

ER DU
TRÆT AF
DIT LIV?

SKRIV EN NY HISTORIE!

Kæresten er skredet, du er blevet fyret eller din bedste veninde er flyttet til udlandet – øv, hvor ser livet bare tomt og trist ud! Men sådan behøver det faktisk ikke være. Prøv i stedet at fortælle dig selv, hvilke nye muligheder situationen giver dig:

- "At min kæreste er gået fra mig, giver mig mulighed for at fokusere 100% på mig selv, og desuden er der en fantastisk mand, der venter på mig ude i fremtiden."
- "Fyring har givet mig rum til at udforske mine drømme og finde et job, som jeg trives endnu bedre i."
- "Uden min veninde i nærheden bliver jeg nødt til at åbne mig for andre, og på den måde møder jeg en masse mennesker, som kan gøre mit liv rigere."

Du har ikke altid selv indflydelse på, hvad der sker i dit liv, men du styrer altid selv, hvilken historie du fortæller dig selv om det, der sker. Q giver dig 4 skridt til et nyt og positivt liv – med dig selv som aktiv forfatter!

1. SKRIDT

Din fremtid behøver ikke være = din fortid

Det er ikke din skyld, at der skete smertefulde ting i din fortid, men det er dit ansvar, hvilken historie du vælger at fortælle dig selv om det, der skete dengang. Måske fanger din historie dig i den virkelighed, du netop ønsker at forandre – og så er det tid til at skrive den om. Alt for ofte identificerer vi os med smertefulde historier fra barndommen og lader os begrænse af noget, der er forbi for mange år siden. Vi holder det levende og virkeligt i nutiden ved at gentage historien igen og igen i tankerne. Om og om igen spiller vi de gamle, rådne indre plader fra fortiden i stedet for at sætte en bedre 'melodi' på. Tænk, hvis du kunne fokusere på, hvordan alt det, der er sket i fortiden, har været med til at gøre dig til den unikke og fantastiske person, du er i dag, med dine helt specielle gaver og talenter. Fortæl dig selv lige nu, at din fremtid ikke behøver at være = din fortid. Det eneste, du har, er nuét, så hvorfor ikke tolke det på den bedst mulige måde med de bedst mulige historier?

Coach:

- Hvad er der sket i mit liv, som jeg er ked af?
- Hvilken historie fortæller jeg mig selv om det, der skete?
- Ville jeg have det bedre, hvis jeg gav slip på denne historie?

"Den dybeste sandhed er, at jeg har en historie, men jeg er ikke min historie."

– DEBBIE FORD

2. SKRIDT

Du har ikke altid ret!

En af årsagerne til, at vi klammer os til vores historier, er, at vi gerne vil holde fast i det, vi tror, vi ved. Vi elsker at have ret i noget, og vi vælger derfor ofte at få ret i stedet for at være glade. Min veninde er gift med en mand, hvis overbevisning er, at han altid er uheldig. Hver eneste gang livet byder ham en mulighed, spænder han ben for sig selv med negative historier, der bakker hans overbevisninger op. Skal han til en job-samtale, fortæller han på forhånd sig selv en historie om, at han sikkert ikke får jobbet. Når det så bliver en selvopfyldende profeti, kan han holde fast i, at han igen havde ret. Ingen mennesker vælger bevidst historier, der bringer smerte med sig, men på grund af egoets behov for at få ret, vælger vi ubevidst historier, der bakker vores overbevisninger op. I stedet for at forsøge at få ret, kan du vælge at være glad. Vi bilder ofte os selv ind, at der kun findes én sandhed, nemlig den sandhed vi umiddelbart finder på at fortælle os selv. Men hvad, hvis der er flere måder at betragte noget på? Hvad nu hvis min venindes mand valgte en sandhed, der var baseret på en overbevisning, der lød: "Man ved aldrig, hvad der venter en, så jeg forventer det bedste". Ville han så være i stand til at omskrive sin historie, så den gav positive resultater og følelser? Tænk, hvis han havde fortalt sig selv, at "han var sikker på, at det ville være det rigtige sted for ham, hvis de kunne se hans potentiale, og hvis ikke, var der sikkert noget endnu bedre, der ventede". Jeg er sikker på, at han ville have gået til jobsamtale med større selvtillid og udstråling.

Coach:

Næste gang du fanger dig selv i at fortælle negative historier, der giver smertefulde følelser, så spørg dig selv om følgende:

- Har jeg nødvendigvis ret i, at denne historie er sand?
- 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?

Jeg er MIN
mistone

"Om og om igen spiller vi
de gamle, rådne indre
plader i stedet for at
sætte en ny 'melodi' på!"

