



Utdrag ur boken "Jag blir vad jag tänker" av Lili Öst

Allra först måste du bestämma dig! Vill du lägga ned den tid som krävs på att skapa förståelsen som kan hjälpa dig att skapa ditt bästa liv? För att kunna göra en förändring, vilken förändring som helst, så krävs det alltid att man först bestämmer sig för om man verkligen vill göra den. För att kunna ta det beslutet är det bra att fundera en stund över vad du vill förändra och vad du har att vinna på att göra en förändring och kanske ännu viktigare, vad du har att förlora på att inte göra den.

Fundera på det här: Hur villigt eller motvilligt skulle du lägga ned extra tid och engagemang om en av dina bästa vänner skulle behöva din hjälp med att förändra något som inte i nuläget fungerar så bra, som kanske gör din vän ledsen, eller kanske till och med håller på att få vänner att fullständigt krascha? Skulle du tveka att hjälpa henne eller honom? Skulle du stånka över det engagemang du skulle behöva lägga ned? Skulle du förfasas över tiden du skulle behöva lägga för att hjälpa till? Skulle det kännas tungt, jobbigt och meningslöst att ta av din tid för att hjälpa? Skulle du prioritera det? Skulle du tveka? Hur tänker du gällande dig själv ...

Vi har, de flesta av oss, saker i våra liv som är ständigt återkommande. Både bra och mindre bra saker. Kanske till och med riktigt dåliga saker som vi gång på gång verkar dra till oss mer av, fast vi gör vårt yttersta för att inte få tillbaka dem i vårt liv. Ibland kan det till och med kanske kännas som att det vi försöker bli av med, får vi mer av. Känner du igen det? Det finns en anledning till varför det blir så här. En ganska enkel anledning dessutom. Men detta enkla, ligger för de allra flesta långt utanför det de hittills ens kunnat tänka sig.

Därför inleder jag med att ge dig ett av bokens absolut viktigaste kapitel – så du kan ha optimal nytta av de följande sju, eftersom det är beskrivningen av grunden till det fantastiska livsverktyg jag vill få dig att upptäcka och beskrivningen av hur den fungerar i praktiken. Det handlar alltså om tankens kraft, attraktionslagen, eller lagen om attraktionskraften som den också kallas.

För mig har det varit av största vikt när jag jobbat med boken, att presentera bokens innehåll så enkelt, praktiskt och "oflummigt" som jag bara kan, för att du med lätthet ska kunna upptäcka att det finns en enorm logik i den orsak och verkan som blir mellan vårt tanke, känslor- och handlingsfokus – och resultatet vi får. Jag vill visa för dig hur du medvetet kan skapa det du vill ha och medvetet lär dig att inte skapa det du inte vill ha. Jag vill på ett enkelt sätt lära dig om hur attraktionslagen fungerar.

Tänk dig som att du och den jobbar som ett team. Den är en naturlag, men den är hela tiden med och skapar ditt liv, efter hur du använder den! Den skapar alltså inte någonting i ditt liv, som inte du först har planterat.

Den tar inte hänsyn till vad du tycker om den, om du tror på den eller inte – den fungerar – oavsett! Den behöver ingens godkännande, utan den bara – är. Vare sig du är nöjd eller missnöjd med hur ditt liv ser ut idag, kommer det att gagna dig att känna till hur denna naturlag fungerar. Den är nämligen verksam tjugofyra timmar om dygnet, sju dagar i veckan, trehundrasextiofem dagar om året. För alla i hela världen. Det bästa vi kan göra, är att lära oss om den och lära oss hur den fungerar, så vi kan använda oss av den på ett sätt som skänker glädje, lättnad och positiva resultat i våra liv.

Vi har verkligen allt att vinna på att veta hur den fungerar och hur vi kan använda oss av den på bästa sätt. När du förstår hur den fungerar, skapar det ofta en stark aha-upplevelse gällande de val du hittills gjort, resultatet du fått (framförallt de resultat du inte är nöjd med ...) och hur du behöver tänka gällande de val du i framtiden kommer att göra. För genom att veta hur attraktionslagen fungerar i praktiken, kan du rätt enkelt räkna ut att kontentan av dina framtida val, tankar, känslor och handlingar – kommer att bli det du fokuserat på och därför också skapat i ditt liv med hjälp av dina tankar. Vilket gör att du då också kan lära dig vikten av att tänka efter – före, för att medvetet skapa de tanke- och handlingsmönster som kan ge de resultat du vill ha och komma bort från det ständiga hanterandet av det som "bara blivit".

