Næste gang:
Lørdag d. 16. april 2016

Kl. 10.00 – 16.00

5 TRIN TIL DINE DRØMME

Kan man få, hvad man beder om? Ja! Men det kræver indsigt og træning. Få her 5 trin, der sætter dig på sporet til at nå dine drømme.

Kender du det. Du vil gerne have et nyt job, hvor du bliver fagligt udfordret, anerkendt og tjener gode penge? Eller du vil gerne have en kæreste, som elsker dig, som du kan grine med, og som du føler et helt særligt fællesskab med? Eller hvad med en lækker krop, der er sund, stærk og som gør dig glad, når du ser den i spejlet?

Jeg tror og ved, at det er muligt at få, hvad man beder om. Men det kræver fem centrale trin:
1) At man har så meget ro i kroppen, at man kan lytte til sig selv.
2) At man ved, hvor man vil hen
3) At man kan slutte fred med sine blinde passagerer, der forstyrrer vejen til målet.
4) At man kan forestille sig sin fremtid.
5) At man træner og vedligeholder sine nye værktøjer og indsigter.

Alt for mange af os forstår ikke, hvorfor vi havner i de samme ondsvage situationer igen og igen. Og alt for mange af os ved ikke, hvor vi vil hen. Vi ved bare, at vi ikke vil være der, hvor vi er.

Lidt forsimplet tror jeg det hænger sådan her sammen.

Vi er kodet med følelser
Vores hjerner og kroppe er kodet ud fra vores erfaringer. Det vi har set, hørt, mærket, forstået, følt og tænkt os til ud fra vores oplevelser, ligger på vores harddiske.

Vi husker det hele. Men de oplevelser, hvor der var mange følelser involveret, den gang det skete, står klarest i hukommelsen. De bliver Kerneminder (ligesom i Disneyfilmen ”Inderst Inde”).

Det er nærliggende at tro, at det, der føles godt, vil vi gerne have mere af. Og det, der føles ubehageligt, vil vi gerne undgå.

MEN det, vi kender, altså har oplevet, føles trygt, fordi det er velkendt, så det har vi en til dens til at vælge. Også selvom det ikke er det mest behagelige!

Trygheden og velkendtheden overtrumfer altså nye tiltag, fordi nye tiltag indebærer en forandring, og forandring pr automatik føles lidt farligt.

Selvom vi ikke er tilfredse med det, vi har, tør vi ikke bytte det ud, for hvad nu hvis det nye er endnu værre? Ubevidst kommer mange af os til at lever efter devisen: Jeg ved hvad jeg har. Jeg ved ikke, hvad jeg får. (Så jeg bliver hvor jeg er).

Ubevidsthed er centralt her. For de fleste af de kodninger, vi har med fra vores erfaringer ligger ubevidst. Det er kun 10% af vores bevidsthed, der er bevidst, og som et isbjerg ligger over vandoverfladen (Nogen siger kun 5%!). Resten – de 90% og altså langt langt størstedelen - ligger som isbjerget under vandoverfladen.

Vi handler altså mest ubevidst!

Her kommer de blinde passagerer ind i billedet.

Vi har blinde passagerer

Fordi kroppen og hjernen har tildens til at se efter og vælge det, der er velkendt, bliver det ofte de ubevidste overbevisninger, tanker, mønstre og handlinger, der kommer til at styre vores verden.

Jeg ser det som blinde passagerer, der sidder og råber alt muligt på bagsædet, og som kommer til at styre, den måde vi kører på: Pas nu på! Det er farligt at køre på veje, vi ikke kender. Du skal ikke stole på de andre bilister, kan du ikke huske den gang, hvor vi var ude for en ulykke – det gider vi ikke igen. Du kan ikke klare det alene det her, kald på nogen, der kan komme og redde os. Du ved jo, at du må klare tingene selv, kan du ikke huske den gang du bad om hjælp og ikke fik det? Den følelse gider vi ikke igen, så bare klar tingene alene. Det er egoistisk at køre efter sine drømme og ikke tænke på andre. Pæne piger holder sig i baggrunden og kører ikke forrest. Det er ikke værd at køre efter sine drømme, du bliver bare skuffet!

