

LOTTE EULALIA BOTTELETH
POSITIVITET OG KLARSYN

POSITIVITETSGUIDE

5 Trin til Øget Positivitet

der gør det let at finde det positive i det negative og blive positiv nu og her.

Positivitetsguiden medfører positive resultater.

Jeg har, med stor succes, fundet min vej til større positivitet. Undervejs, i dette forløb, har jeg udviklet min egen metode til at opnå øget positivitet, som jeg beskriver i denne guide. Denne metode er simpel og lige til at implementere. Det eneste jeg gør er, at anvende min positive metode, hvorefter fordelene er tydelige for mig. Jeg bliver ved med at arbejde med positivitetsmetoden og derfor opnår jeg løbende resultater i form af **stor glæde og et langt mere positivt liv, større autenticitet, selvsikkerhed, handlekraft, taknemmelighed, ro og større tryghed, mod, kreativitet og forbedret evne til at se enkle løsninger, følelse af at være betydningsfuld, tillid til mig selv og mit liv, bedre søvn, selvværd, klarsyn eller intuition.**

Jeg ønskede brændende at være fri af det negative.

Tidligere drømte jeg om at være fri af frygt, mindreværd og tilbageholdenhed. Det er lykkedes for mig med min positivitetsmetode. Positivitetsmetoden vender alt negativt, i mig og i mit liv, til positivt. Det negative vil altid være der og når jeg, med udgangspunkt i negative tanker, forsøger at ændre på det, forbliver jeg negativ. Derfor anvender jeg, i stedet, det negative positivt. Det vilde er, at det eneste det kræver er, at jeg arbejder med mine negative tanker således, at jeg bruger dem til gavn for mig, så kommer resten af sig selv.

Jeg tager udgangspunkt i mine negative tanker.

Jeg er generelt rigtig god til at tænke positivt og derfor er det også gået mig godt i livet. Selv om jeg er god til at tænke positivt, er jeg også stadig god til at tænke negativt. Negative tanker repræsenterer det dårlige i mit liv. Det er mine negative tanker, der blandt andet gør mig sur, ked af det og de får mig til at føle mig uduelig, mindre værd, såret, misundelig, jaloux, uretfærdigt behandlet og

© 2026 Lotte Eulalia Botteleth. Du er velkommen til at downloade og dele dette skriv gratis i sin oprindelige form, så længe kilden tydeligt angives med link til www.botteleth.com. Materialet må ikke ændres eller bruges kommercielt uden skriftlig aftale.

mistroisk. Jeg tror heller ikke, at andre vil mig det godt, når jeg tænker negativt. Jeg har det sådan, når jeg lytter på mine negative tanker og således holder fast i det negative. I stedet bruger jeg mine negative tanker til at vise mig vejen til større positivitet.

Den positive metode implementeres i bevidstheden.

Det eneste jeg gør er at implementere den positive metode i mit tankemønster. Det er en helt enkelt metode og når jeg anvender den, opnår jeg større positivitet. Det er fuldstændig ligegyldigt, hvad der skal håndteres positivt. Når jeg bruger min positive metode, opstår de positive fordele af sig selv.

5 succesfulde actions eller tiltag der løser problemet med at acceptere og være i det negative.

1. Identificer
2. Placer
3. Tag ejerskab
4. Skift
5. Træn

Ovenstående actions er obligatoriske tiltag i min positivitetsmetode. Jeg beskriver hvert punkt detaljeret videre i denne guide. Jeg kan allerede nu afsløre, at det er enkelt og lige til at bruge positivitetsmetoden og fordelene indfinder sig løbende i takt med at positiviteten og glæde vokser.

© 2026 Lotte Eulalia Botteleth. Du er velkommen til at downloade og dele dette skriv gratis i sin oprindelige form, så længe kilden tydeligt angives med link til www.botteleth.com. Materialet må ikke ændres eller bruges kommercielt uden skriftlig aftale.



TRIN #1

IDENTIFICER

Identificer det negative.

