

Hur vi påverkas av våra tankar

Våra tankar styrs av vårt medvetna som tas in via våra sinnen; syn, hörsel, känsel, lukt och smak. Av alla tusentals tankar du tänker varje dag så är 95% samma tankar som du tänkte dagen innan. Det är alla dessa tankar som skapar ditt liv, så om du vill ha en förändring i livet behöver du ändra hur du automatiskt tänker.

Alla dessa tankar för vi sedan ner i vårt undermedvetna som skapar känslor, och känslor är vår uppfattning av livet. Det som är positivt med detta är att vi har en förmåga i vårt medvetna att **VÄLJA** våra tankar, så börjar du träna upp denna förmåga kan du påverka ditt undermedvetna så att du automatiskt får känslor som gör att du mår bättre.

Det handlar om att börja tänka i nya banor, att gå ifrån att leva utifrån och in, till inifrån och ut! Våra tankar skapar känslor som styr våra handlingar, som i sin tur skapar ett resultat! Matar vi sinnet med samma tankar får vi samma resultat, dvs mer av det vi redan har.

Vill vi få till en förändring behöver vi kliva ur det här tankehjulet och ta reda på vad vi verkligen **VILL**. Dessa tankar skapar också känslor, men det är andra känslor, för då **VÄLJER** vi själva. Då fokuserar vi på något som känns bra. Nya känslor innebär att vi skapar nya handlingar, vi kommer att göra på ett nytt sätt, och får på så sätt ett nytt resultat som bygger på vad vi **VILL!**