Det är otroligt lätt att fastna i negativa tanke- och känslomönster. Att fastna i ett mönster där man ger överdrivet mycket av sin energi till att tala om och tänka på saker som inte är bra i våra liv, är faktiskt det värsta vi kan göra mot oss själva, för det gör att vi bara blir en rejäl magnet för mer av samma elände. Vi har ju lite till mans en benägenhet att lägga mycket av vår kraft på att älta svårigheter vi har eller haft. Att älta oförrätter, något dumt som någon sagt eller gjort. Att älta om sjukdomar, dålig ekonomi, dåliga förhållanden. Att älta alla typer av brist vi har i vårt liv ... Ja, listan kan göras oändlig! Tror du att ältandet gynnar dig? Tror du att det hjälper dig att förändra ditt liv och dra till dig någonting bättre? På detta är svaret nej, med eftertryck! Du har säkert redan nu börjat förstå, att om nu lagen om attraktionskraften faktiskt fungerar som jag påstår här och beskriver boken igenom, så kan det inte på något sätt gynna dig – någonsin, att lägga din kraft och energi på att fokusera på de saker, situationer och personer som du absolut inte vill ha i ditt liv – eftersom det vi tänker mest på – det får vi mer av, obönhörligen!

Många som försöker förändra sina liv och försöker tänka positivt, fast deras liv helt eller delvis är negativt, eller kanske till och med är en katastrof, fastnar just i dilemmat med att de har känslorna djupt förankrade i det negativa, medan de försöker att mentalt och genom handling, förändra och förbättra situationen. De blir förtvivlade när de märker att inget händer, fast de kämpar. Kämpar med att förändra situationen, hålla modet uppe och med att ha positiva tankar.

Kontentan av detta blir, att de nu inte bara har en situation de försöker förändra. De har också de negativa känslorna som kommer av att de trots sina tappra försök, ändå känner att de misslyckas ... När man ser det på det här viset kanske det inte är så konstigt att man kan bli kvar i ett oönskat läge länge. Alltför länge! Kanske för alltid, om man inte kan förändra sina känslomönster. Dessutom när man kämpar, säger att man kämpar, tänker att man kämpar, även

om man kämpar för att det ska bli bättre – är fokus inställt på just, - kampen, vilket gör att vi blir en magnet för mer kamp – oavsett varför vi kämpar. Det ligger en helt annan kraft i att jobba medvetet på att vara på väg till något – istället för att kämpande vara på väg från något.

Ditt liv är ingen runsten! Man kan bestämma om sig. Det är du som äger dina egna tankar och du behöver sannerligen inte göra som du alltid har gjort! Det liv du lever idag är inte hugget i sten. Det är ingen runa du huggit in med järnmejsel och hammare, som för alltid kommer att visa dig och alla andra hur det måste fortsätta vara i evighet. Ditt liv idag är en konsekvens, ja inget mer eller tyngre än ett kvitto på hur du hittills tänkt och agerat. Även om du har valt att se dig själv som, kanske inte som ett offer, men väl som oförmögen att påverka de negativa inslagen i ditt liv, så behöver du inte fortsätta med det! Släng både sten och mejsel! De leder dig inte framåt!

Detta var ett smakprov på boken - Jag blir vad jag tänker.

I bokens övningar leder författaren dig genom viktiga ämnen som relationer, ekonomi, arbete, självbild och hälsa, och hjälper dig att förstå varför ditt liv ser ut som det gör – och hur du kan förändra det. Boken ger dig insikt, styrka och verktyg för att du ska kunna skapa det liv du vill ha. Den perfekta boken för tankeinspiration såväl som arbetsmaterial i förändringsprocesser för individer och grupper.

Boken ges ut på Söderpalm publishing och kan köpas/beställas på lili@lilios.se (Beställ den direkt så får du ditt ex signerat)

www.adlibris.se

www.soderpalm.se

eller på Akademibokhandeln, Nk, Bokus eller Bokia

"Jag är stolt att få presentera en ny expert i vår författargrupp, Lili Öst. Hon är sångerska och en av Sveriges mest erfarna artister. Tidigare medlem i sånggrupperna Family Four och Avec.

Nu debuterar hon som författare med boken "Jag blir vad jag tänker", där hon leder dig genom viktiga ämnen som relationer, ekonomi, arbete, självbild och hälsa.

Boken bygger på hennes populära musikaliska föreläsning med samma namn.

Jag kan varmt rekommendera den!

Trevlig läsning!

- Max Söderpalm

"Boken om hur jag kan förändra mitt liv med hjälp av mina tankar är häpnadsväckande inspirerande. Det är något i Lili Östs ton som tar mig in till käman och föder en stark känsla av hopp. Jo, jag KAN fixa mitt liv så att jag får mer av det jag vill ha. Boken känns som en följeslagare på denna hisnande väg."

- Anna Geiden, radiopratare och journalist