

VÄNDPUNKTEN

ATT FOKUSERA RÄTT



ATT LÄMNA MÖRKRET BAKOM SIG

Stöd, hjälp och vägledning utifrån kan vara mycket värdefullt, men du måste själv välja att ta in och ta fasta på denna hjälp.

Hur svårt det än tycks vara, är det enda vägen.

Endast DU SJÄLV kan ta dig ut ur mörkret.

Passivitet håller dig kvar.

När du väcker en smula handlingskraft,

kan den växa sig starkare för var dag.

Ett litet steg att börja med, kommer ta dig allt längre.

Ju mer ansträngning, ju snabbare går det.

Om du *endast* överlämnar dig åt medicinering och grundlösa förhoppningar om magiska förändringar, blir resan desto längre och tuffare.

Ett första steg kan vara att arbeta med enkla övningar.

Du väljer själv.

TANKESTÄLLARE

Att må dåligt kräver stort fokus på dig själv.

Att sträva efter fokus på något annat är därför en nyckel till välmående.

Dina tankar är ytterst avgörande. De hjälper eller stjälper dig.

VIKTIGT

Vi är här för att växa som människor, det går inte att komma undan.

Förutom vår fysiska organism har vi även en emotionalkropp (känslokropp) och en mentalkropp. Dessa fortlever efter den fysiska döden, vilket innebär att det du upplever, tar du med dig efter döden.

Att avsluta sitt liv är därför inget alternativ!

MÖRKER OCH LJUS

Här visas exempel på vad som kännetecknar människans upplevda mörker, till skillnad från det harmoniska och balanserade välmåendet. Det handlar om att genomsåda det falska: identifieringen med skenjagens inbillningar och illusioner, och istället sträva efter att ge allt fokus på det verkliga i livet och det sanna i dig själv.

MÖRKER	LJUS
Fel fokus	Rätt fokus
Okunnighet	Kunskap
Illusioner	Sanning
Inbillningar	Objektiv verklighet
Förvirring	Klarhet
Grubbel	Sinnesro
Identifiering med känslor och tankar	Insikt om sanna jaget
Ältande av det förflutna	Framåtblickande
Självupptagenhet	Osjälviskhet
Offeridentitet	Ansvarstagande
Fördömande	Kärleksfull förståelse
Vägran att släppa	Acceptans
Begär	Frigörelse
Rädsla	Tillit
Oro	Lugn
Ångest	Livsglädje
Depression	Lycka
Svaghet	Styrka
Olika skenjag	Sanna jaget
Nedbrytande tankar	Uppbyggande tankar
Destruktiv inställning	Konstruktiv inställning
Passivitet	Handlingskraft
Hopplöshet	Hopp

MITT VAL

Jag **VÄLJER** att lämna det gamla bakom mig, **ACCEPTERA** det som varit, **GÅ VIDARE** och **SKAPA** mitt liv och min framtid **NU!**

JAG KAN VÄLJA:

Mörker eller **LJUS**

Ångest eller **LIVSGLÄDJE**

Grubbel eller **SINNESRO**

Rädsla eller **TILLIT**

Vara offer eller **STYRA MITT LIV**

”Jag kan inte” eller **Jag KAN!**

”Jag är svag” eller **Jag är STARK!**

Jag **VÄLJER** att repetera detta för mig själv skriftligt, muntligt, i tanken, så länge det krävs för att jag ska **TRO** på och **FÖRSTÅ** det **SANNA** i det.

ATT STÄRKA DIG SJÄLV

Negativa tankegångar blir en ond spiral som får dig att må allt sämre. Detta måste brytas om du vill må bättre. Här får du förslag på positiva och stärkande tankar du kan upprepa för dig själv, gång på gång, hela dagen om så krävs. Du kan själv skriva ner egna uppbyggande tankar att använda, både tyst för dig själv, uttala dem högt och skriva ner dem på papper. Detta hindrar destruktiva tankar från att ta över.

Jag kan.

Jag är stark.

Jag klarar det här.

Jag styr mina tankar.

Det förflutna är förbi.

Jag blickar framåt.

Jag blir starkare för var dag.

Jag är positiv.

Jag fokuserar på uppbyggande saker.

Jag lämnar det gamla bakom mig.

Jag accepterar vad som varit.

Livet har gjort mig stark.

Jag styr mitt liv nu.

Jag anstränger mig nu.

Jag tänker avsiktliga tankar.

Jag hjälper andra med mina goda tankar.

Jag bidrar till tankeklimatet med positiva tankar.

Jag växer som människa.

Jag får inte mer än jag klarar.

Jag är i mitt inre ljus.

Jag är glädje.

Jag är kärlek.

