

# GØR DINE VILDESTE DRØMME TIL VIRKELIGHED!

Sådan lyder opfordringen fra stjernecoachen over dem alle: Tony Robbins. Q var med, da han i marts måned besøgte Danmark, og her giver Gitte Koldtoft de BEDSTE af hans råd videre ...

Tony Robbins' mission er, kort sagt, at hjælpe dig med at gøre dine vildeste drømme til virkelighed. Han er en kæmpe inspiration for millioner af mennesker og har bl.a. coachet Nelson Mandela, Bill Clinton, Prinsesse Diana, André Agassi og Quincy Jones. Hans motivations-cd'er har solgt mere end 30 millioner eksemplarer, og når han holder seminarer, er det ikke unormalt, at der dukker 20.000 mennesker op og trykker den af i op til syv dage. Den 3. marts var det endelig blevet Danmarks tur til den ultimative dosis af Tony Robbins - live på scenen i seks timer uden pause. Sammen med et par tusind andre danskere sugede jeg indlæring til mig. Efter at have deltaget på flere af hans seminarer, lyttet til cd'erne, læst hans bøger og brugt coaching-metoderne flittigt vil jeg give dig essensen af hans lære. Når du ændrer din fysiske tilstand, det du fokuserer på og de historier, du fortæller dig selv, kan du opnå hvad som helst. Tror du på det? Ret dig op, læs med, skrid til handling og se, hvad der sker!



## Q anbefaler:

DVD'en "The Secret", som Oprah Winfrey har lavet et helt show om. Fantastisk film, der handler om, at vi tiltrækker det ind i vores liv, som vi fokuserer på. [www.theseecret.tv](http://www.theseecret.tv).



# STYRK din fysiske tilstand

"Hvis du gør, hvad du altid har gjort, vil du få, hvad du altid har fået" – Tony Robbins

Denne aften i Forum er meget anderledes end et normalt foredrag, hvor tilhørerne sidder passivt og lytter. Vi bevæger os. Et par gange i timen blæser rockmusikken ud, og vi hopper og danser med armene over hovedet og råber "YES". Tony Robbins har et klart budskab med denne form for undervisning, for som han siger: "Du bevæger dig følelsesmæssigt, når du bevæger dig fysisk." For at føle dig nedtrykt er du nødt til at bruge din krop på en bestemt måde, og det samme gælder, når du ønsker at være glad. Han coacher en ung fyr (Christopher) i publikum, som fortæller, at han er deprimeret, da han har mistet sin far. Robbins bryder Christophers fysiske mønster ved at spørge: "Har du nogensinde oplevet en fantastisk orgasme?" Christophers fysiske tilstand ændres straks, og Robbins spørger: "Føler du dig deprimeret lige nu?" Svaret er nej. Budskabet er enkelt, men kraftfuldt. Ønsker han at vende en deprimeret tilstand til en tilstand af glæde og overskud, må han ændre sin fysiske tilstand, ændre sit fokus og ændre den historie, han fortæller sig selv om de ting, der er sket i hans liv.



## FOKUSER på det du ønsker

Tony Robbins giver dig det ultimative værktøj til at ændre dit fokus – nemlig kraften i at stille dig selv virkningsfulde spørgsmål. I stedet for blindt at reagere over for de negative ting, der sker i dit liv, skal du gøre det til en vane at stille dig selv spørgsmål dagen lang. Du kan dele dine spørgsmål ind i tre typer: Problemløsnings-spørgsmål, morgen-spørgsmål og aften-spørgsmål. Jeg har personligt været vidne til, hvordan disse spørgsmål har transformeret mit eget og mine coaching klienters liv til det bedre. Gør det til en vane at være din egen super coach, som står parat med virkningsfulde spørgsmål, hver gang du ønsker at skabe glæde, energi og nærvær.

### COACH:

#### Problemløsnings-spørgsmål:

- Hvad er jeg villig til at gøre for at få det på den måde, jeg vil have det?
- Hvad er jeg villig til at holde op med at gøre for at få det på den måde, jeg vil have det?
- Hvordan kan jeg glæde mig over processen?
- Hvad er det positive ved min situation? Hvordan kan den gøre mig endnu stærkere og klogere?

#### Morgen-spørgsmål:

- Hvad er jeg begejstret for i mit liv?
- Hvad er jeg stolt af?

#### Aften-spørgsmål:

- Hvordan har jeg gjort en forskel i dag?
- Hvordan har dagen i dag bidraget til min livskvalitet?

### COACH:

- Hvordan er din fysiske tilstand, når du føler dig nede eller har smerter?
- Hvordan bevæger du dig, når du er glad og energisk?
- Næste gang du ønsker at ændre tilstand, så spørg dig selv: Hvordan ville en selvsikker, glad, smuk, intelligent og energisk person bevæge sig? Bevæg dig lige sådan.

## FORTÆL dig selv positive historier

"Din fremtid behøver ikke at være = din fortid" – Tony Robbins

Tony Robbins fortæller os en historie: En afroamerikansk pige blev født ind i en fattig familie i Mississippi i 1954. Hun blev udsat for seksuelt misbrug af flere mandlige familemedlemmer. Hun blev som 13-årig sendt til et hjem for unge teenagere med problemer. Hjemmet var fyldt op, og derfor endte hun med at flytte ind hos sin far. Som 14-årig

blev hun gravid og fødte en pige, der døde få timer gammel. Hvilken fremtid ville I tro, at denne lille pige havde? Navnet på pigen, mine damer og herrer, er: Oprah Winfrey! Via inspirerende historier fra det virkelige liv, får vi budskabet ind under huden. Succes handler aldrig om ydre rammer, men altid om indre ressourcer.

