



Antony Robbins 10-dagars experiment

Under de kommande 10 dagarna - vägra att omge dig med negativa tankar, känslor, frågor, ord eller till och med metaforer. Fokusera helt och fullt endast på lösningarna, inte problemen.

Om du får en dum tanke, fråga eller känsla - slå inte på dig själv - bara se till att åtgärda den direkt. Om du funderar eller ältar det mer än 5 minuter - så får du börja om dina 10 dagar, men inte förrän nästa morgon!

Morgonfrågor

- Vad är jag lycklig över i mitt liv just nu?
- Vad är jag mest entusiastisk och inspirerad av i mitt liv just nu?
- Vad är jag stolt över i mitt liv just nu?
- Vad är det jag är tacksam över i mitt liv just nu?
- Vad är det som jag njuter av mest i mitt liv just nu?
- Vad är jag åtagen i mitt liv just nu?
- Vem i mitt liv älskar jag?
- Vem älskar mig?

Kvällsfrågor

- Vad har jag givit/gett idag?
- På vilket sätt har jag varit en givare idag?
- Vad har jag lärt mig idag?
- Hur har dagen idag ökat kvaliteten på mitt liv?
- Hur kan jag använda dagen idag som en investering i min framtid?

Frågor vid negativ attityd

- Vad är nu möjligt?
- Vad är det fantastiska med detta problemet?
- Vad är det universum försöker säga mig? / Vad försöker hända?
- Vad är det som inte är perfekt än?
- Vad är jag villig att börja göra för att få det som jag vill ha det?
- Vad är jag villig att sluta göra för att få det som jag vill ha det?

Källor:

- Antony Robbins – Notes from a Friend
- RikaTillsammans.se: <http://www.rikatillsammans.se/?p=713>