

Bliv lykkelig!

# DEN SELVOPFYLDENDE PROFETI



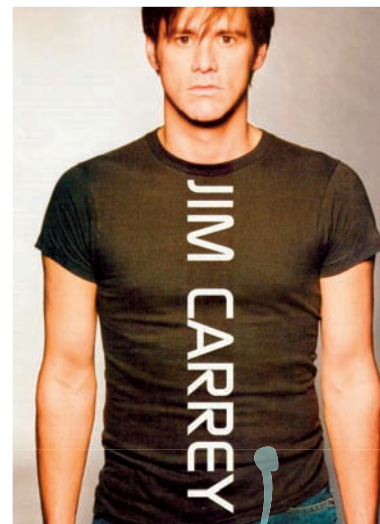
Er det virkelig så enkelt, at du bare skal sige, hvad du ønsker dig – og vupti, så dukker det op i dit liv? Kan du tiltrække store pengebeløb, et spændende job, en vidunderlig mand og en slank krop? Svaret er JA! Med den selvopfyldende profeti lærer du at være en magnet for alt det, du ønsker at tiltrække. Q lærer dig hvordan ...

Det virker!!!

## SÅDAN GØR DU!

Vælg de områder i dit liv, hvor du trænger til en positiv forandring, og få det til at ske! Læs teksten her grundigt igennem og tag aktivitetskortet, der er påklippet bagside. Skriv dine egne selvopfyldende profetier ind under de pågældende felter (slank, kærlighed, karriere osv), gem kortet væk – og tro! Tro kan flytte bjerge – bare vent og se! Du kan også sende din selvopfyldende profeti ind til os på Q. Så sender vi den tilbage til dig om et halvt år – som en reminder til dig, om din vilje, styrke og power!

Hvis positive tanker og bekræftelser er nok, kan du sidde på stranden hele dagen og sige "Jeg er rig" og vente på at pengene strømmer ind. Men du ville sikkert komme til at vente meget længe. En vigtig del af den selvopfyldende profeti er ordet selv – altså dig selv. Hvilken type person skal du selv være for at trække sundhed, rigdom og kærlighed ind i dit liv? Livet belønner tanker, ord og handlinger. Grunden til, at bekræftelser virker, er, at alt starter med en tanke. Dine tanker bliver til ord, og dine ord bliver til handlinger. Du har ca. 60.000 tanker om dagen, så uanset om du er bevidst om det eller ej, bekræfter du dagen lang, de ting du ønsker at tiltrække.



**Jim Carrey** brugte den selvopfyldende profeti til at få succes. Hver aften kørte han op til Hollywood-skiltet og så ud over byen, imens han sagde "Jeg er en stor filmstjerne". Han skrev en check til sig selv på 10.000.000 dollars med en fremadrettet dato til tre år senere. Præcis tre år efter fik han rollen i "Dum og Dummere", hvilket han fik 10.000.000 dollars for!

**TEGN EN KONTRAKT MED Q** **BLIV LYKKELIG, SUCCESFULD & SLANK!** **DU KAN GODT!!!**

**HVAD DU ØNSKER, SKAL DU FÅ - HVIS DU TØR!**

Så enkelt er det! Det lyder måske helt utopisk, men sandheden er, at virkeliggørelse af dine drømme starter her! Hvis du TØR, at du bliver rig, slank, finder din drømmemand eller bliver Danmarks nye stjerne-designer – så gør du det! Hvis du tror på drømmemænd eller bliver Danmarks nye stjerne-designer – så gør du det! Med det samme stykke papir som en utopisk drøm for alle dig – så kan du godt glemme det ...

**Start her!** Sæt dig ned og tænk dig ordentligt om. Hvad er dine mål inden for det næste halve år? Hvor præcis vil du befinde dig om 6 måneder? Med henblik på kærligheden, din karriere, din krop, din sundhed og din økonomi?

**TRIN 1: Vær taknemmelig!** For at vinnere dine tanker til at tænke positivt, er det en god ide at starte med at sige, hvad du på nuværende tidspunkt er taknemmelig for i dit liv:

Jeg er dybt taknemmelig for at:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

**TRIN 2: Min selvopfyldende profeti!** Formulér dine drømme så konkret som overhovedet muligt. Ekse: "Om et halvt år føler jeg mig på toppen af verden. Min krop er slank og fast – jeg føler mig sund og fyldt med energi"

**KÆRLIGHED:** Om 6 måneder vil jeg: \_\_\_\_\_

**KARRIERE:** Om 6 måneder vil jeg: \_\_\_\_\_

**Led Pernille Aslund GUIDE DIG** Har du brug for lidt hjælp til at formulere dine drømme og ønsker, så klik dig ind på [www.Qmag.dk](http://www.Qmag.dk) og download Os coaching-ot – helt gratis!