Det der er positivt for nogle, er negativt for andre og omvendt. Således kan de fleste eller det meste opfattes både negativt og positivt. Alle har altså både noget positivt og noget negativt i livet. Forskellen på om jeg opfatter eller oplever noget som negativt eller positivt, definerer jeg ud fra, hvordan jeg tænker om og opfatter mine oplevelser, medmennesker, vilkår og mig selv. Når jeg tænker negativt oplever jeg negativt og når jeg tænker positivt, opfatter jeg positivt. Derfor bruger jeg mine negative tanker, når jeg identificerer det negative, der fylder for mig. Det negative, for mig, er nemlig helt præcis det, jeg tænker negativt om.

Der er noget godt og noget dårligt ved alt.

Netop fordi det er mine tanker, der er afgørende for, om noget er godt eller dårligt, kan jeg altså konkludere, at der er noget godt og noget dårlig ved alt. Jeg kan altså kende det dårlige på, at jeg tænker negativt og det gode ved, at jeg tænker positivt. Jeg kan selv bestemme, hvad jeg tænker og derfor kan jeg også selv vælge, hvor vidt jeg vil opfatte negativt og positivt.

© 2026 Lotte Eulalia Botteleth. Du er velkommen til at downloade og dele dette skriv gratis i sin oprindelige form, så længe kilden tydeligt angives med link til www.botteleth.com. Materialet må ikke ændres eller bruges kommercielt uden skriftlig aftale.

Der er størst potentiale for positivitet, når jeg er negativ.

For at blive mere positiv lægger jeg altså mærke til min negative tanker og bruger dem aktivt. Det er nemlig hver gang jeg tænker negativt, at jeg har stort potentiale for at blive positiv. På den måde glæder jeg mig over det negative, fordi det negative og mine negative tanker viser mig, præcis hvor jeg kan blive mere positiv. Det jeg tænker positivt om, er allerede positivt for mig og derfor kan jeg selvfølgelig også glæde mig over det. Når jeg glæder mig over det negative, bliver det allerede positivt og jeg er igang med at opnå succes med at blive mere positiv. Det er så enkelt.

Det negative har første prioritet til min bevidsthed.

Alle negative tanker har førsteprioritet til min bevidsthed og derfor tænker jeg automatisk negativt, i udgangspunktet, hvis jeg ikke gør noget aktivt for at tænke positivt. Det er helt normalt, at jeg har det sådan. Både de positive og negative tanker er tilgængelige i min bevidsthed, men jeg skal tænke positivt for at tiltrække og læse mine positive tanker. Ligeledes skal jeg tænke negativt for at læse og tiltrække mine negative tanker. De negative tanker har altså udelukkende første prioritet i min bevidsthed, når jeg tænker negativt. Når jeg udskifter mine negative tanker med positive tanker, tiltrækker jeg flere positive tanker. Jeg skal altså kunne tænke både negativt og positivt, hvilket gør mit arbejde med at identificere mine negative tanker nemt og lige til at gå til.

Når jeg aktivt eliminerer det negative, vokser det.

Jeg har stor erfaring med, og er rigtig god til, at handle på den facon, at hvis jeg oplever noget eller nogen som negative, tager jeg, så vidt muligt afstand. Afstandtagen fra min side, får det umiddelbart til at virke som om, at jeg eliminerer det negative og det gør jeg også fysisk. Når jeg tager afstand fra det

© 2026 Lotte Eulalia Botteleth. Du er velkommen til at downloade og dele dette skriv gratis i sin oprindelige form, så længe kilden tydeligt angives med link til www.botteleth.com. Materialet må ikke ændres eller bruges kommercielt uden skriftlig aftale.

negative, forbliver mine tanker om det negative uændrede negative og når jeg tænker negativt, bliver jeg ved med at tænke flere negative tanker. Negative tanker avler nemlig flere negative tanker, indtil jeg bevidst finder det positive i det negative og det er derfor, at afstand fra det negative medfører øget negativitet.

I starten skrev jeg det negative ned.

Da jeg begyndte at udskifte tanker var det en stor udfordring at skulle finde det negative i det positive. For mig var det en god ide, at skrive det negative ned. Jeg Identificerede alt det negative, jeg overhovedet kunne komme på og skrev det ned i et dokument på min computer. Det kunne også have været på papir, men jeg er mest til det digitale. Jeg tilføjede negativt til listen, når jeg oplevede eller tænkte på noget. Jeg skal ikke bruge listen, men den hjalp mig til at blive bevidst om, hvor stort mit potentiale var for positivitet. Når emnerne blev positive markerede jeg dem og brugte således min liste til at glæde mig over mine positive successer. Idag skriver jeg ikke ned længere, det har jeg ikke brug for. Efterhånden skifter jeg nemlig automatisk mine negative tanker ud med positive.