Eller hvad de nu siger deromme.

Deres formål er klart: At passe på dig.

Både din krop og din hjerne ved, at når alt kommer til alt, så er det vigtigste formål at overleve. Så passagererne på bagsædet ønsker bare, at du skal overleve, og have det så godt som muligt. Derfor giver de dig gode råd om, hvad du skal gøre.

Problemet er, at deres råd ofte er forældede og ude af proportion. Dels hører de sig barndommen til, hvor du ikke selv kunne vælge, som du kan i dag. Dels er de alt for forsimplede, bygger på frygt og tager ikke højde for, at verden kan forandre sig til det bedre.

Alligevel hører de fleste af os ubevidst efter stort set alt, hvad der bliver sagt på bagsædet. Og handler derefter. Sørgeligt. Men også forståeligt.

Du vil videre – 5 trin der sætter dig på sporet

Nå, men nu står du i en situation, hvor det trygge og velkendte simpelthen er blevet for meget, for kedeligt, for uudholdeligt, eller hvad det nu er. Og du vil videre. Du vil have det der nye job, den der kæreste eller den der lækre, sunde krop.

Hvad så.

Her kommer mine fem trin, som kan sætte dig på sporet til målet

1. **Skab ro så du kan lytte og mærke**

Din krop og hjernes primære formål er at overleve. Så hvis du er stresset, fysisk eller psykisk, så har din krop travlt med at sørge for, at alle de basale ting fungerer. Det er det samme som at skulle køre hurtigt i stærk trafik, og til tider i modgående trafik! Det kræver fuld koncentration. Så er der ikke overskud til at vurdere, om det, du hører fra bagsædet, nu er rigtigt eller forkert, ude af proportion eller passende. Du skal bare handle. Og så er det langt lettere bare at høre efter, og gøre, hvad der bliver sagt.

Første step til at finde nye veje (til jobbet, kæresten, den sunde krop…) er altså at få lidt ro på. Stoppe bussen. Drikke lidt vand. Se på kortet. Trække vejret. Mærke efter og lade op.

Min teknik til at lytte og mærke er: meditation, tid alene, gå ture i skoven med min hund, trække vejret tungt og ikke mindst: sidde stille med rolig musik i ørene og bare give min krop lov til at samle sig.

2. **Vid, hvor du vil hen**

Når først roen er etableret, bliver der plads til at mærke efter, hvad det er, du vil.

Hvis du ikke bare skal overleve, hvad ønsker du dig så? Hvad drømmer du om? Hvad vil du gerne opleve? Hvor vil du gerne hen?

Alt for mange af os bruger mest tid på at tænke på alt det, vi IKKE vil have, IKKE vil være, IKKE vil gøre.
Vi glemmer at bruge tid og fokus på det, vi VIL.

Tænk på dig som buschaufføren. Hvis du kun bruger tid på at tænke på alle de steder, du i hvert fald ikke gider køre hen. Hvordan skulle du så nogen sinde komme afsted? Du ville jo sidde fast i garagen!

Udfordringen er ofte, at vi slet ikke ved, hvad vi vil. Vi kan ikke mærke det. Kan ikke forestille os det. Vi er ikke trænede i at forme vores drømme. Og så sidder vi fast i garagen.

Det er afgørende, at du begynde at forestille dig, drømme om, skrive ned, formulere, tale med andre om (osv.), hvor du gerne vil hen. Også selvom du ikke kender stedet i detaljer. Bare prøv dig frem og opøv din evne til at mærke og lytte efter, hvad der føles godt.

Bliv opmærksom på følelserne
Et vigtigt hint her er at blive opmærksom på, hvilke følelser der ligger bag dine ønsker. Min erfaring er, at vi kan få hvad vi beder om, men at det ikke altid er i den form, vi havde forestillet os!

