

Inspirationsboken



Du är källan till glädje. Låt dig inspireras av dig själv.
Gör ditt välmående till ett medvetet val och bli
skapare av ditt eget liv. För att du kan och för att du är
värd det!



Kompromissa inte med dig själv. Om något inte
känns som "JA!", gå inte med på det, gör inte det.
Gå alltid efter känslan som känns bra och som ger
dig mest glädje.



Denna bok handlar om dig själv. Du lär dig att medvetet ändra ditt fokus på saker som får dig att må bra. Du omskriver ditt liv och ändrar på ditt livs manus. Meningen är att du skapar ditt liv med egna ord som du vill ha det. Du kan skriva om manuset flera gånger, det är en process som heter Livet.

Inspirationsboken handlar om en samling av övningar där du medvetet påverkar hur ditt liv kommer att se ut och hur du kommer att må. Alla övningar har jag själv använt mig av och gör det fortfarande dagligen. Övningarna har gett mig enormt mycket i form av energi, glädje, välmående, hälsa, underbara relationer, fantastiskt jobb och ett härligt liv. Därför vill jag dela med mig de verktyg som jag har använt mig av för att skapa mitt liv, som jag vill ha det.

Att skriva sig till det liv man önskar, de egenskaper man vill ha handlar om träning, precis som du tränar en idrottsform för att få en bra kondition och kroppsform eller när du lär dig ett nytt språk. Det är både givande och roligt.

Jag har alltid block och penna med mig. För att göra det enklare och lättare för dig, har jag skapat denna "träningsbok" där jag har samlat in övningar från olika källor under min egen resa. Gör det som känns angeläget för dig, för dagen. Skriv något varje dag, det är ett sätt att påverka ditt eget tänkande, ditt liv och din framtid.



Att skriva är ett sätt att höja medvetenheten och öka välmående på alla sätt och vis. När du koncentrerar och fokuserar på att skriva och beskriva om de saker som får dig att må bra, skapar du nya tankemönster och du kommer att skapa ett rikt och glädjefyllt liv.

Du skapar nya nätverk i hjärnan och banar vägen för nya kreativa möjligheter och lösningar. Du kommer inte att gå på samma gamla hjulspår utan du har börjat göra avtryck för vägar till glädjen.

Skrivandet på detta sätt är en slags meditation, då du medvetet styr ditt fokus på ett ämne åt gången och när du gör detta kontinuerligt kommer du att märka en stor skillnad i dig själv och hur du ser på omvärlden. Du kommer att må bättre, ta saker lättare och förändra relationerna till allt och alla.

Var och bli den förändringen du vill se i omvärlden.

De flesta runtomkring dig vet oftast vad du inte gillar och vad du inte vill ha, men vet de vad du ser framemot att jobba med, hur du älskar att bo, vilken slags människor du trivs med, vad det är som inspirerar dig, vad som får dig att vissla av glädje, vad är det som får dig att stiga upp på morgonen med leende på läpparna, vad är det som får dig att tappa bort tiden? Hur många är det som vet om alla dessa positiva och underbara saker om dig? Börja med att skriva det för dig själv och sen kan du börja berätta det för andra. När du först skriver och sen berättar om det du skrivit om, befäster du allt du fokuserat på i din verklighet. Det blir sant för dig förr eller senare.



Skriv ner vad är det du älskar och uppskattar i dig själv:

Jag älskar mig själv när jag

Jag uppskattar följande sidor i mig själv:

Mina bästa egenskaper är:

Föreställ att du ser på dig själv med andras ögon, vilka goda egenskaper ser du?



Vilka slags människor mår jag som bäst av att umgås med?

Jag njuter av att vara med personer som

Jag blir så glad när jag är med

Jag mår så bra av människor som

Jag är mig själv med personer

Jag inspireras av



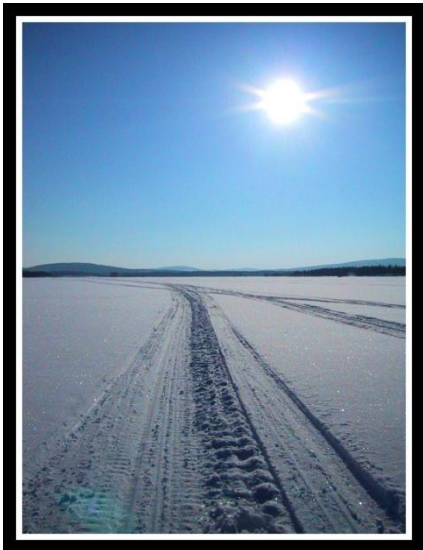
Det finns så mycket som gör mig glad!