© 2026 Lotte Eulalia Botteleth. Du er velkommen til at downloade og dele dette skriv gratis i sin oprindelige form, så længe kilden tydeligt angives med link til www.botteleth.com. Materialet må ikke ændres eller bruges kommercielt uden skriftlig aftale.



TRIN #2

PLACER

Placer det Negative.

Lige meget, hvad, hvem eller hvordan jeg opfatter negativt, kommer det negative altid fra mig og ikke det jeg opfatter negativt. Negativitet kan altid placeres. Det er nemlig sådan, at den der tænker negativt også er den, der ejer negativiteten og det er jo mig selv. Negativitet er altså altid hjemmehørende hos mig selv, da mine negative tanker er i min bevidsthed og ikke hos den person, begivenhed eller de vilkår som negativiteten er rettet imod. Et menneske, en begivenhed eller et vilkår bliver altså negativt for mig udelukkende, fordi jeg selv tænker negativt om den, dem eller det. Det negative tilhører ligeledes andre, når en anden person eller personer tænker negativt og gør opmærksom på deres negative tanker.

Jeg skal tænke positivt om alt negativt uanset placering.

Hvis jeg har tænkt den negative tanker, tilhører det negative altid mig selv. hvis andre har tænkt den negative tanker, tilhører det negative altid dem. Jeg selv, mine medmennesker, begivenheder eller vilkår, bliver kun negative for mig, når jeg har tænkt den negative tanke selv. Andres negative tanker har kun noget med dem selv at gøre, lige som mine negative tanker, udelukkende kommer fra mig.

© 2026 Lotte Eulalia Botteleth. Du er velkommen til at downloade og dele dette skriv gratis i sin oprindelige form, så længe kilden tydeligt angives med link til www.botteleth.com. Materialet må ikke ændres eller bruges kommercielt uden skriftlig aftale.

Det er vigtigt at vide, at andres negative tanker udelukkende har noget med dem selv at gøre. Lige meget hvem det negative tilhører, skal jeg, i stedet for at tage det til mig, tænke positivt om det.

Andres negativitet handler altid om dem selv.

Jeg vil gerne slå fast en gang for alle og med syv tommers søm, at alt negativt andre siger om mig, altid handler om dem selv. Det samme gælder, hvis nogle siger noget negativt om andre, begivenheder eller nogle vilkår, det handler om dem selv. Det har ikke noget med mig, dig, os eller andre at gøre. Negative tanker tilhører mig, som opfatter negativt eller dårligt og ikke andre. Jeg behøver ikke tage negativitet til mig. Det betyder altså, at når andre siger noget negativt om min person eller udskammer mig, så har det ikke noget med mig at gøre. Det handler kun om dem selv, det er dem, der tænker negativt og jeg skal holde fast i egne positive tanker i stedet for at tage andres negative tanker til mig.

Egen negativitet handler udelukkende om mig selv.

Det samme gør sig gældende, når jeg tænker negativt om mig selv, andre, egen formåen, begivenheder og mine vilkår. Det er mig, der tænker negativt og når jeg tænker negativt, ser jeg, i virkeligheden, ikke, hvordan jeg, andre mennesker, begivenheder og vilkår er. Det kan jeg nemlig ikke, når jeg tænker negativt. Højst sandsynligt vil der også være noget positivt ved det, jeg tænker negativt om, men det ser jeg ikke, når mine tanker er negative. Jeg skal altid huske, at det udelukkende er mine tanker, der er negative og ikke alt muligt andet. Jeg behøver altså ikke ændre på hverken mig selv, andre, begivenheder eller vilkår eftersom, at alt er som det skal være og der sker det, der skal ske. Det jeg kan ændre på er mine tanker. Jeg kan ændre mine tanker fra negative til positive. Hvis det er svært for mig, tænker jeg altid, at jeg er god nok præcis som jeg er, så bliver jeg positiv med det samme.

