

# ABRAVIT

## EBOOK01



# 7 DAGERS MENTAL DIETT

Å stoppe negativ tenkning i syv dager er absolutt **ikke lett**; men før du blir **herre over dine tanker**, vil du aldri bli herre over din skjebne.

*Et mentalt kosthold er en livsstilsendring*

## Indeks

- 3 Introduksjon
- 5 Selvforbedring er hardt arbeid.
- 6 Fullt engasjement.
- 7 Bryte dårlige vaner.
- 8 Velg dine tanker.
- 9 Tren hjernen din.
- 10 Bytt ut dine negative tanker.
- 11 Gjentakelse er nøkkelen.
- 12 La de negative tankene gå.
- 13 For mange tanker.
- 14 Hold sinnet ditt fritt.
- 15 Velger du tankene dine?
- 16 Vi er det vi tror vi er.
- 17 Aksepter bare de gode tingene.
- 18 Kun positive tanker er tillatt.
- 19 Bruksanvisning.
- 22 Et ord til beundring.



*Vær positiv i 7 dager*

## Introduksjon.

Maten vi spiser har en innvirkning på **hvordan kroppen vår fungerer**. Sinnet er ikke annerledes. Miljøet ditt påvirkes av tankene du **tillater deg selv å tenke** og temaene du lar sinnet ditt **konsentrere** seg om. Alt i livet ditt i dag er betinget av din vanetenkning.

Du har kommet til dette punktet på grunn av måten du har tenkt tidligere. Hva skal du gjøre med det nå som du vet dette? **Er du forberedt på å gå på en mental diett?** Ditt livs skjebne er i dine hender, eller skal vi si, i tankene dine.



## Du er det du tror

Den mentale dietten er den **viktigste dietten** du kan følge. Dette er den som alle i verden krever, men som få vil klare å gjennomføre. Denne dietten har en effekt som **påvirker alt rundt deg**. Det er avgjørende at du fokuserer på gode tanker i 7 dager uten å la noen negative tanker komme inn. Når du har dannet deg denne nye vanen, vil du være i stand til å holde tankene **frie for negativitet**.

Det blir ikke lett, men til slutt bør dette **være en livsstilsendring**, noe du legemliggjør **for alltid!**

Huibert de Jong

**Abravit**



## Skift mening

### **Selvforbedring er hardt arbeid.**

Tilstanden til livet ditt i fremtiden vil være **avhenge av tankene og følelsene du velger å ha i dag**. Når du forstår at ved å ombestemme deg, endres alle forhold også, da får du virkelig "et liv med design." Det er derfor vi sier: "*Endre måten du ser på ting og tingene du ser på endres.*"

Vi mennesker er lett begeistret og spesielt når det kommer til selvforbedring. Vi oversvømmes av raske kurer, life hacks og løsninger på de fleste, om ikke alle problemene våre som bokstavelig talt er for gode til å være sanne i dagens verden. Selvforbedring er ikke en gimmick eller en hack; **det er rett og slett hardt arbeid.**



## Slutt å tenke negativt

### Fullt engasjement.

Dårlige vaner forsvinner ikke snart, og de forsvinner ikke med halvhjertede forsøk på korte kurer.

**Negativ tenkning er den mest skadelige av alle negative vaner**, og å endre den krever et betydelig engasjement. Stresshormoner frigjøres som et resultat av negative tanker, ifølge vitenskapen.



DET ER INGEN  
RASK OG EN-  
KEL LØSNING



## En nødvendighet i livet ditt

### Bryte dårlige vaner

Hvis legen din oppdager at du ikke får i deg nok næringsstoffer, kan du bli satt på diett en stund til ting blir bedre. Sinnet ditt, som kroppen din, kan kreve en **tilbakestilling** fra tid til annen, og det er akkurat det denne mentale dietten er designet for å gjøre.

Mentalt kosthold er i utgangspunktet å overvåke tankene dine og gi slipp på negative tanker og **følge dem opp med positive tanker** eller bekreftelser. Du må utvikle en vane med å ikke underholde eller dvele i negative tanker. Gjør dette til dine positive tanker har blitt gjentatt nok ganger til å bli din **dominerende tanke**. Som enhver diett, vil dette først kreve dedikasjon og disiplin, men det blir lettere.