Visst är det härligt med

Visst är det härligt att

Jag blir glad för

Visst är det härligt när



Saker som får mig att känna tacksamhet och uppskattning:

Jag är tacksam

Jag uppskattar



Mitt drömarbete och drömarbetsplats:

Jag ser framemot att arbeta med

Jag gillar tanken att arbeta som

Jag gillar arbetskamrater som

Jag trivs med ett klimat som utstrålar

Jag mår som bäst med en chef som

På mitt jobb vill jag ge uttryck för



Jag ser framemot att dela mitt liv med en partner som:



Mina positiva, kreativa och konstruktiva tankar om pengar:

Pengar är

Det är kul att

Pengar får mig att

Min lön

Min ekonomi

Jag ser framemot



Så här ser det ut när jag trivs med mitt boende:

Så här känner jag när jag trivs med mitt boende:



Välj en person som du har svårt för och beskriv så många positiva egenskaper som du bara kan om personen ifråga. Fokusera medvetet endast på de positiva egenskaper och håll de i din fokus ni träffas, umgås eller pratar med varandra.

Hon/han är

Hon/han kan

Hon/han är bra på

Hennes/hans starka sidor är

Jag gillar henne/honom när



Den du behöver säga "jag älskar dig", är dig själv. Desto mer du säger och känner det, desto mer sant blir det. Säg det varje dag till dig själv framför spegeln. Känn in det. Om inte du kan säga det till dig själv, hur kan någon annan göra det? Du visar vägen. Du kan fortsätta med "Du är vacker", "Du är klok", "Du är så fantastisk" och vad du nu kommer på att det vore skönt att höra.

När du förändrar ditt sätt att se på dig själv och betrakta dig själv, ändrar du även ditt sätt att se på resten av världen. Och världen kommer att se dig med nya ögon.

Börja med att lyfta fram positiva egenskaper om dig själv när du pratar med andra. Istället att säga saker som du brukar säga om dig själv som t e x "jag har alltid varit sådan", "jag är alltid så trött, klumpig, dum", kan du medvetet förändra din egen bild om dig själv och träna i att belysa det goda i dig, det som är bra i dig, det du ser framemot att vara.



Beundra din kropp, dess vackerhet och intelligens. Fokusera bara på styrkor och aspekter som får dig att må bra.

Min kropp

Jag uppskattar att min kropp

Jag älskar

Jag njuter

Jag är stolt



Vad jag ser framemot i mina relationer:

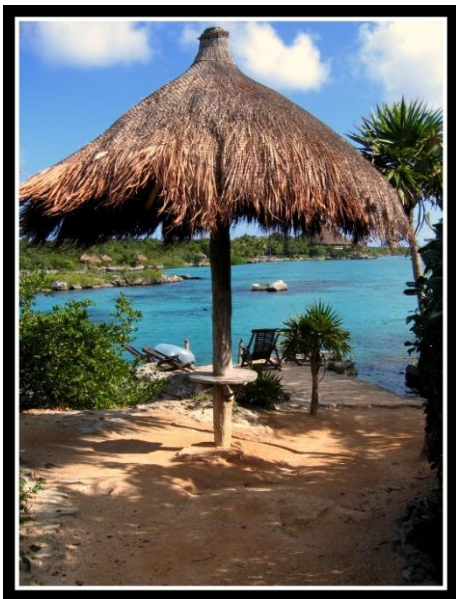
Det goda och positiva i mina relationer i dag är

Det härliga jag ser i andras relationer är

Jag uppskattar relationer

Det som är härligt i människor jag umgås med idag

Jag mår bra i en relation



Du kommer att märka att de som pratar mest om välmående, har det. De som pratar mest om hur bra de mår, gör det. De som mest pratar om sjukdomar, har det. De som mest pratar om brist på pengar, har det.

