



Det du fokuserar på det växer!

Så vart lägger du ditt fokus?

Hur har det varit i sommar? Hur gick det med de 10 förslagen du fick i min senaste krönika?

Jag säger då det att den här sommaren den har varit konstig eller ovanlig kanske jag ska skriva, då den har erbjudit kyliga dagar och en oerhört varm utlandsvärme.

För min del var jag tacksam då jag fick arbeta dom allra varmaste dagarna, eftersom allt för mycket värme inte står så högt på min lista. Men absolut det har ändå varit härligt, då jag tagit det i mindre doser och sen har mitt fokus varit inställt på en positiv frekvens och för min del har det hjälpt!

Det du fokuserar på det växer!

Nu närmar vi oss hösten och för mig är det en spännande tid mitt i allt då det blir mörkare och kallare. Vad ska ske i höst, vilka dörrar ska öppna sig? Hur ska det gå med min bok som antligen kommer att få komma ut och allt annat som är på gång i mitt liv?

För mig är hösten som en nystart både för kropp, knopp och själ, efter att sommaren har erbjudit mig vila och jag har tagit mig tid att laddat om mina batterier. Nu känner jag mig riktigt redo, hur är det med dig?

Här och nu!

Här och nu är den plattform jag kan utgå ifrån! När jag inser detta kommer jag att förstå bättre vad mina möjligheter som knacker på vill mig! Det är lätt att vi tänker om, ifall och att då minsann skulle livet bli så mycket lättare, men jag har lärt mig att det är först när jag förstår som jag kan göra en förändring. När jag sen har förstått så är frågan om jag vill göra en förändring eller inte? Ibland händer det att en förändring blir ett måste, men jag har ändå ett val för valet är alltid mitt även om det ibland blir mellan pest eller kolera.

Så när jag inser att här är JAG precis här och nu och så här ser mitt liv ut här och nu, det är då jag kan ta första steget på min fortsatta resa. Det är när jag har insett att det här är min livssituation och den här vägen vill jag gå som livet kommer att erbjuda mig härliga möjligheter i både ur och skur.

Ingenting är omöjligt, vissa saker tar bara lite längre tid att göra möjliga!

Många har önsknings både stora

och som små, men möjligheten verkar omöjlig. Så hur gör jag? Då brukar jag se på människor som gör det omöjliga och inser att möjligheten finns där fast ibland i en annan form än jag tänkt mig först.

Ställ dig frågan "Vart har jag mitt fokus i mitt liv?"

Har jag fokus på det jag inte har och det jag inte kan göra? Ställ då om och fokusera på det du har i ditt liv som du kan vara tacksam och glad över. Jag vet att jag har många saker som jag saknar i mitt liv som är självklara för andra, men istället för att sörja och slå mig själv mentalt fokuserar jag på det jag har. Så idag känner jag mig oerhört tacksam och glad över det jag har för jag vet att det jag fokuserar på det växer och så låter jag det så slå ut och blomma i mitt liv.

Kärlek och tacksamhet till livet

Det gör mig mer öppen för möjligheter

Det låter så simpelt och enkelt, men det är så mycket svårare än vi kan tro. Idag är det väldigt lätt att fastna i den negativa cykeln och jag måste försöka vara positiv. Måste och försöka! Gisses, tänkte jag när jag hörde en kvinna kläcka dom orden. Vad är bättre än att vara positiv som jag hörde Tina Thörner rallydrottningen säga i en föreläsning. Nä även om jag först inte ser något som jag kan vara tacksam över sno då något från någon annans tacksamhet. Åhå hon tyckte faktiskt det var skönt med regn idag. Jaa, det är ju faktiskt inte så dumt när vi haft högsommarvärme i 3 veckor. Ok taget nu har jag hittat något positivt idag, nu ska vi se om jag kan höra någon annan säga något positivt. Skriv gärna ner ditt fokus, skriv ner vad du är tacksam för vem vet vad som kan hända. Det jag vet är att du har tagit ditt första steg i din fortsatta livsresa och jag vet att även små steg kan göra stora förändringar.

Vågar du?

Vem vet vad som kan hända?