

Lev drømmene ud!

6 SKRIDT TIL AT OVERVINDE DIN FRYGT

Tænk på noget, du virkelig ønsker at gøre, men ikke har gjort. Hvad holder dig tilbage? Måske kunne du tænke dig at skifte karriere, men er for nervøs til at tage springet, eller du ønsker at gå fra din kæreste, men er bange for at være alene.

Du kender andre, der har skiftet karriere og gået fra kæresten, men deres situation var selvfølgelig meget anderledes end din – eller var den?

COACH
Gitte Koldtoft

Det er nemt at pakke dig selv ind i undskyldninger om, hvorfor omstændighederne ikke tillader, at du går efter dine drømme. Sandheden er, at vi mennesker er mere ens, end vi er forskellige. Alle, der ændrer kurs, mærker frygt i form af nervøsitet og usikkerhed. Forskellen er, at succesrige mennesker mærker frygten, men handler alligevel. De forstår, at frygt i virkeligheden er fuldstændig irrelevant. Frygt i sig selv er ikke problemet, det er, når du lader dig begrænse af frygten, at problemerne opstår. Handler du på trods af frygten, vokser dit mod. Lader du frygten handlingslamme dig, begrænser du dig selv og lader frygten tage overhånd.

Hvad betyder frygt?

At mærke frygt og handle alligevel betyder ikke, at du kaster dig ud i farlige situationer, hvor du kan komme fysisk til skade. Der, hvor frygten bliver problematisk, er, når den begrænser dig i at leve det liv, du ønsker. Synes du, at frygt er et for stærkt ord, så skift det ud med nervøsitet eller usikkerhed.

1. SKRIDT: Jeg byder frygten velkommen

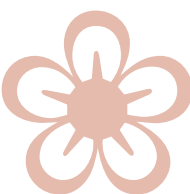
Acceptér at du vil føle en form for frygt, hver eneste gang du træder ind på et nyt og ukendt område. Hvis du venter med at handle, til frygten er forsvundet, kommer du til at vente for altid. Den eneste måde, du kan overvinde frygten på, er ved at handle, selv om du er bange, usikker eller nervøs. Du vil opdage, at frygten kun findes som en begrænsende overbevisning i dine tanker. Når du mærker den, kan du vælge at byde den velkommen og acceptere den. Et monster er mest skræmmende i mørket, så bring det ud i lyset.

2. SKRIDT: Jeg vælger mine ord med omhu

Når vi ser selvsikre skuespillere, sportsstjerner og mediepersoner optræde, kan det være svært at forstå, at de også mærker frygt. Vi har alle et indre sludrehoved, der kommer med begrænsende overbevisninger som "Tænk, hvis jeg ikke klarer det" og "Jeg er ikke god nok til ...". Giv i stedet de positive tanker så meget opmærksomhed, at de negative skrumper ind. Begynd med at erstatte frygt-ord med power-ord:

Frygt-ord:	Power-ord:
Jeg kan ikke	Jeg vil ikke
Jeg burde	Jeg kunne
Jeg håber	Jeg ved
Jeg prøver	Jeg gør

Alle følelser begynder med en tanke, så når du i en periode har arbejdet med dit ordforråd, vil du mærke, at din indre power vokser.



ØVELSE!

Hver dag i en måned siger du "Hvis ikke jeg var bange, så ville jeg ...". Måske bliver du overrasket over, hvilke svar din hjerne giver dig. Nu er din opgave at tage action. Begynd i det små med f.eks. at ringe til en person, du er nervøs for at tale med. Når du begynder at handle på de mindre ting, opbygger du modet og er parat til de større ting.

3. SKRIDT: Jeg klarer det!

I kernen af enhver form for frygt ligger der en begrænsende overbevisning om, at du måske ikke kan klare det. Tænk, hvis du havde en overbevisning, der hed: "Uanset hvad ved jeg, at jeg kan klare det!" Så ville du ikke længere have noget at frygte. Tænk tilbage på nogle af de ting, der er gået galt i dit liv. Klarede du det? Selvfølgelig gjorde du det. Husk at 90 % af de ting, du bekymrer dig om, aldrig sker i virkeligheden. Ofte bliver superoptimistiske mennesker beskyldt for at være virkelighedsfjerne og urealistiske, men matematisk set, er det langt mere urealistisk at være negativ. Faktisk er der ikke en særlig stor sandsynlighed for, at det går galt for dig – og hvis det gør, så klarer du det.

4. SKRIDT: Jeg opgiver behovet for accept

Selvfølgelig vækker det en god følelse, at andre mennesker værdsætter én, men hvis din lykke afhænger af, hvad andre synes om dig, har du et stort problem. Det er en kæmpe befrielse at vælge en attitude, der lyder: "Det er dejligt, når folk kan lide mig, men det vigtigste er, at jeg kan lide mig selv." Uanset, hvor genial du er, er det langt fra alle, der ser det, så lad være med at lade dig begrænse og hæmme af andre. Hvad de synes om dig, siger kun noget om dem og intet om dig.

"What you think of me is none of my business"

– CITAT: WAYNE DYER

5. SKRIDT: Min lykke afhænger ikke af et bestemt resultat

Når du træffer en beslutning, så øv dig i ikke at være tilknyttet et specifikt resultat. Gør dit bedste og giv så slip. Der er stor forskel på at ønske et bestemt resultat og på at være tilknyttet et bestemt resultat. Er du tilknyttet, betyder det, at din lykke afhænger af, at du møder en bestemt mand, får en bestemt bolig eller et bestemt job. Fortæl dig selv, at du er en magnet for alt det gode, livet har at tilbyde, og er åben for mange forskellige muligheder. Med denne attitude vil du ikke længere være så bange for at kaste dig ud i noget nyt, for du tror på, at alt sker for det bedste.

6. SKRIDT: Jeg er guddommelig

Du kan flytte dig selv fra frygt til power ved dagligt at fokusere på dit højeste gode. Dit højeste gode er den, du i virkeligheden er, den del af dig, der føler sig stærk og selvsikker. Måske føler du lige nu, at dit højeste gode ikke er tilstede, men alle mennesker har det, for vi er født med det. Før der var nogen, der fortalte dig, at du ikke var god nok, troede du selv på, at du kunne alt. Har du lagt mærke til, hvor selvsikre babyer er? Et barn, der skal lære at gå, falder flere hundrede gange, men bliver ved med at rejse sig og forsøge igen. Er du holdt op med at rejse dig, når du falder i livet?

Lader du være med at gøre noget, du har lyst til, fordi du er bange for at falde? Du er født som en fantastisk person med et ubegrænset potentiale!

Find mere inspiration til at leve det liv, du ønsker, på www.koldtoft.dk

Ønsker du at læse mere om emnet, kan bogen "Føl frygten og gør det alligevel" af Susan Jeffers, varmt anbefales. Borgen, 259 kr.



"I'm tough, ambitious, and I know exactly what I want. If that makes me a bitch, okay."

– CITAT: MADONNA

