

minusti/**PLUS** **GUIDEN**

Når du fjerner noget der ta'r,
mere end det giver,
skaber du plads til noget der gi'r,
mere end det ta'r.

Fra min *us til*
PLUS

Kære læser

Sæt dit liv under lup og få afklaret hvilke af dine handle-, tanke- og følemønstre, der ta'r mere end de gi'r. Når der er for mange minusser i vort liv, løber vi tør for energi, hvilket kan – hvis det står på for længe – resultere i ubehagelig fysiske og psykiske lidelser.

Den følgende oversigt indeholder nogle velkendte minusser og der er naturligvis også skabt mulighed for, at du kan indsætte dine egne "favoritter".

Ønsker dig al held og lykke i din forvandlingsproces fra minusti/**PLUS**.

I største næstekærlighed



Maria Langekær
Holistisk rådgiver

Minus / JEG ØNSKER AT STOPPE	DEN SANDSYNLIGE ÅRSAG ER	PLUS / JEG SKABER PLADS TIL
med at ryge		
med at nære mit mindreværd		
min bekymringsenergi		
min trøstespisning		
mit overforbrug af usund mad		
med at drikke alkohol		
med at bande		
med at tage håndkøbsmedicin		
med at være rasmus-modsat		
med at blive frustreret, når der er modgang		
med at tage ansvar for andres lykke		
med at spise slik		
min overdrevne kontrol		
med at brokke mig		
med at være utro		
min angst for at gøre mig til grin		
mit kaffedrikkeri		
mine vredesudbrud		
med at blive skuffet		
mine hævngherrige tanker		
mit nag		
med at sprede dårlig energi		
med at blive fornærmet		
med at lade mig påvirke af mine omgivers humør-svingninger		
med at "behage" (flinkeskolen)		
med at forvente, at alle mennesker kan det samme		
med at spise animalsk kost		
med at lade mig intimidere		
med at være tossegod		
med at såre		

Minus / JEG ØNSKER AT STOPPE	DEN SANDSYNLIGE ÅRSAG ER	PLUS / JEG SKABER PLADS TIL
med at skabe dramaer		
min manglende tilgivelsesevne		
min forsmåethed		
min nærrighed		
min ødselshed		
mit frådseri		
med ikke at give plads til det, jeg virkelig ønsker		
med at bide negle		
med at bagtale		
med at være et offer		
med at blive fornærmet		
med at være en bøddel		
med at blive sur		
med at dræbe andres idéer/drømme		
med ukonstruktiv kritik		
med at være selvdestruktiv		
med at være negativ		
med at ødelægge en god stemning		
med at være bedrevidende		
med at være bevidst provokerende		
med at være for stolt til at sige undskyld		
med at være bange		
med ikke at lytte til min intuition		
med at være forudindtaget		
med at være utålmodig		
med at føle mig ufejlbarlig		
med at generalise		
med at skænde		
med at være nedsættende overfor mig selv		
med at være nedsættende overfor andre		
med at være nedladende overfor mig selv		

Minus / JEG ØNSKER AT STOPPE	DEN SANDSYNLIGE ÅRSAG ER	PLUS / JEG SKABER PLADS TIL
med at være nedladende overfor andre		
med at være pessimistisk		
med at være overdreven mistroisk		
med at være sarkastisk		
med at være ondskabsfuld		
med at være jaloux		
med at være utro		
med at være ligegyldig		
med at være ansvarsløs		
med at lade mig forvirre		
med at være apatisk		
med at være grænseoverskridende		
med at blive hidsig		
med at være grov		
med at være brutal		
med at være selvmedlidende		
med mit martyrium		
med at sladre		
med at hade nogen eller noget		
min aversion		
med at være begrænsende		
min firkantethed		
mit dovenskab		
mit overdrevne tv-kiggeri		
min angst for at være alene		
med at være rastløs		
med at blive irriteret		
med at være frustreret		
med at blive indigneret		
med at være intrigant		
med at lade mig forstyrre af andre		