*Det vil bli lettere*

## Velg dine tanker

I syv dager på rad godtar du å velge tankene dine med omhu. Vi vet at du ikke kan kontrollere den første tanken som kommer inn i hodet ditt, **men du kan kontrollere den andre**. Til å begynne med kommer dette til å bli utfordrende, ekstremt utfordrende og spesielt de første dagene. Samtidig med at du holder ut vil du oppdage at det raskt vil **bli lettere**.



DET ER VANSKE-  
LIG, MEN DET  
BLIR LETTERE





*Vi er tankene vi velger*

## Tren hjernen din



Målet er å gi slipp på negative tanker. Deretter kan du gjenta målet ditt og/eller positive bekreftelser.

Det er veldig viktig å **aldri la den negative tanken ha kontroll over tenkningen din.**



Dette betyr ikke at du aldri kan ha en negativ tanke. Det er ikke mulig, du er bare et menneske.



## *Ikke tillat negative tanker*

### **Bytt ut dine negative tanker.**

Det er OK å ha negative tanker, men **aldri tillat deg selv å dvele i dem** i lang tid og **aldri** la de negative tankene dine komme ut av kontroll. Det er OK å gråte og slippe følelsene ut, men så gå **tilbake** til din mentale diett.

Hvis du har en følelsesmessig reaksjon, vil det ikke påvirke manifestasjonen din, så lenge du kommer tilbake til ditt mentale kosthold og **dine positive tanker oppveier** de negative.



## Gjenta dine positive bekreftelser

### Gjentakelse er nøkkelen

Repetisjon er nøkkelen her, i begynnelsen vil det føles som arbeid, å konstant overvåke og **gi slipp på dine negative tanker** og fokusere på dine positive **affirmasjoner** og/eller **tanker**. Men etter en stund vil du legge merke til at de positive tankene har imponert underbevisstheten. Når du tenker på målet ditt, er det de nye tankene som dukker opp, og ikke de gamle.



**SLIP ENHVER  
NEGATIV TANKE**

## Fokus på positive tanker

### La de negative tankene forsvinne

Hovedmålet med en mental diett er **å akseptere** de negative vanetankene og **å la det gå**. Du har båret rundt på de negative tankene i årevis, og det er viktig å fokusere på de positive tankene, som stemmer **overens med ønsket ditt**.

Huske; en mental diett bør være **en livsstilsendring**, noe du legemliggjør **for alltid**, selv når du har fått din manifestasjon.



*Slutt å være et offer for sinnet ditt*

## For mange tanker



Vi har blitt **udisiplinerte i vår tenkning** som et resultat av å tenke så mye om så mange temaer. Når disiplin er etablert, er det typisk for det eneste målet å redusere negativ tenkning. Vi kan være fine og fornøyde, bare for at solen forsvinner i et sekund, og vi blir negativt innstilt.

Vi foretrekker å ta våre signaler om hvilke tanker vi skal underholde utenfra i stedet for innenfra, og som et resultat blir vi ofre for retningen vinden blåser, og overlater vår lykke til krefter **utenfor vår kontroll.**



*Ikke godta negative tanker*

## Fokus på positive tanker

Hvis du mislykkes og begynner å underholde negative tanker, har du **ikke noe annet valg** enn å starte på nytt. Det er viktig at du går syv dager i strekk med positiv tenkning uten å la negative tanker komme inn. Du kan holde tankene **fri for negativitet** når du har etablert denne nye vanen.



## Observer dine tanker

### Velger du tankene dine?

Vi kan tro at vi er de som starter tankene våre, men det **er vi ikke**. Når du undersøker tankeprosessen, vil du legge merke til at du ikke virkelig tvinger tankene dine til å gå inn i sinnet ditt; i stedet observerer du dem bare når de passerer gjennom bevisstheten din. De går forbi én etter én, igjen og igjen.