© 2026 Lotte Eulalia Botteleth. Du er velkommen til at downloade og dele dette skriv gratis i sin oprindelige form, så længe kilden tydeligt angives med link til www.botteleth.com. Materialet må ikke ændres eller bruges kommercielt uden skriftlig aftale.

Jeg spørger mig selv, hvem der tænker de negative tanker.

Når jeg skal placere det negative, spørger jeg mig selv, hvem det er, der tænker de negative tanker. Jeg stiller mig selv et helt enkelt spørgsmål som ***Hvem er det, der tænker negativt lige nu?*** og så besvarer jeg det. Det kan altid besvares med enten, ***at der er mig selv*** eller, ***at det er en anden***. Hvis svaret er, at det er en anden, ved jeg, at det negative eller dårlige er en andens og altså ikke har noget med mig at gøre. Jeg kan være lykkeligt fri af at lade mig påvirke af andres negativitet. Den behøver jeg absolut ikke tage til mig. Jeg holder altid fast i min egen positivitet.

Jeg udstiller mig selv, når jeg ytrer mig negativt.

Når jeg siger noget dårligt om andre, begivenheder eller vilkår, udstiller jeg mig selv, mine negative tanker og sider. Hvis andre har sagt noget dårligt om mig, andre, begivenheder eller vilkår, behøver jeg hverken tro på det eller tage det til mig. På samme måde, som når jeg er negativ, udstiller andre også eget negative fokus og tanker, når de ytrer sig negativt om mig, andre, begivenheder eller vilkår. Jeg behøver altså hverken forsvare mig eller reagere på det overhovedet, for det har ikke noget med mig at gøre. Det handler udelukkende om dem selv. Jeg kan fortsætte med at tænke postivt om mig, andre, begivenheder eller vilkår, som har noget med mig at gøre. Det eneste jeg gør for at finde ud af det, er at spørge mig selv, hvem det er, der tænker negativt, så enkelt er det.

© 2026 Lotte Eulalia Botteleth. Du er velkommen til at downloade og dele dette skriv gratis i sin oprindelige form, så længe kilden tydeligt angives med link til www.botteleth.com. Materialet må ikke ændres eller bruges kommercielt uden skriftlig aftale.



TRIN #3

TAG EJERSKAB

Tag ejerskab over tankerne.

Jeg tager ejerskab over alle mine tanker eller alle tanker der er mine. Med det mener jeg, at jeg tager ejerskab over alle tanker om mig selv, andre, begivenheder og mine vilkår. Jeg kan nemlig udelukkende ændre på noget, jeg tager ejerskab over og derfor er det vigtigt, at jeg tager ejerskab over mine tanker Når jeg tager ejerskab over mine tanker, gør jeg dem til mine og hermed til mit ansvar. Således tager jeg alle mine tanker til mig og åbner for, at jeg kan begynde at ændre på mine negative tankemønstre.

Jeg tager ejerskab, når jeg tænker positivt.

Jeg tager ejerskab over mig selv eller noget af mit ved at tænke positivt om mig selv og det, der er mit. Når jeg ønsker at tage ejerskabet over mine tanker for eksempel, skal jeg tænke positivt om mine tanker. Når jeg tænker positivt om mine tanker, bliver mine tanker automatisk positive. Alene ejerskabet medfører altså større positivitet uanfægtet af, hvad jeg tager ejerskab over. Jeg kan tage ejerskab over mine tanker om mig selv, om andre, om begivenheder og mine vilkår. Det er ikke kun for tankerne, at det er sådan. Det er

© 2026 Lotte Eulalia Botteleth. Du er velkommen til at downloade og dele dette skriv gratis i sin oprindelige form, så længe kilden tydeligt angives med link til www.botteleth.com. Materialet må ikke ændres eller bruges kommercielt uden skriftlig aftale.

fuldstændig ligegyldigt, hvad det er jeg ønsker at tage ejerskab over, så skal jeg tænke positivt om mig selv og det, der er mit. På den måde tage opstår mit ejerskab automatisk.

Jeg tager både ejerskab over mine negative og positive tanker.

