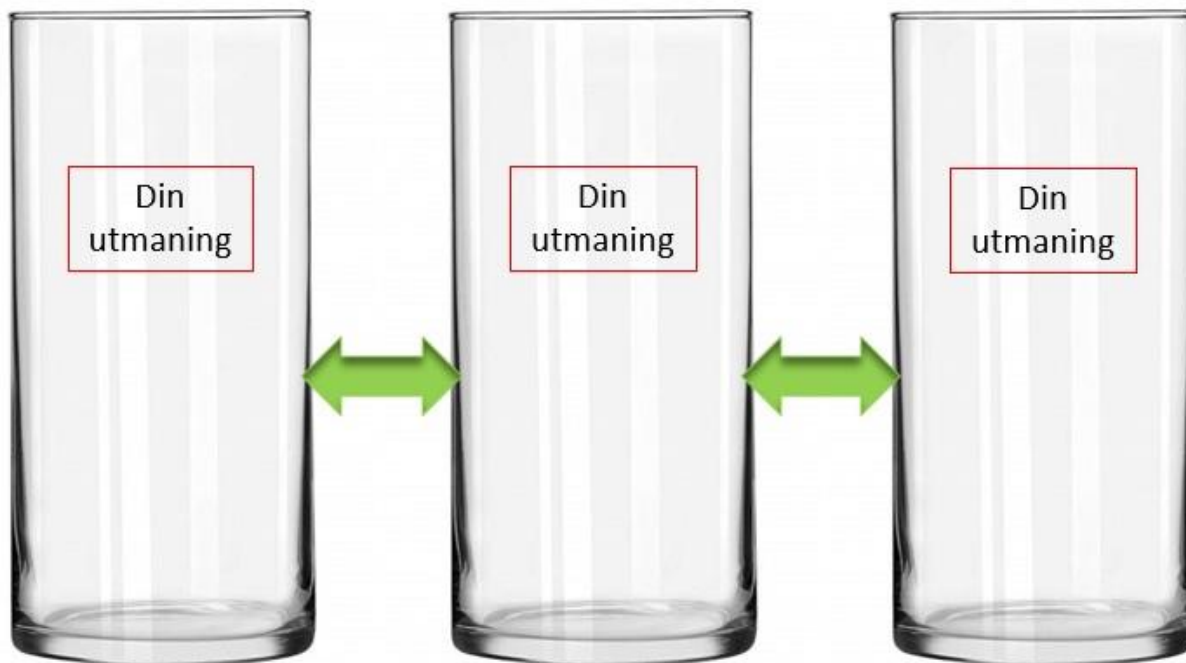


# CYLINDRARNÄ

*Världens bästa verktyg för att inte fastna i bajspåsen*



## **NÄR EN SÄK ÄR FEL BLIR OFTA ALLT FEL ÄV BÄRÄ FÄRTEN**

**Jag försöker alltid hitta bra verktyg och metaforer** för att min coaching ska få fäste och det blir lätt att påminna sig om hur att tänka när vi hamnar i negativa repedetiva situationer. Så föddes mina cylindrar. (Och metaforen om bajspåsen. Den hittar du en utförlig beskrivning av i gratis pdf:en *ATTRAKTIONSLÄGEN, Teamet, företaget & Corona.*)

Vi har ofta en benägenhet som människor att när något i vårt liv blir dåligt, lägger vi sordin, som en våt filt över resten av livet också. Så länge som det som plågar oss - plågar oss, tillåter vi/kan vi inte njuta av eller glädjas åt något som är bra parallellt med det negativa. Utan allt blir illa tills det som är skit, blir bra eller i alla fall bättre. Då först kan resten av livet komma igång igen. Men det tar oftast inte lång tid förrän det är något annat som blir dåligt, så då slänger vi fram den våta filten igen och låter även resten av livet att ligga där under, tills det som nu är dåligt blir bra... Känner du igen dig? Detta blir som du säkert förstår ett väldigt utsatt sätt att leva sitt liv på, eftersom det knappt finns någon tid över att glädjas åt allt det som faktiskt finns att glädjas åt - även i kris.

# CYLINDRARNA

Världens bästa verktyg...