ER DU TRÆT AF DIT LIV?

SKRIV EN NY HISTORIE!

JEG FÅR JOBDET!
JEG FINDER MANDEN!
JEG BLIVER LYKKELIG!

3. SKRIDT

Tro det bedste om andre

I hverdagen fortæller vi ofte os selv en masse små historier, som bringer stress og lidelse. Ud fra umiddelbare følelser drager vi lynhurtige konklusioner, som måske ligger langt fra sandheden. Ringer chefen og kalder dig ind på sit kontor, fortæller du måske dig selv en historie om, at du sikkert har gjort noget galt. Dine stresshormoner har allerede gang i deres egen lille 'fest' i din krop – du sveder, hjertet banker og uden at vide det, er du i gang med at nedsætte dit immunforsvar. Hvad nu hvis du havde fortalt dig selv en historie om, at han ville rose dig for din gode indsats – ville det have skabt en anderledes følelse hos dig? Vi er alt for hurtige til at konkludere, hvad andres mening og hensigt er, selvom vi ikke kan læse deres tanker. Du ved jo ikke, hvad andre tænker om dig, så hvorfor gå ud fra, at det er negativt? Måske har din kæreste travlt på arbejdet og kommer sent hjem en uge i træk. Du føler dig tilsidesat, og din hjerne er hurtig til at fortælle en historie om, at du ikke betyder nok for ham. Hvad hvis han i virkeligheden har supertravlt og egentlig har mest lyst til at være sammen med dig? Det handler selvfølgelig ikke om, at du bare skal have bind for øjnene og ikke anerkende dine ægte følelser. Men ofte vinder vi meget ved lige at stoppe op og spørge os selv, om virkeligheden nødvendigvis stemmer overens med de negative historier, vi er meget hurtige til at konkludere.

Coach:

Næste gang du konkluderer, hvad en anden persons mening om dig er, så spørg dig selv:

- Kan det være, at jeg er for hurtig til at drage en konklusion?
- Kunne jeg få den sande historie ved at spørge vedkommende direkte, hvad han/hun mener?
- Handler den historie, jeg fortæller mig selv, i virkeligheden mere om, hvad jeg synes om mig selv, end om hvad han/hun mener?
- Er det i virkeligheden ret ligegyldigt, hvad en anden mener om mig?

"Hvad du synes om mig, er ikke min sag."

– CITAT UKENDT

4. SKRIDT

SKRIV EN NY HISTORIE!

Vælg en historie, der lyder: Alle mine oplevelser er med til at støtte mig i at være den person, jeg allerhelst vil være. Hvis din holdning er, at alle dine oplevelser bidrager med en vigtig ingrediens til din helt unikke, guddommelige opskrift, ja, så er det nemmere at finde det positive frem. Glasset vil nu og i fremtiden være halvt eller helt fyldt. De sår, livet efterlader dig, indeholder lige så vigtige ingredienser som alle glæderne. Det handler om at stille dig selv de rigtige spørgsmål. Hjernen er som en computer, når du stiller den et spørgsmål, leder den alle filerne igennem efter det svar, der passer til spørgsmålet. Negative spørgsmål giver negative historier, der vil holde dig fast i den følelse, du netop ønsker at ændre. Positive spørgsmål åbner kanalerne op til din guddommelige visdom, dine muligheder, det du har brug for at lære og en langt større glæde.

Coach:

Her er en række spørgsmål, der til enhver tid skaber positive historier og dermed positive følelser:

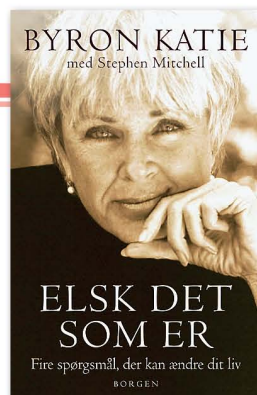
- Hvad kan jeg lære af denne oplevelse?
- Hvilke positive ting er der ved oplevelsen?
- Hvordan har oplevelsen gjort mig stærkere?
- Hvordan kan jeg hjælpe andre med den erfaring, jeg nu har?
- Hvis jeg skulle skrive en positiv historie om oplevelsen, hvordan ville den så lyde?

BØGER og LINKS

Vil du læse mere om, hvordan dine historier og overbevisninger har betydning for din livskvalitet, kan du finde inspiration her:

www.debbieford.com
www.thework.com

"Din historie, din styrke" af Debbie Ford, Borgen, 229 kr. (udsolgt fra forlaget, så lån den på biblioteket).



"Elsk det som er" af Byron Katie, Borgen, 279 kr.



"Jeg kan!" af Louise L. Hay, Borgen, 139 kr.