Når jeg tager ejerskab over mine negative tanker, bliver de altså allerede mere positive, fordi jeg således tænker positivt om mine tanker. Når jeg tager ejerskab over mine positive tanker, bliver jeg endnu bedre til at tænke positivt. Det er derfor, at jeg tager ejerskab på både negative og positive tanker. Når jeg er udfordret i, at tage ejerskab på mine negative tanker, lader jeg mine positive tanker vise mig vejen. Jeg har nemlig nemt ved at tænke positivt om mine allerede positive tanker og derfor tænker jeg, at når jeg kan tænke positivt om mine positive tanker, kan jeg også tænke positivt om mine negative tanker.

Jeg starter med at tage ejerskab over mig selv.

Når jeg vil ændre på min adfærd og mine tanker, starter jeg med at tage ejerskab over mig selv. Når jeg tager ejerskab over mig selv, giver jeg nemlig netop mig selv mulighed for at ændre på mig. Jeg tager ejerskab og hermed ansvaret over mig selv hjem til mig eller sagt med andre ord på egen banehalvdel. Jeg tager altid ejerskab ved at tænke positivt om mig selv og min egen formåen.

Positive tanker om os mig medfører ejerskab.

Jeg kommer ofte til at tænke negativt om mig selv, når jeg gerne vil ændre mig. Det er dog sådan, at når jeg har konstateret det negative, jeg ønsker at ændre en gang, går jeg straks igang med at tænke positivt om det. Jeg kan

© 2026 Lotte Eulalia Botteleth. Du er velkommen til at downloade og dele dette skriv gratis i sin oprindelige form, så længe kilden tydeligt angives med link til www.botteleth.com. Materialet må ikke ændres eller bruges kommercielt uden skriftlig aftale.

nemlig udelukkende ændre mig selv, når jeg gør det ud fra et positivt udgangspunkt, i mig selv, og derfor starter jeg med at tænke positivt med det samme. I stedet for at holde fast i det negative, tænker jeg positivt om mig selv og min egen formåen og tager altså således ejerskab over mig. Positive tanker om mig og min formåen er en forudsætning for ejerskab på mig selv og ejerskab er en forudsætning for at kunne ændre mig selv. Når jeg er udfordret i at tænke positivt om mig og min formåen, tænker jeg, at jeg er god til at tænke negativt. Således opstår mit ejerskab alligevel og det bliver nemmere for mig at tænke flere positive tanker om mig.

© 2026 Lotte Eulalia Botteleth. Du er velkommen til at downloade og dele dette skriv gratis i sin oprindelige form, så længe kilden tydeligt angives med link til www.botteleth.com. Materialet må ikke ændres eller bruges kommercielt uden skriftlig aftale.



TRIN #4

SKIFT

Skift negative tanker ud med positive tanker.

Når jeg øver mig i at tænke positivt, anvender jeg hele tiden mine negative tanker aktivt. Det er nemlig, når jeg tænker negativt, at jeg har potentiale for at blive positiv. Det betyder så, at hver gang, jeg lægger mærke til, at jeg tænker en eller flere negative tanker, skifter jeg aktivt min negative tanke ud med en positiv tanke. Når jeg gør det, finder jeg det positive i det negative, hvilket er præcis, hvad jeg ønsker. Således anvender jeg mine negative tanker positivt og til gavn for mig. Mine negative tanker er altså slet ikke længere negative for mig, når jeg skifter dem ud med positive tanker. Således opnår jeg det bedste og mest konstruktive udfald af mine negative tanker. Sikke en glæde.

Negative tanker klæber til min bevidsthed.

Mine negative tanker forsvinder ikke eller bliver mindre af sig selv. Tværtimod klæber mine negative tanker sig fast i min bevidsthed og formerer sig også. Negative tanker avler flere negative tanker. Mine negative tanker bliver ved med at fylde i min bevidsthed, indtil jeg aktivt tænker positivt. Når mine

© 2026 Lotte Eulalia Botteleth. Du er velkommen til at downloade og dele dette skriv gratis i sin oprindelige form, så længe kilden tydeligt angives med link til www.botteleth.com. Materialet må ikke ændres eller bruges kommercielt uden skriftlig aftale.

negative tanker ikke forsvinder af sig selv, er det udelukkende mit ansvar at skifte dem ud. Den bedste måde, jeg kan få mine negative tanker til at forsvinde på, er ved at tænke på noget andet og bedre. Når jeg udskifter mine negative tanker med postive tanker er det præcis, hvad jeg gør.

