

Ta kommando över dina tankar



Vår hjärna vän eller fiende!

Har du någon gång hört uttrycket det är bara ord, eller, det var bara en oskyldig tanke. Min vän, det finns ingenting så förödande som ord och tankar. Varför då tänker du? låt mig förklara, allt som är skapat, det som finns på jorden skulle inte kunna existera om det inte först hade startat med en oskyldig tanke.

Först var den inte så farlig men den skulle snart kopplas ihop med en stark känsla. När den sedan hade blivit vän med hela känsleregistret, så tog det inte lång tid förrän grannen övertygelsen hakade på och gemensamt började skapelsen ta form av det önskade. Med andra ord så kanske vi skulle vara lite mera aktsamma om vad vi vräker ur oss. Om det är på detta sätt. Då kanske vi kan förstå varför världen ser ut som den gör eller hur? För det finns ju ingen vettig människa som medvetet vill förstöra. Jag tror att om vi var medvetna om att ord som är laddade med en stark negativ känsla, är som missiler som sätter sig som hullingar, då skulle vi nog tänka oss för innan vi avfyrar dem. Nästa stora fråga blir, kan

man lita på hjärnan? Ja det kan man undra, den verkar leva sitt eget liv.

Jag tror att man kan se på vår hjärna som en dator. Precis som med datorn så behöver den programmeras för att kunna fungera som vi vill. Har du en Gps? Den behöver också ställas in för att vi ska hitta platsen vi ska till.

Om vi kunde styra hjärnan att jobba för oss skulle inte det vara fantastiskt? Min vän den går att styra, ja du hörde rätt, vi kan skicka ut den och låta den göra jobbet åt oss. Trixet är att bli medveten om vad den lilla rackaren har för sig. Nu förstår jag att du tror att jag är alldeles knäpp som tror sådana saker.

Tänk om hjärnan tänker alla möjliga läskiga tankar, som får oss att göra dumma saker. Har du varit med om att ibland känns det som en massa prat som pågår i bakgrunden, som om någon satt och tjattrade i huvudet? Kan det vara hjärnan som jobbar på övertid? Visste du att det är inte bara några tankar den är sysselsatt med, nej det är ca 60. 000 den tuggar på. Tuggar är rätta ordet det är precis det vi gör, gnager på gamla skåprester som vi åt av i går och ännu värre det flesta tankar är gammal skåpmat. Förstår du nu att man kan förstå varför man ibland blir så trött och får ont i huvudet.

Är din hjärna din vän eller fiende? Det är den stora frågan. Om jag mår dåligt känner mig värdelös. Då kan du ge dig på att det är hjärnan som är igång och pladdrar, allt för att jag ska må ännu sämre.

Nu min vän ska du få hänga med på min magiska resa som började med att jag läste en bok med Napoleon Hill Tänk rätt bli framgångsrik. Han beskriver hur vi människor kan få ett bättre och roligare liv genom att tänka rätt.

Många blir väldigt förvånade när jag säger "tänk på vad du tänker" men sanningen är den att vi kan bli medvetna om vad vi tänker. När jag förstod att jag själv var ansvarig för det som hände i mitt liv blev jag en vinnare istället för en förlorare. Från att ha varit mobbad känt utanförskap till att bli en framgångsrik entreprenör och mental stylist, som idag hjälper andra att lyckas.

Jag började med att ta kommando över min hjärna. När jag blev medveten om vad för skräp jag gick och tuggade på så kunde jag styra mig förbi alla blindskär som hotade att förpassa mig tillbaka till offermentaliteten.

Varje gång som jag såg mig i underläge så kom den gamla utslitna offerkoftan fram, som jag så tryggt lindade in mig i. Ibland kunde det dröja innan jag kom ihåg att jag kunde bryta offertillståndet genom att bara tänka en ny tanke. En tanke som gav mig glädje istället för sorg och negativitet.

När jag tittar tillbaka i backspegeln av mitt liv, så förstår jag varför saker och ting hände. Om jag vågar se den svåra tiden som bestod av mobbing övergrepp och andra onda saker som jag inte ens vill skriva om. Vad hade jag för uppfattning om mig själv? Hur såg jag på mitt liv? varför blev jag mobbad? Det är många frågor att ställa och ibland kanske man inte hittar svaren. Kan det vara så att jag såg på mig själv, som en stackars hackkyckling, som det var synd om.