# JEG VIL GIFTES MED VERDENS DEJLIGSTE MAND

## JEG VIL EROBRE VERDEN

### JEG VIL TABE MIG 10 KILO

#### JEG VIL BLIVE RIG

##### JEG VIL HA' EN PLADEKONTRAKT

## BLIV SUND!

"Åh, jeg har så ondt i hovedet. Min ryg er ved at tage livet af mig. Jeg er totalt smadret." Næste gang du er i en smertefuld tilstand, så spørg dig selv "Hvordan ønsker jeg at have det lige nu?" Kroppen kommunikerer altid via glæde og smerte. Har du det godt, er det fordi kroppen trives, du er i balance og har lyttet til dine behov. Smerte er et signal om, at du har stresset dig selv for meget. Du kan vælge at tænke: "Åh hvor er det forfærdeligt, at jeg er blevet forkølet," eller du kan spørge dig selv "Hvad forsøger min krop at fortælle mig lige nu?" Måske har du brug for at spise mere c-vitamin og gå tidligt i seng et par dage. Læg mærke til, hvor meget unødvendig sygdom folk skaber for dem selv. Hvorfor har vi "syge-samtaler" på danske arbejdspladser. Kendte din chef til den selvopfyldende profeti, ville I have "sundheds-samtaler" i stedet.

### COACH:

#### Bekræft dagligt:

- "Hver dag har jeg det bedre og bedre"

#### Spørg dig selv:

- "Hvad ville min krop og mit sind have godt af lige nu?"

"Ingen af os kan vide, hvor mange år vi har her på jorden, men imens vi er her, handler det om at holde sig sund og energisk"

- CITAT, GOLDIE HAWN



## BLIV RIG!

"Hvis man behandler penge rigtigt, er de som en trofast hund, der løber efter én"

- HOWARD HUGES

Hvis du har en masse negative overbevisninger om penge, vil du aldrig blive økonomisk rig, uanset hvor meget du tjener, vinder eller arver. Begrænsninger som "Penge vokser ikke på træerne", "Jeg kommer aldrig ud af min gæld" eller "alting er så dyrt" skaber en knaphedsmentalitet, der jager penge væk. Uanset om beløbet på din konto er i minus eller plus, kan du med fordel begynde at tænke de tanker, der skaber en overskudsmentalitet.

### COACH:

#### Bekræft dagligt:

- "Jeg værdsætter den rigdom, jeg allerede har, og er åben for endnu mere"
- "Jeg betaler mine regninger med glæde"
- "Jeg er en pengemagnet"
- "Jeg behandler mine penge med respekt"

#### Spørg dig selv:

- "Hvilke beløb skal jeg tiltrække for at føle mig økonomisk rig?"
- "Hvad er jeg villig til at tænke, sige og yde for at tiltrække det beløb?"

## BLIV SLANK!

Mia vejer 20 kg for meget og er kommet til mig for at få slanke-coaching. En af de opgaver, jeg giver hende, er, at hun skal stille sig nøgen foran et helfigurspejl. I to minutter skal hun se på sig selv, imens hun taler positivt om sin krop. Mia kommer tilbage en måned senere og fortæller, at det eneste hun kunne fokusere på var dellerne, den hvide hud og det kæmpe landskab af appelsinhud på lår og baller. "Jeg troede simpelthen ikke på mig selv, da jeg sagde, du er bare for lækker, Mia!"

Jeg er overbevist om, at den eneste måde at lykkes med et varigt vægttab, er ved at fokusere på den krop, du ønsker, i stedet for den krop, du ikke ønsker. Tror Mia ikke på sig selv, når hun siger "du er lækker", så må hun starte med at sige noget positivt, som hun selv tror på. Sig til dig selv: "Jeg er på vej", "Jeg vælger at spise sundt og træne hver dag", "Min krop har et fantastisk potentiale". Det handler ikke om at acceptere dellerne, imens du trøster dig selv med endnu en chokoladeskildpadde. Kickstart dit nye, slanke liv med udgangspunkt i egenkærlighed, frem for en følelse af mindreværd.



Janet Jackson tabte 30 kg. på fire måneder ved at fokusere på den krop, hun ønskede sig.

### COACH:

#### Bekræft dagligt:

- "Jeg er taknemmelig for min krop og plejer den med sund, nærende og slankende mad"

#### Spørg dig selv:

- "Hvad vil det give mig af positive følelser at være slank?"
- "Er jeg villig til at sige ja tak både til målet og processen?"

#### Hæng en seddel op på køleskabet, hvor du skriver:

- Hvordan tænker, taler, spiser, drikker og bevæger en super slank person sig?

# Hvad er "The secret"?

Hemmeligheden har været anvendt af store personligheder som Platon, Beethoven og Einstein. Med filmen og bogen "The Secret" er hemmeligheden nu tilgængelig for alle.