Jeg har sluppet begrænsende overbevisninger.

Når jeg skal igang med at vende noget, i udgangspunktet, negativt til positivt, starter jeg ofte med at tænke nedgørende og begrænsende om mig selv og min formåen. Det eneste jeg får ud af det, hvis jeg holder fast i disse negative tanker er, at de holder mig tilbage. Jeg bruger dem til at overbevise mig selv om, at jeg har svært ved at lære det eller at jeg er for dum, upraktisk eller andet negativt. Det er mine negative tanker, der snyder mig, og jeg skynder mig i stedet at skifte dem ud med positive tanker om mig selv og min formåen. Når jeg gør det, går jeg fra, at være tilbageholdende til at have mod på at udskifte mine tanker. ***Det er svært*** bliver til ***det er en god udfordring***. ***Jeg er dårlig til xxx*** bliver til ***jeg kan godt det, der skal til***. ***Jeg kan ikke lære*** bliver til ***jeg øver mig, indtil jeg kan***. ***Jeg er ubegavet*** bliver til ***jeg er god nok***. Således kommer jeg mine negative overbevisninger livs.

Find det positive i det negative.

Jeg finder altså hele tiden det positive og det gør jeg ved at vende mine negative tanker til positive tanker. Hver eneste gang jeg tænker negativt, finder jeg i stedet noget positivt og skifter altså mine negative tanker ud med postive tanker. ***Jeg duer ikke til det*** bliver til ***jeg er god nok. Jeg gider ikke*** bliver til J***eg kan godt. Jeg er håbløs til sådan noget*** bliver til ***jeg kan godt øve mig. Jeg er dum til det*** bliver til J***eg er et intelligent menneske. Jeg hader mig selv*** bliver til ***jeg er taknemmelig for at være den jeg er*** eller j***eg elsker mig selv***.

© 2026 Lotte Eulalia Botteleth. Du er velkommen til at downloade og dele dette skriv gratis i sin oprindelige form, så længe kilden tydeligt angives med link til www.botteleth.com. Materialet må ikke ændres eller bruges kommercielt uden skriftlig aftale.



TRIN #5

TRÆN

Jeg træner i at tænke positivt.

Det at praktisere positiv tænkning og implementering, af mine 5 punkter, i mit tankemønster ser jeg som en kontinuerlig øvelse. Jeg øver mig hele tiden og når jeg glemmer det eller kommer til at holde fast i det negative, er det helt fint. Alt det negative jeg fortsat holder i bevidstheden forsvinder ikke, så jeg kan bare prøve igen. Jeg kan altså ikke fejle og når jeg opdager, at jeg har 'fejlet' eller glemt at udskifte, er det ret flot, at jeg opdager det. Det indikerer nemlig, at jeg er ved at lære mig selv at blive mere positiv. Jeg ser det som en livslang øvelse, som jeg hele tiden kan arbejde med og som jeg hele tiden har mulighed for at blive bedre til. Jeg bliver ikke bare helt positiv med et trylleslag, men jeg træner, hele tiden, mig selv i at blive endnu bedre til at finde det positive i det negative.

Jeg skal være negativ.

Meningen med at finde det positive i det negative er, at jeg anvender mine negative tanker positivt og på den måde øger min positivitet. For at øge min positivitet, skal jeg altså være negativ. Mine negative tanker, skal derfor være der og de er med til at gøre mig god nok samtidig med, at de gør mig til et menneske.

© 2026 Lotte Eulalia Botteleth. Du er velkommen til at downloade og dele dette skriv gratis i sin oprindelige form, så længe kilden tydeligt angives med link til www.botteleth.com. Materialet må ikke ændres eller bruges kommercielt uden skriftlig aftale.

Det bedste redskab til og en forudsætning for, at jeg kan blive positiv er mine negative tanker. Jeg hverken kan, vil eller skal eliminere alle mine negative tanker, men udelukkende bruge dem positivt.

Jeg er god nok og mit liv er godt nok.