Eksempel med jobbet: Jeg vil gerne have et nyt job, fordi jeg gerne vil føle mig fagligt udfordret, føle mig som en del af et fagligt fællesskab, føle mig mere fri økonomisk, føle mig glad.
Eksempel med kæresten: Jeg ønsker en kæreste, fordi jeg gerne vil føle samhørighed, føle mig elsket, føle mig anerkendt, føle jeg kan give kærlighed til nogen, føle tryghed.
Eksempel med kroppen: Jeg ønsker en stærk og sund krop, så jeg kan føle glæde og stolthed, så jeg kan føle mig ovenpå, så jeg kan føle frihed, så jeg kan føle mig attraktiv og lækker.

Processen med at gøre sig følelserne bevidst har to fordele: dels bliver man klar over, hvad man søger og kan se og mærke efter netop det. Dels kan man blive opmærksom på alle de steder, man kan opnå de følelser.

Den sidste del er særlig vigtigt. Ved at åbne øjnene for, at følelserne kan opnås flere steder end lige der, hvor man forestiller sig det, giver man livet langt flere muligheder for at imødegå en.

Min teknik til at mærke følelserne bag mine ønsker er: at sidde stille med lukkede øjne. Oftest med stille musik i ørerne. Genkalde mit ønske for mit indre øje. Og så bare mærke, hvad der kommer op. Formulere mine ønsker på skrift. Fortælle andre om dem. Gå og summe på dem. Høre hvad det vækker hos andre. Og endelig mærke, hvad det vækker i mig.

3. Slut fred med dine blinde passagerer

I det øjeblik vi bevæger os ud fra garagen, ud på vejen, på vej mod nye horisonter, vågner dine blinde passagerer. Husk de vil passe på dig, og de føler sig kaldet til opgaven.

Ja, det er rigtigt, at vejen måske bliver farefuld, fyldt med bump, og at du ikke kender dit endemål helt endnu. Men hvis du ikke bevæger dig fremad, hvis du ikke prøver, hvordan skulle så nogensinde opdage, hvor der var smukke områder? Og hvordan skulle du nogensinde komme i mål?

Tricket med de blinde passagerer er først at blive bevidst om, at de er der og forstå, hvad det er, de siger. Derefter skal de takkes for deres omsorg og velvilje til at passe på dig. Og endelig skal de have besked om at tage det roligt, når nu du prøver noget, de ikke kender.

Bare at sige til dem, at de skal tie stille, duer helt sikkert ikke. Så råber de bare højere eller finder på en anden måde at få deres budskab igennem.

De skal helt klart elskes til stilhed ☺ . Med tiden falder de til ro, og så bliver der mere plads til nye stier og veje at køre.

Min teknik til at slutte fred med mine blind passagerer er: at takke dem, hver gang de råber, forsikre dem om, at jeg er blevet voksen nu og at jeg godt tør prøve noget nyt, vel vidende at jeg kan slå mig.

4. Forestil dig din fremtid

Det er vigtigt at vide dette: Det er ikke nok at TÆNKE sig til det nye, du gerne vil opnå. Det skal også FØLES!

Husk på, at vores hjerne og krop er kodet med - og bedst husker - de oplevelser, der havde flest følelser involveret, den gang de skete. Plus, at vi har tendens til at vælge de veje, vi kender, fordi de føles velkendte.

Så hvis du skal forsikre din krop, hjerne og blinde passagerer om, at de nye veje, du har tænkt dig at køre på, er gode nok og fører til glæde og lykke, så skal de veje kodes stærkt i din bevidsthed.

Og det bliver de kun ved, at du involverer dine følelser!

Så, sæt dig godt tilrette og gennemlev dit nye liv, hvor alle dine drømme er opfyldt. Mærk hvor skønt det er at have det fede job, den dejlige kæreste, den lækre krop…. Se dig omkring, her i din nye virkelighed, og læg mærke til, hvor mange der har glæde af, at du har fået det, som du ønsker. Mærk i din krop, hvad den er fyldt af nu, hvor alt er lykkedes. Forestil dig livet i detaljer. Hvad gør du, hvad siger du, hvem møder du, hvad arbejder du med, hvad griner du over, hvad sker der.