Noen tanker verdsetter du og prøver å holde på, mens andre gir du slipp på. Sannheten er at du **ikke får velge tankene dine**. Er du i tvil? Prøv å få slutt på det!



## Velg de gode tankene

### Vi er det vi tror vi er

Vi har alle vår egen historie, som fortelles til oss av en taus forfatter på innsiden som **bare aksepterer og avviser ideer.**



Disse avgjørelsene blir så **materialisert**, og hver utgjør en liten del av livet vi er kjent med. Vi er nå levende produkter av beslutningene vi tar i **våre tanker.**

**Vi er bare det vi innbiller oss at vi er,** hverken mer eller mindre.





*Vi er tankene vi velger*

## Aksepter bare de gode tingene

Som du kan se, er den mentale dietten du skal begynne veldig kritisk. Vi instruerer oss selv til å **bare akseptere positive ting** gjennom denne tilnærmingen. All kjærlighet, all vennlighet, all håp, all glede, all utvidelse, all overflod, all helse og all vitalitet skal aksepteres. Vi tvinger oss bevisst til å **avvise** all elendighet, sorg, fortvilelse, sykелighet, mindreverdighet og plager og smerter.

Vi vil være **på utkikk** de neste syv dagene. Selv om vi kan hvile litt etter det, vil vi opprettholde oppmerksomheten vår fordi vi erkjenner at **vi er tankene vi velger å underholde**.





## Kun positive tanker er tillatt

For å fullføre den mentale dietten på riktig måte, må du styre tankene dine i syv dager og bevisst bringe dem tilbake til et positivt sted, og dermed danne en **ny vane med å tenke**. Hvis du lykkes i seks dager og deretter mister humøret på dag sju, må du begynne på nytt til du har **mestret syv påfølgende dager**.



## Vær positiv i 7 dager

### Bruksanvisning

- 1** Velg en syv-dagers periode og merk den ned i kalenderen din med målet om å holde tankene dine **positive** og konsentrerte i syv dager på rad.
- 2** Målet ditt er å holde deg konsentrert i 7 dager på hvor du vil at tankene dine skal gå. Du vil ha negative/reddfulle ideer; Du må imidlertid fange dem og **flytte dem til positive**. Betrakt tankene dine som kanaler på hjernens TV. Bare bytt kanal hvis det dukker opp ubehagelige ideer.
- 3** Jeg anbefaler å sette en stor X, et smil, en stjerne eller et annet symbol på hver dag i kalenderen din som du fullfører vellykket ved **å kontrollere** tankene dine.

### Unngå negative omgivelser

**4** Hvis du lykkes i seks dager og deretter mister humøret på dag sju, må du begynne på nytt **FRA DAG ÉN** til du har **mestret syv påfølgende dager**.

For å fullføre den mentale dietten må du gå 7 dager på rad med denne nye vanen med å tenke.

**5** Det er ikke tankene som kommer til deg som betyr noe, men **bare slike av dem du velger å underholde og dvele ved**. Utvikle meningen bak informasjonen eller fjern kilden til informasjonen. Unngå miljøer som **verdsetter makt**, som å se voldelige filmer, negative nyheter eller mainstream-propaganda.

### *Dette vil forandre livet ditt*

6

Til slutt, husk at dette kommer til å bli det **vanskeligste du noen gang har gjort!** Det er vanskelig å endre mening, tanker, holdninger, synspunkter og så videre. Dette vil ta tid og vil **ikke være lett** fordi du har holdt fast ved dine synspunkter i mange år med en vanlig måte å tenke på. Du må **fortsette å prøve** den mentale dietten til du kan fullføre de 7 dagene!



**DET ER VANSKELIG, MEN  
DET BLIR LETTERE**



Jeg beundrer **din tapperhet** dersom du tar denne utfordringen! Få mennesker kan faktisk oppnå det, så du vil føle deg **FANTASTISK** når du gjør det!

Beste hilsener  
Huibert de Jong - **ABRAVIT**

Juni 2022



**ABRAVIT**

SPIRIT • MIND • BODY

**Nettside:** [abravit.no](http://abravit.no)