### COACH:

- Hvad er min virkelighed, og hvad er min historie om min virkelighed?
- Kunne en mere positiv historie være lige så sand, hvis jeg valgte at se tingene fra en anden vinkel?

"Det er ikke det, du har, der betyder mest, men det er det, du gør, med det, du har"

– Tony Robbins



# TRÆN din beslutningsmuskel

Tony Robbins forklarer, at der er flere måder, du kan træffe en beslutning på, og mange af dem virker ikke. De fleste mennesker har en alt for slap "beslutnings-muskel". De ligger hjemme på sofaen og ser tv med en pose matador-mix, imens de fortæller sig selv "jeg vil prøve at komme i god form og spise sundt i år". I stedet skal du træne dig selv i at træffe en "power-beslutning". En beslutning, hvor du ikke engang overvejer at give op, en beslutning, der er skrevet i cement, en beslutning, hvor du bruger din krop og stemme med fuld styrke, når du fortæller dig selv og andre, hvad du vil. Det handler om at få arbejdet den ind i nervesystemet, hvilket ikke sker hjemme på sofaen. I forum blev der truffet power-beslutninger, imens bassen fra musikken dunkede igennem salen, og vi råbte "YES, JEG GØR DET"

## COACH:

Stil dig i en ressourcefuld position. Fortæl nu med intensitet i stemmen og åbent kropssprog, hvad din beslutning er. Gør gerne dette med en partner. Coach hinanden med følgende spørgsmål:

- Hvad er din beslutning?
- Hvad vil det give dig af positive følelser?
- Hvad er konsekvensen, hvis ikke du fører det ud i livet?
- Hvornår vil du begynde?

Tror du på, at dette er en ægte power-beslutning, giver du din partner en high five og siger "YES".

# TONY – WE LOVE YOU! ... ELLER?

Q spurgte Henriette og Henrik Rosendahl, der begge deltog i Tony Robbins' seminar.



Henriette Rosendahl, 36 år  
Sygeplejerske, Fengshui konsulent og coach  
Gift og har 5 børn



Henrik Rosendahl, 34 år  
Adm. Direktør i Rosendahl A/S  
Har 2 børn med Henriette

### Hvad fik du ud af seminaret?

#### Henriette:

"Jeg blev bevidst om, hvor meget min fysiske fremtræden betyder, når jeg møder mennesker, og når jeg skal skabe energi for mig selv. Jeg har haft en tendens til at få lidt ondt af mig selv, når jeg befandt mig i en situation, der virkede stressende. Men efter Tony Robbins seminaret er jeg nu bevidst om at få det bedste ud af alle situationer. Når jeg hjælper børnene med at gøre sig klar om morgenen, kan der ofte være en stressende stemning. I de sidste par uger har vi spillet god musik og danset om morgen. Ungerne elsker det, og min start på dagen er pludselig blevet energisk og glad. Og så har jeg ikke rørt slik siden 3. marts. Tony Robbins udstråler virkelig "walk the talk" med hans enorme energi, og den kommer bl.a. af at motionere og spise sundt."

### Hvad gjorde størst indtryk af de ting, Tony Robbins talte om?

#### Henrik:

"Klart hans historier fra det virkelige liv. At høre om de mennesker, der har valgt at få det bedste ud af livet og at gøre en forskel på trods af virkelig hårde odds – det virkede som en inspiration til, at jeg i dag husker mig selv på dagligt, at jeg selv bestemmer, hvordan jeg vil have det. En lille hverdagsting som et forældremøde går jeg nu til med en mere positiv attitude, hvor jeg før havde indre modstand mod det, vælger jeg nu at fokusere på at få noget godt ud af det. Når jeg er nærværende, går det hele meget nemmere. Og ja, så er jeg også med på sundhedsvognen. Vi ved jo alle, hvor meget sund mad og motion betyder, men jeg blev inspireret af den fysiske energi, der blev brugt til seminaret."

### Hvad med dem, der siger, at det er alt for poppet og lugter lidt af hjernevask?

#### Henriette:

"Jeg vil hellere have min hjerne vasket af positive tanker end af gamle begrænsende og negative tanker."

#### Henrik:

"Efter seks timer var jeg også ved at være træt af at give kram og high fives. Men jeg kan nu godt se idéen i at bruge musik og bevægelse. Når der er for meget mental modstand over for noget nyt, lukker vi af for indlæring. Så længe man forholder sig kritisk er det absolut givende!"

## Efterord:

Som Tony Robbins siger: "Alt, hvad du har brug for, har du allerede inden i dig nu". Du vidste allerede godt, at det er vigtigt at bruge kroppen for at skabe energi, at der er power i at træffe gode beslutninger, og at der findes mange forskellige måder at anskue din virkelighed på. Så hvorfor læse selvhjælpsbøger, gå på seminarer og gå til coaching? Fordi der er stor forskel på at vide, hvad du skal gøre, og på at gøre det, du allerede ved. Fordi inspiration skaber lyst til nye tanker og handlemåder. Husk livet belønner handling!

Ønsker du mere inspiration?

"Ubegrænset kraft" af Anthony Robbins, 369 kr.  
"Råd fra en ven" af Anthony Robbins, 169 kr.  
Begge bøger fra Borgen.

Cd-samlinger kan købes på [www.tonyrobbins.com](http://www.tonyrobbins.com)