---

## NÄR NEGATIVT FLYTTAR IN I VÅR HJÄRNA

**När vi blir arga på någon eller något** är det lätt att vi låter det sluka vårt fokus. Vi ältar det inombords. Har fiktiva dialoger som håller ilskan igång. Det spelar ingen roll *hur stor rätt* vi har att vara förbannade. Låter vi det absorbera oss - ger det oss ett energikvitto. Ett negativt energikvitto.

**När vi har utmaningar i vardagen** som ständigt jagar oss; - det kan vara en dålig chef, kollegor vi inte drar jämnt med, trubbel på hemmafronten, ett X som gör livet surt för dig eller vad det nu kan vara, gör vi ofta samma sak. Ältar det i absurdum. Kanske även i vissa fall pratar om det med andra kollegor eller vänner. Igen och igen och igen. Detta skapar också ett energikvitto.

---

## VAD MENAS MED ENERGIKVITTO?

**Attraktionslagen** som jag alltid ligger som grund i min coaching och som är en del av min metodik SÅ KLART-metoden, **fungerar lika - attraherar - lika** och vi interagerar med den genom vår känsla. För att beskriva något som är komplext - enkelt, kan man säga att negativa tankar och känslor gör oss lågfrekventa. Positiva tankar och känslor gör oss högfrekventa. För att attrahera in positiva saker i vårt liv, som ligger och sänder på samma frekvens - behöver vi ha ett högfrekvent fokus, vilket vi inte får om vi hela tiden går omkring och ältar oförrätter, både inom oss och runt oss. Fokuserar på de saker som vi inte vill ha eller inte har. Har inre fiktiva negativa dialoger inom oss om vad hen sa, kommer säga, menade osv. (Vill återigen referera till min gratis pdf ATTRAKTIONSLAGEN, Teamet, företaget & Corona, för där ger jag en omfattande beskrivning av hur Attraktionslagen fungerar - och vi med den.)

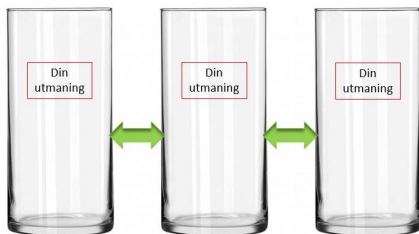
**Om vi är lite mästare på att ältar negativa händelser,** minnen och personer, inombords såväl som med andra, håller vi hela tiden ett negativt fokus aktivt. Det ger oss en negativ känsla, vilket drar ned oss på en lägre frekvens. Och eftersom Lagen om attraktion fungerar; Det du kastar ljuset på - växer! kan du säkert förstå att du sår fel energi i ditt eget liv genom detta förfaringsätt och bygger trevåningshus med balkong och pool - **i bajspåsen...**

# CYLINDRARNA

Världens bästa verktyg...

## PRESENTATION AV CYLINDRARNA

Även om vi har saker/personer som är negativa, svåra, utmanande i vårt liv, betyder inte det att det gynnar oss att fokusera på det - *hur sant det än är*. Attraktionslagen är varken värderande eller empatisk. Det är en universell naturlag som interagerar med vårt känslfokus. Punkt. Vilket betyder att det är viktigt för oss - om vi vill kunna styra vårt liv, i en för oss gynsam riktning, att vi tar kommando över våra tankar och känslor och inte låter dem ha kommando över oss. För de TAR kommando över oss, när vi låter dem. Och det ger en onödig ofrånkomlig negativ effekt för oss att hantera.



**Tänk dig att du har glascylindrar**, i vilka du lägger ned de saker i ditt liv som suger energi. När du lägger dem i cylindrarna, pausar du dem från ditt fokus. Det betyder inte att de inte är kvar. Det är ingen förnekelse. Det betyder bara att du tagit ett steg tillbaka från dem, inte låter dem äga hela ditt fokus, utan DU ställer villkoren för när du vill ta fram dem och tänka på dem.

**Mellan cylindrarna ser du gröna pilar** som markerar att det finns mellanrum mellan dem. Det är spacet som du skapar genom att lägga skiten i glasbehållarna och inte låta det ligga som den våta filt över *hela ditt liv* som jag nämnt tidigare.