Du kommer att märka att de som pratar mest om välmående, har det. De som pratar mest om hur bra de mår, gör det. De som mest pratar om sjukdomar, har det. De som mest pratar om brist på pengar, har det.

När du känner dig ensam, drar du till dig mer ensamhet. När du känner att du har brist på pengar, drar du till dig mer "brist på pengar". När du känner dig olycklig, drar du till dig mer känsla av olycklighet.

När du känner dig frisk och vital, levande och rik, drar du till dig mer av alla dessa egenskaper.

Låt din starkaste intention vara att må bra, vara lekfull, ha roligt, skratta ofta, leta efter skäl att uppskatta och träna dig i konsten att uppskatta.

Under tiden du tränar dig i detta, skapar du dig ett bättre, lyckligare, ett mer hälsosammare, roligare och lättsammare framtid och liv.

Att klaga är att berätta en negativ berättelse och det förhindrar framsteg, utveckling och förbättring. Det förhindrar dig att må bra.

Det är du som berättar hur du vill ha ditt liv. Genom dina ord och tankar kommer du att så småningom ha det som du har berättat och pratat om.

Skriv ner minst 10 meningar om det som är viktigaste för dig och ditt välbefinnande.

Blunda och se en bild av ditt ideal liv. Vad gör du? Vem är du med? Var är du? Hur känner du dig?

Börja varje mening med ett verb t e x

1. bo i ett stort, ljust hem där jag känner lugn,
2. skriva framgångsrika böcker,
3. njuta av perfekt hälsa med massor av energi,
4. ha roligt med allt jag gör,
5. njuta av härlig sex regelbundet,
6. arbeta med stödjande människor som delar mina värderingar,
7. Osv.....

När din lista är klar, börjar granskningen. Om du kunde få 1 och 2, men inte båda, vilken skulle du välja?

Du väljer inte bort något, du prioriterar.

Fortsätt att jämföra det du valde med nästa nummer på listan tills du gått igenom hela listan.

Jämför på detta sätt meningarna som finns kvar med varandra.

Fortsätt tills du har kvar de fem viktigaste sakerna för dig precis nu och som du kan börja fokusera på.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Fokusera på det du vill ha och på det du önskar. När du är klar och tydlig med hur du vill ha det, kommer det du önskar dig att visa sig i ditt liv.



Det är så underbart med människor som visar och utstrålar sin kärlek för livet. Det smittar och inspirerar mig.

Det är så underbart att vara i sällskap med människor som ser möjligheter i alla situationer de möter. Det uppmuntrar och vägleder mig.

Det är så underbart att vara omringad av människor som skrattar och tar sig själv lätt. Det sprider lätthet i mig med.

Det är så underbart att uppleva människor glädjas av alla småsaker. Det framkallar uppskattning i mig.

Det är så underbart att dela livet med människor som älskar sig själv och som förlåter sig själva. Det tar fram kärleken i mig, för mig själv och för dem.

Det är så underbart att samarbeta med människor som inte ser "olyckor, misslyckanden eller otur". Det stärker min självuppskattning, får mig att fortsätta och se på livet klart och tydligt.

Det är så härligt att vägledas av människor som tar ansvar för sina egna liv, handlingar och upplevelser. Det ger mig styrka och mod att skapa mitt eget liv.



Låt denna bok som du har skapat vara början till ditt nya liv. Låt den inspirera dig att skapa mer varje dag, skapa medvetet och skapa med glädje.

Inspiration föder passion och ivrighet för livet. Passion öppnar dörrar för dig att vara den du vill vara, den du är. Passionen är vägen till att göra det du älskar och älska det du gör.

Ditt liv är i dina händer. Hur glad och välmående du är ligger i dina tankar och ord, dina berättelser. Skriv, prata och skapa allt det roliga, underbara, härliga och kärleksfulla du vill ha i ditt liv. Du är redan det du vill vara. Genom att flytta fokus kommer även du att se och uppleva det.

Life is supposed to feel good.

**Skriv dig till välmående, glädje, läkande av
både kropp och själ, välstånd, överflöd.**



Av och genom Jaana Suorsa, www.jaanas.se