FÖRSLAG PÅ ÖVNINGAR

A och O är att avsiktligt rikta uppmärksamheten bort från det destruktiva och istället på det konstruktiva, på det som är uppbyggande, **RÄTT FOKUS** helt enkelt!

- **STÄRKANDE TANKAR** – att skriva ner, uttala och tänka.
- **ÖVA KONCENTRATION** – är mycket viktigt! Lösa korsord, sudoku, matematik, lösa uppgifter, mm. Din uppmärksamhet är ditt mest kraftfulla redskap!
- **RENSA** ogräs, skåp eller förråd, samtidigt som du repeterar en uppbyggande tanke.
- **SKRIVÖVNINGAR** – skriv ner så många blommor, bilmärken, djur, länder eller vad du vill som börjar på A, sedan alla på B, och så vidare. Detta för att tränga undan destruktiva tankar.
- **BESÖK NÅGON** som kan behöva hjälp, och engagera dig fullständigt i denna medmänniska.
- **STUDERA** ett ämne du vanligtvis skulle tycka vara intressant.
- **LÄS** en god bok. Det kan ge dig inspiration och ny kraft, få dig att glömma det tunga, och ge distans till dina känslor och tankar.
- **SKRIV LISTOR** – t.ex. på vad du vill uppnå i livet, människor du uppskattar, saker du vill göra, dina goda egenskaper, mm.
- **INSPIRATION** – det finns mängder av uppbyggande budskap att lyssna på, exempelvis genom appen Timeless Today.
- **BEGRUNDA** innebörden av följande ord: kärlek, frid, glädje, styrka, mod, klarhet, enkelhet, frihet, stillhet, enhet, förståelse, medkänsla, förlåtelse, ansvar, disciplin, respekt, acceptans, tolerans, tålmod, tillit, ödmjukhet, tacksamhet, givmildhet, harmlöshet, hängivenhet, osjälviskhet, oberördhet, obundenhet.

SJÄLVHJÄLPSTIPS VID KÄNSLOMÄSSIG FASTLÅSNING

BEHÖVER DU NYA FÖRHÅLLNINGSSÄTT FÖR ATT KUNNA NÅ INRE BALANS?
ÄR DU TRÖTT PÅ ATT MÅ DÅLIGT ELLER KÄNNA DIG DEPRIMERAD?
UPPLEVER DU ATT DINA KÄNSLOR STÄLLER TILL PROBLEM FÖR DIG?
ORSAKAR KÄNSLORNA KONFLIKTER I RELATIONER ELLER PÅ ARBETE/SKOLA?

Då finns det verktyg du kan använda dig av för att komma loss ur situationer som tycks återupprepa sig. När situationer återkommer gång på gång så betyder det att det finns något där att lära. Det är en inbjudan till att hitta nya förhållningssätt. På så sätt kan du växa och ta dig vidare. När dina känslor ständigt får dig att må dåligt och skapar problem, kan det vara dags att göra något åt det.

Förutom vår fysiska kropp har vi även en känslokropp och en mentalkropp. För att komma tillrätta med ett alltför dominerande känsloliv, så kan man "svälta ut" känslokroppen, för att istället odla det högre känslolivet, den neutrala observatörens hållning.

ANDAS DJUPT ISTÄLLET FÖR ATT REAGERA.
SKÖLJ ANSIKTE OCH HÄNDER I KALLVATTEN NÄR DET ÄR AKUT.

UNDVIK ALLA NEGATIVA INTRYCK SOM TRIGGAR OCH GER NÄRING ÅT LÄGRE KÄNSLOR, T.EX:

- TV, filmer, böcker, dataspel med action, drama, skräck, romantik
- Disharmonisk eller nedtyngande musik
- Destruktiva konstformer som inte är upplyftande
- Radioskval med okontrollerbart innehåll
- Nyhetskonsumtion som passiverar
- Situationer som väcker upprörda reaktioner
- Fokus på trauman och känslomässiga sår
- Dömande och värderande tankar
- Tankar på det förflutna och nostalgiskt tillbakablickande

VÄLJ HELLRE MER TID FÖR:

- Fysiskt kroppsarbete och motion
- Vistelser i natur eller trädgård
- Tystnad
- Lugn klassisk musik eller upplyftande musik
- Skapande aktiviteter och näring för hjärtat
- Inre reflektion, tacksamhet, förlåtelse och att släppa det förflutna
- Studier eller intressen med mentalt fokus
- Ideella meningsfulla uppgifter

ANNAT SOM PÅVERKAR:

Då även det mentala (dina tankar och övertygelser) och den fysiska kroppens tillstånd påverkar känslokroppen, så är det bra om du, så gott du förmår, kan tänka på att:

- Minska på socker.
- Minska på raffinerade livsmedel och onaturliga tillsatser.
- Undvika gifter – alkohol, droger, tobak.