Når jeg tænker negativt om mig selv og mit liv, kan jeg ende med at tro, at jeg skal ændre mig og mit liv. Når jeg konkluderer den slags livsstilsændrende overbevisninger, tager jeg altid udgangpunkt i negative tanker om, at jeg ikke er god nok. Alle mennesker er dog, i mine øjne, gode nok som de er og det er jeg også. Jeg er lige som jeg skal være. Det eneste jeg ændrer er min anvendelse af tankerne. Jeg ændrer nemlig min måde at bruge mine tanker på. Mine tanker er tilfældige og mine negative tanker har førsteprioritet til min bevidsthed, så derfor er det en umulig opgave at decideret ændre på tankerne. Det eneste jeg gør er at øve mig i at anvende mine tanker på en ny og positiv måde.

Det er positivt at fejle.

Jeg har ofte tænkt negativt om mig selv, når jeg har fejlet, men det gør jeg ikke længere. Det er en dårlig ide fordi, det tilbageholder mig i livet at tænke negativt om mig selv. Jeg skal fejle. Jeg kan kun lære nyt, hvis jeg tillader mig selv at fejle. Jeg har aldrig hørt om nogle, der har opnået succes uden at fejle diverse gange. Jeg kan udelukkende lære nyt når jeg også fejler, sådan er det. Hvis det ikke var sådan, ville jeg altid mestre alt nyt uden at øve mig og det er ikke tilfældet. Det betyder derfor, at når jeg fejler, er det fordi jeg øver mig i at blive bedre til noget. Jeg kan også være ved at lære noget helt nyt. Med andre ord betyder det, at jeg træner.. I dette tilfælde træner jeg i at udskifte negative tanker med positive tanker og når jeg fejler betyder det netop, at jeg er igang med at træne. Hvis jeg ikke træner, opdager jeg slet ikke, at jeg fejler. Altså er det på alle måder en god ting at fejle og jeg kan altså roligt tænke positivt om mig selv, når jeg fejler.

© 2026 Lotte Eulalia Botteleth. Du er velkommen til at downloade og dele dette skriv gratis i sin oprindelige form, så længe kilden tydeligt angives med link til www.botteleth.com. Materialet må ikke ændres eller bruges kommercielt uden skriftlig aftale.

Jeg er glad uanset, om jeg oplever negativt eller positivt.

Jeg har nu gennemgået mine 5 succesfulde actions i positivitetsmetoden, som er min metode til at få et mere positivt liv. Jeg kan arbejde med mine positivitetsactions alle steder og jeg skal ikke bruge andet end mig selv og mine tanker. Jeg elsker at bruge mine tanker positivt og til gavn for mig. Jeg lytter ikke længere på mine negative tanker og lader dem holde mig tilbage. I stedet bruger jeg dem aktivt på en positiv måde til blandt andet at opnå øget selvværd, personlig fremgang, autenticitet, handlekraft, taknemmelighed, ro, tryghed, mod samtidig med at jeg er langt mere positiv og glad.

Tak fordi du læser med, jeg ønsker dig en dejlig dag. 

© 2026 Lotte Eulalia Botteleth. Du er velkommen til at downloade og dele dette skriv gratis i sin oprindelige form, så længe kilden tydeligt angives med link til www.botteleth.com. Materialet må ikke ændres eller bruges kommercielt uden skriftlig aftale.



Find det positive i det negative.

