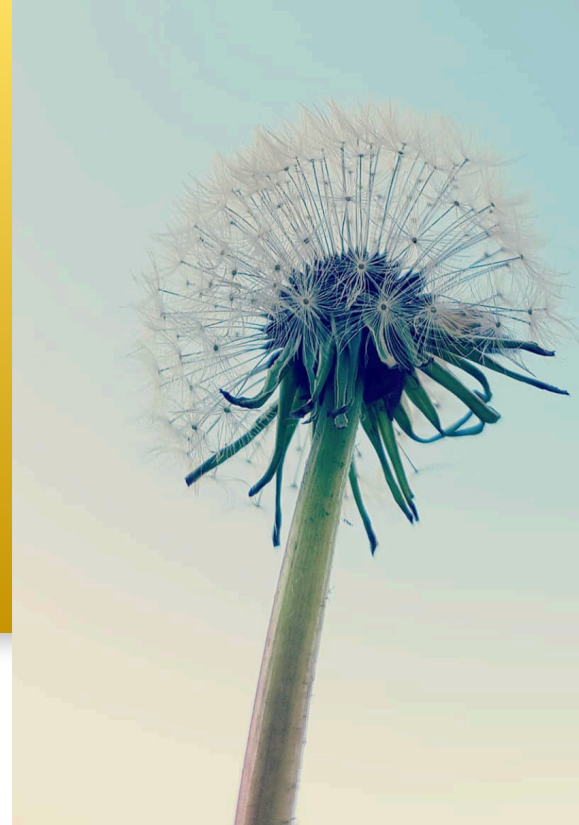


INSPIRERANDE MATERIAL



Förstärk det positiva, negligera det negativa

Knepet här att förstärka de positiva känslorna då du upplever dem - och inte haka dig fast vid känslorna som är svåra. Känner du en positiv känsla, namnge den, Var riktigt intresserad av den, stärka den genom att vara riktigt närvarande med den. Upplev den fullt från olika vinklar och med olika sinnen... Öka vredet för att känna den lite lite lite mer varje 10 sek tills du baaaaadar i den! Jaaaaaah!

Känn nu hur du kanske t o m BLIR känslan! HurdDu BLIR glädjen, du BLIR... och ÄR den där djupa avslappningen, livfullheten, passionen, styrkan, glädjen, tilliten, omtanken, kärleken, stabiliteten, kraften, stillheten, Närvaron /Varandet, lekfullheten, eller vad nu är tydligt levande i dig. På detta vis så kommer du Hem till dig själv, till den Storhet som du är.

Känner du däremot en negativ och tung känsla, förträng den INTE. Utan säg 'Hej' även till den med en vänlig och *intresserad* närvaro. Känslorna kan aldrig vara farliga, bara våra tankar om dem.

Här gör du tvärtom som i tidigare exemplet:

Försök kliva ur känslan och se på den lite mer 'utifrån', som att du vore en nyfiken åskådare på en läktare som tittar ner mot planen, och på planen är Känslorna, såsom de negativa Tankarna som väcker känslorna.

Det vill säga 'se' och känna på känslan från läktaren, och inte stå mitt i planen själv...

Notera hur mer distans du får till den, mer acceptans och utrymme, och kan vara med den med lite mer lätthet och kanske t o m med lite mer entusiasm...

"Det är vår attityd, vår respons, och hur vi tänker om våra känslor, som avgör hur mycket vi påverkas av känslorna. Om de lyfter oss, eller dränerar oss på livsenergi."