I det här spacet har du allt att vinna på att göra ditt bästa för att fylla på dig med positiv energi. Göra saker som är roliga, unna dig, ta hand om dig själv, TIPS- göra frekvenshöjande meditationer (finns massor på Youtube) träna, träffa härliga vänner, måla etc. Allt som fyller på **dig** med kraft och glädje. För när du sedan bestämmer dig för att ta upp och titta på någonting ur en av dina cylindrar, har du stärkt dig själv inför detta och då kommer du se på saken, ur ett mycket mer kraftfullt perspektiv - än om du hela tiden dräneras av negativa tankar och känslor som äter dig, gör dig svag och krymper ditt synfält. För långvarigt negativt fokus ger oss tunnelseende. Och gör oss emotionellt instabila.

# CYLINDRARNA

Världens bästa verktyg...

---

## KÄNNER DU IGEN DIG?

### **Känner du igen dig i att ha svart bälte i att älta?**

Var inte orolig! Du är i gott sällskap med en stor del av jordens befolkning... MEN, det betyder inte att du har något att vinna på att fortsätta! Bara en massa värdefull positiv, härlig, skön tid att förlora.

### **Surdegarna i ditt liv kan ju även vara ORO!**

Att ta ut negativa saker i förskott. Hur mycket tid lägger du på att mentalt röra dig i det förflutna, i nuet och i framtiden i en negativ kontext?

**Tänk om-tankarna drabbar oss alla ibland.** Men att hela tiden gå runt med det tankesättet är oerhört stressande och riktigt illa för vår hälsa - OCH frekvens. Studier har visat att 85 procent av våra tänk om-tankar faktiskt aldrig inträffar, eller att det blir en positiv utgång av det vi målat upp ett krisscenario runt.

---

## VAD SÄGER HJÄRNAN OM DETTA?

**Som jag skrivit i andra artiklar,** så tar vår hjärna emot allt vi matar den med som fakta. Och den kan inte känna skillnad på en fysiskt upplevd situation och en som du konstruerar inom dig i ditt inre liv. Den ger dig samma typ av känslor och den skapar samma typ av kemiska reaktion. Vilket betyder att när du går omkring och ältar saker inom dig, ältar gamla saker, oroar dig för framtiden, så konstruerar du krisreaktioner i kroppen som får - ett negativt energikvitto.

---

## TA KOMMANDO

### **Ta kommando med cylindrarna!**

Om du känner igen dig i det du läst, vill jag varmt rekommendera dig att pröva cylindrarna. Det kan även vara så att du inte är den ältande typen, men har ett hett temperament som gör att du går igång på ett sätt som får ditt inre att koka. Då kan du också använda cylindrarna. Låta det du blir galen på ligga i en cylinder en stund, tills du har hittat tillbaka till ditt lugn, inte är i affekt längre utan kan kommunicera på ett sätt som inte förvärrar situationen, vilket det ofta gör när man lever ett re-aktivt liv.

# CYLINDRARNA

Världens bästa verktyg...

## HOPPAS CYLINDRARNA KAN HJÄLPA DIG

**Jag hoppas att mina cylindrar kan vara till hjälp** för dig och att denna artikel gett dig en eller kanske flera AHA-upplevelser som kan förändra något i ditt liv i en positiv riktning. Mina klienter återkopplar ofta till mig och berättar just om hur effektivt cylindertänket är.

## BEHÖVER DU STÖD?

**Behöver du ytterligare stöd** med att sortera i ditt liv. Komma till klarhet med vad som ligger bakom ett negativt fokus som hotar ditt välmående. Få verktyg att hantera kristankar, sluta att ta ut oro i förskott eller vad det är som är *din* utmaning, kontakta mig!

## LILIOST.SE

**På min webbsida hittar du info**, gratismaterial, kurser, mina böcker, min musik etc. Botanisera runt och känn efter hur jag kan hjälpa just dig.

På återhörande! Varma hälsningar Lili Öst  
Transformational coach - föreläsare - författare - podcaster  
Vald till en av Sveriges Top 100 föreläsare 2019 & 2020

Join me!



### Kontakta mig/följ mig

[lili @ liliost.se](mailto:lili@liliost.se)

[liliost.se](https://www.liliost.se)

[Ta kontroll över ditt liv med SÅ KLART-metoden](#)

[Futurebook](#)

[Poden Attraktionslagen 2.0](#)

[YouTube Attraktionslagen 2.0](#)