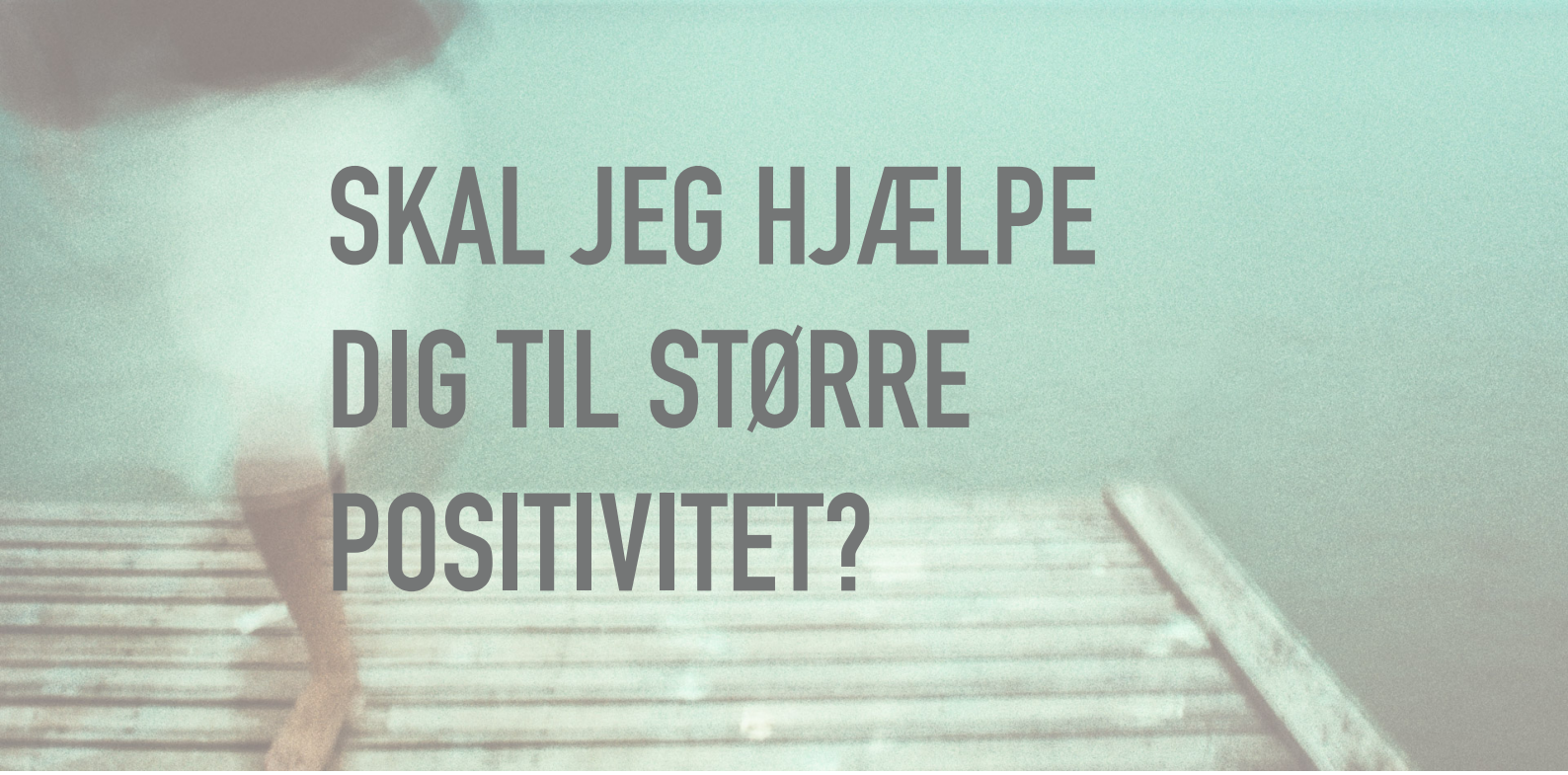
Køb min bog Find det positive i det negative, hvor jeg skriver en masse om, hvordan jeg anvender det negative ved mig selv, livet, begivenheder og mine omstændigheder positivt.

Køb bogen her:

https://www.saxo.com/dk/find-det-positive-i-det-negative_bog_9788740482140



© 2026 Lotte Eulalia Botteleth. Du er velkommen til at downloade og dele dette skriv gratis i sin oprindelige form, så længe kilden tydeligt angives med link til www.botteleth.com. Materialet må ikke ændres eller bruges kommercielt uden skriftlig aftale.



SKAL JEG HJÆLPE DIG TIL STØRRE POSITIVITET?

Hjælp til at finde det positive i det negative.

Skal jeg hjælpe dig til at blive mere positiv om det negative i dit liv og ved dig selv og på den måde skabe dig større glæde og en mere positiv tilværelse?

Læs mere på min hjemmeside.

https://www.botteleth.com/

LOTTE EULALIA BOTTELETH
POSITIVITET OG KLARSYN

© 2026 Lotte Eulalia Botteleth. Du er velkommen til at downloade og dele dette skriv gratis i sin oprindelige form, så længe kilden tydeligt angives med link til www.botteleth.com. Materialet må ikke ændres eller bruges kommercielt uden skriftlig aftale.