Minus / JEG ØNSKER AT STOPPE	DEN SANDSYNLIGE ÅRSAG ER	PLUS / JEG SKABER PLADS TIL
med at lade mig skræmme af andre		
med at være nervøs		
med at være flov over mig selv og andre		
med at tænke i traditioner, der ikke længere glæder mig selv og andre		
med det, der ikke både gør mig selv og andre glade		
min mentale fængselstilstand		
med at være udspekuleret		
min negative manipulation		
min uærlighed		
mine ulogiske handlinger		
med at bede andre om at gøre noget, som jeg ikke selv praktiserer		
med at lade min begrænse af min frygt		
med at søge bekræftelse udenfor mig selv		
mit selvbedrag		
med at tage de "nemme" løsninger		
min intolerance		
min angst for fiasko		
med at købe produkter med dårlig kemi i, hvis der findes et alternativ på markedet		
med at tage p-piller		
med at dyrke dårlig sex		
med at drikke kaffe		
mit stofmisbrug		
min overdrevne shoppetrang		
med at arbejde for meget		
med at drikke alkohol		
med at spise kager		
med at spise hvedemel		
min utilfredshed over min egen krop		

Minus / JEG ØNSKER AT STOPPE	DEN SANDSYNLIGE ÅRSAG ER	PLUS / JEG SKABER PLADS TIL
med at benytte kemiske hårfarveprodukter		
min overdrevne perfektionisme		
med at dyrke solarium		
med at tænke i jordens undergang		
med at lyve		
med at være inaktiv		
med ikke at tage ansvar for mit eget liv og min egen lykke		
med at være på tværs		
med at være ukonstruktiv		
med at være kværlantisk		
med at se det værste i mig selv og andre		
med at køre ting i langdrag		
med at føle mig som et nederlag		
min kedafthed		
med at lade mig påvirke af andres skrækscenarier		
med at fortælle skrækscenarier		
med at afbryde i en samtale		
med at misbruge min magt		
med at overdrive		
med at tøve, når jeg inderst inde ved, at det er vigtigt at handle		
med mit dårlige selvværd		
med at bebrejde andre		
med at gå på jagt (dræbe dyr)		
med at fordømme mig selv og andre		
med at føle skyld og skam		
med ikke at give mig selv kærlighed		
med ikke at give mig selv opmærksomhed		
min overdrevne ærekærlighed		
med at føle mig som et nederlag		

Minus / JEG ØNSKER AT STOPPE	DEN SANDSYNLIGE ÅRSAG ER	PLUS / JEG SKABER PLADS TIL
min eksamensskræk		
med at spise junkfood		
med at se dårlige tv-udsendelser		
med at læse sladderblade		
med at se/læse propagandiske nyheder		
med at overdrive		
med at være bange for at blive ældre		
med at have dræbende tanker		
med at grænseoverskride mig selv og andre		
med at tryne mig selv og andre		
med at bremse mig selv i kreativ udfoldelse		
med at bremse andre i kreativ udfoldelse		
med at være ovre i andre		
med at tænke det værste		
med angsten for at blive afvist		
med at bedrage		
med at være hovmodig		
med at være bedrevidende		
med at være misundelig		
med at tro, at græsset altid er grønnere på den anden side		
med at stresse rundt		
med presse mig selv		
med presse andre		
med at føle, at jeg mangler tid		
med at føle, at jeg mangler penge		
med at føle, at jeg mangler kærlighed		
med at være ærgerrig		
med at være stræberisk		
med at være dominerende		
med at svindle		

Minus / JEG ØNSKER AT STOPPE	DEN SANDSYNLIGE ÅRSAG ER	PLUS / JEG SKABER PLADS TIL
med at snyde		
med at anklage mig selv og andre		
med at være udelukkende pligtstyret		
med at blive fornærmet		
med at holde fast i fortiden uden at gøre noget ved den		
med at have indholdsløse samtaler		
med at sige: "det kan jeg ikke"		
mine kærlighedsløse forhold		
med at pege fingre ad andre		
med at true		
med at bekrige		
med at skændes med		
med mine usunde levevaner		
med mine usunde tankemønstre		
med mine selvbefejdelser		
mine humørsvingninger		
med at være misunderlig		
med at føle mig forfulgt		
med at fejle foran andres døre		
med at søge bekræftelser ude		
med at drikke sodavand		
med at være bange for at gå fallit		
med at være bange for autoriteter		
med at være bange for intimitet		
med at være mistroisk		
med at bruge kræfter på at hade noget		
med at føle mig forladt		
med at involvere mig i ting, jeg egentlig ikke ønsker at involvere mig i		
med at spille min energi		
med at spille andres energi		