"The secret" lover dig, at du kan få, være og gøre hvad som helst, du ønsker. Hemmeligheden er, at du tiltrækker det i dit liv, som du fokuserer på.

Du kan se filmen på [www.theseecret.tv](http://www.theseecret.tv).

## BLIV EN GOD VEN OG KÆRESTE!

"Når du ændrer den måde, du ser på tingene, ændrer tingene sig også" - CITAT, WAYNE DYER

Har du nogensinde været i et parforhold, hvor du traf en beslutning om, at din partner var for uromantisk, rodet, tyk eller noget andet negativt? Lige så snart du valgte at fokusere på hans negative sider, fandt du med garanti endnu flere af dem. Nej, du kan ikke lave ham om, hvis ikke han selv er motiveret for en ændring. Du kan til gengæld gøre din egen opfattelse af ham mere positiv. Du vil hurtigt opleve, at det er svært for andre at være negative i dit nærvær, når du er positiv. Det kræver to til et skænderi, to til at sladre og to til at brokke sig. Når andre beklager sig, så lad det prelle af som vand på en and. Lad være med at fodre deres negative energi ved at syngede med på klagesangen. Noget af det mest befriende du kan gøre for dig selv er, at fokusere på det gode i andre mennesker, betragte alle du møder som dine læremestere og acceptere dem, som de nu engang er.

### COACH:

#### Bekræft dagligt

- "Jeg tillader andre at være, som de er, og nyder at jeg altid selv vælger, hvordan jeg vil være"
- "Jeg tiltrækker positive mennesker, der støtter mig"

#### Spørg dig selv:

- "Hvad kan jeg lære af denne person?"
- "Hvad kan jeg lide ved personen?"

## FÅ SUCCES!

Glæder du dig hver morgen til at komme på arbejde? Eller bytter du hver måned din livskvalitet ud med en løncheck? Uanset hvad du brænder for, kan du finde en måde, hvor du kan bruge dine talenter til at gøre en forskel for andre og tjene penge på det samtidigt. Der kommer sjældent nogen og tilbyder dig dit drømmejob, men du kan med den selvopfyldende profeti tiltrække det du ønsker.

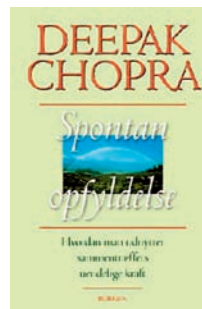
### COACH:

#### Bekræft dagligt:

- "Jeg elsker mit arbejde, hvor jeg gør en kæmpe forskel for mig selv og andre"
- "Jeg har et kæmpe netværk af skønne mennesker, der altid kan hjælpe mig i min karriere"

#### Spørg dig selv:

- "Hvad brænder jeg for?"
- "Hvilke typer jobs matcher bedst mine talenter?"



## MERE INSPIRATION

Jeg er lige vendt hjem fra fire dages "I Can do it"-konference i USA med en masse inspirerende forfattere. Temaet var den selvopfyldende profeti. Hvordan du med dine tanker ord og handlinger, kan skabe det liv, du ønsker. Her er nogle af mine favoritter fra konferencen, hvis bøger jeg varmt kan anbefale.



## DIG OG DIN UNDERBEVIDSTHED

En stor del af dit arbejde med den selvopfyldende profeti, foregår i din underbevidsthed. Underbevidstheden reagerer meget stærkt på billeder. Derfor virker det at lave din egen passion poster, som du fokuserer på hver dag.

SÅDAN GØR DU:

1. Find saks, lim, pap, en stak livsstilsmagasiner og kataloger frem.
2. Nu bladrer du magasinerne og katalogerne igennem og klipper de billeder, ord og sætninger ud, der vækker en positiv følelse i dig. Slå hjernen fra og hjertet til. Ser du et billede af en Mercedes, og vækker den en positiv følelse, så klip den ud og ignorerer den rationelle del af dig, der måske siger, at du ikke har råd til den. Det er tid til at tænke i muligheder ikke i begrænsninger.
3. Nu klister du det, du har klippet ud op på din "Poster" og placerer udklippene som du ønsker, din Poster skal se ud.
4. Brug et par minutter på at nyde din kunst uden at tænke over noget.
5. Nu coacher du dig selv frem til din passion med følgende spørgsmål:

Hvad har jeg lært om mig selv ved at udvikle denne Passion Poster?

Hvad er det vigtigste i mit liv?

Hvis jeg vidste, at alt det, der er på min Passion Poster, ville blive en del af mit liv, ville jeg så have det godt med det?

Placér din Passion Poster et sted, hvor du ser den dagligt. Du kan evt. købe en smuk ramme og hænge den op på væggen. Du kan nu dagligt glæde dig over synet af din passion, velvidende at du er i fuld gang med den selvopfyldende profeti.