Det var inte förrän jag ändrade på mitt sätt att se på mig själv, som jag fick ett bättre liv. När jag förstod att jag var underbar, när jag blev kär i mig och uppskattade den jag var, att jag var värd att vara lycklig. Ja då var det som om ett mirakel hade skett. Helt plötsligt fick jag nya vänner som tyckte om mig och ville vara med mig

Tänk om jag då hade förstått att det finns en oändligt starkt kraft som vi människor har inom oss, då hade jag nog sluppit ifrån den svåra tiden av mitt utanförskap. Allt det svåra som jag har upplevt det har gjort mig, till en bra lyssnare och problemlösare i mitt arbete.

Det räcker inte med att bara tänka positivt, nej det gäller att göra en omstart. Det kan ju verka lite knepigt kan jag förstå att du tänker. Ska jag plocka ut hjärnan och gå till en kunnig kirurg som kan fixa det tro. Nej så drastiskt är det inte. Försök att bli uppmärksam på vad du känner, vad är det för känslor du har om saker och ting? Har du varit med om att du tänker en negativ tanke och så känner du hur magen drar ihop sig och du blir spänd i hela kroppen?

Det har hänt mig många gånger. Så vad är det då som händer? Här kommer ett exempel, jag kanske är rädd att köra bil när det är halt. Ju mera jag tänker på det, desto mera rädd blir jag. Jag kanske även ser bilder av hur jag kör av vägen. Hur får jag bort den rädslan som just nu inte är sann? Jag försöker istället att hitta en positiv och glad tanke. Se dig själv köra bilen säkert.

När vi blir kvar i samma negativa tanke då kan den även skapa vår verklighet. Samma gäller med det som är roligt det skapar också, fast då i roligare former.

Så min vän vilket liv vill du leva? Du bestämmer genom vad du tror på. Ändra din uppfattning så ändras ditt liv. Det var så jag gjorde, när jag lämnade det som jag inte ville ha kvar i mitt liv. Det kan du också göra. Om du inte är nöjd med ditt liv idag, försök och uppskatta det du har, då kommer något bättre till dig.

Hur gör vi för att få hjärnan att bli vår vän? Börja med att skriva om storyn i ditt liv. Vad säger du om dig själv och ditt liv, när du pratar med andra? Pratar du i framgångsrika termer eller talar du nedlåtande om dig själv? Tala om hur bra det går för dig. Ja men då ljuger jag ju säger du kanske. Ja visst ljug dig blå, vet du varför? Hjärnan kan inte skilja på sant och falskt. Visst är det bra så nu min vän ska vi programmera om den till ett gladare liv.

Ska vi komma överens om, att från och med idag, ska du se på dig själv som en glad och framgångsrik person. Se alla möjligheter i livet, älska dig själv, älska det du gör och älska livet så kommer det att älska dig. Kom ihåg att jag redan har gått den negativa vägen. Det är det som gör att jag är framgångsrik idag och kan hjälpa andra att hitta rätt. Du kanske har hört talas om attraktionslagen det är en naturlag som får oss människor att bli som magneter.

Vi blir magnetsiska för det som vi tänker mycket på. Det har en förmåga att komma till oss. Naturlagen är opartisk den bryr sig inte om vem du är, eller hur du är, eller var du bor. Den bara reagerar på vad du känner starkt för, oavsett om det är positivt eller negativt. Precis som gravitationslagen. Den fungerar vare sig du tror på den eller inte.

Har du någon gång tänkt tanken sant som jag tänkte? Just det du trodde på, det fick du. om du vill veta mera om den lagen och hur jag verkligen fick ett superflyt i mitt liv, ja då ska du läsa min bok "Smaka på livet och njut. Där berättar jag hur jag beställde min man på 14 dagar, eller hur jag beställer allt i mitt liv. Om du vill leva ett

magiskt liv där hjärnan kan bli din bästa vän. Börja med att bli medveten på vad du tänker. Fokusera på det som gör dig glad. Uppskatta det som du vill ha mera av. Var snäll mot dig själv. Älska dig för att du är värd att vara lycklig. Ta reda på vad du vill med ditt liv och lär dig att drömma. Kom ihåg att drömma stort, det gör ingenting även om du just nu kanske tänker, hur ska det gå till? Bry dig inte om det utan bara gör det dröm.

Detta var några ord på vägen från mig. Kom ihåg att attraktionslagen fungerar även om du inte tror på den. Så bestäm dig redan idag att vara en skapare av ditt liv och inte bara en som åker med av bara farten. kram från Tina Rose.

Mentalstyling.se har du frågor skicka mig ett mail så får du svar.

Mail:tina.rose@telia.com samma gäller om du vill beställa min bok.