Jo flere detaljer med følelser og hele pivtøjet vedhæftet, jo bedre. På den måde koder du din hjerne og krop til ikke bare, at denne virkelighed føles tryg, du begynder også at se efter mønstre, der kan bekræfte den!

Det interessante er nemlig, at din krop ikke kender forskellen på fantasi og virkelighed. Den tror, den er der, hvor du sætter den hen.

Det er bl.a. det, der sker med kroppe, der er traumatiseret. En traumatiseret krop ved ikke, at det er 10 år siden, ulykken skete. Den gennemlever ulykken, som skete det nu.

På samme måde, som din krop blev kodet med et traume, kan du kode den med positive erindringer (også selvom de er skabt i fantasien). Det er ligesom at skabe flere blinde passagerer i bussen, nu bare passagerer, der siger: Juhu, det går jo godt. Det kan du sagtens klare. Der er så mange der får glæde af, at du opnår dit mål, så det er bare om at komme af sted. Godt gået, du er jo allerede halvvejs! Når du passer på dig selv, så bliver du bedre til at passe på andre. Af sted med os – vi ved ikke hvor vi skal hen endnu, men vi vil nyde turen undervejs, for vi ved, at vi kan klare de udfordringer der måtte komme.

Med positive og støttende passagerer på bagsædet bliver det lettere at nå til målet. Men det er ikke nok. Du skal også ud af garagen og af sted. Ud over stepperne. Du skal gøre noget aktivt.

Mit forslag er at skrive 5 babysteps, du kan tage, for hver af dine mål. Eller måske 10. Lad dem være babysteps, fordi det skal være lette at udføre – ellers bliver de bare punkter på en to-do-liste, der hele tiden bliver udskudt.

Lad fantasien og kreativiteten være din ven, mens du skriver dine steps. Der er mange veje til Rom.

I mit liv, har det ofte været en helt uventet vej, der førte mig til mit mål.

Min teknik til at forestille mig min fremtid er: at sidde med lukkede øjne og gennemleve en dag i mit nye liv fra morgen til aften. Skrive en liste over alle de personer, der vil få glæde af, at jeg opnår mine drømme. Skrive et brev fra mit fremtidige jeg med gode råd og opmuntring til mig nu. Tegne en tegning med alle de ting og følelser, jeg ønsker mig, placere det, hvor jeg kommer tit, og hver gang sige tak fordi jeg er på vej til dem allerede. Skrive fem babysteps på hver af mine mål og kun arbejde på dem, når jeg har det godt og er glad.

5. Træn og vedligehold

Første step til en ny og bedre fremtid er indsigt. Det handler de fire første trin om. Næste trin – og et helt afgørende trin, hvis man vil ændre sine mønstre og handlinger og derved fremtid - er træning og vedholdenhed.
Vi har nemlig sådan en trang til at falde tilbage til det, vi kender. Det føles jo så trygt og velkendt.

Så der skal trænes og trænes, vedligeholdes og vedligeholdes for at skifte passagererne i bussen ud, komme ud over stepperne og nå i mål. Men – så er det også muligt at få, hvad du drømmer om ☺.

Min teknik til træning og vedligeholdelse er: at være opmærksom på mine følelser og tanker og registrere, om de støtter mig i min udvikling eller holder mig tilbage. Skrive små noter til mig selv på telefonen, computeren og post-it med statements som: ”Det, jeg fokuserer på, får jeg mere af”, ”Tak fordi jeg er på helt den rigtige vej i det rigtige tempo”, ”Jeg anerkender dig for dit mod til at søge”. Hver morgen at gennemgå dagen, finde det, jeg glæder mig til og gennemleve det i fantasien med alle mine følelser. På den måde står jeg op hver dag med et positiv udgangspunkt.

Kh. Nynne
Psykoteraput MPF, Familiecoach, traumeterapeut og Cand.Comm.
www.familiecoaching.dk