

## SELVBILLEDE

# Din indre sandhed og styrkelsen af dit selvbillede

- så dine overbevisninger matcher dit fremtidige jeg.

Dit selvbillede sætter standarden for dine personlige resultater, og konceptet blev som helhed betragtet som det største psykologiske gennembrud i 1960'erne, da Maxwell Maltz skrev klassikeren *Psycho-Cybernetics*.

Han påpegede, at vi mennesker har et mentalt billede af os selv, som han kaldte "selvbillede". Dette selvbillede fungerer som en intern skitse, der kontrollerer vores adfærd, tanker og følelser. Hvis dit selvbillede er positivt, har du tendens til at handle selvsikkert og føle dig godt tilpas. Omvendt, hvis det er negativt, undgår du måske visse situationer og har følelser af utilstrækkelighed. Maltz understregede, at dette selvbillede ofte er formet af tidligere oplevelser, men det er ikke altid en nøjagtig repræsentation af virkeligheden. Han argumenterede også for, at ved at ændre ens selvbillede kan man opnå positive ændringer i adfærd og resultater.

**For at se resultater skal dit selvbillede matche dine mål. Du manifesterer mine mål meget hurtigere, når dit selvbillede matcher dit mål.**

Dit selvbillede er din egen indre standard for, hvordan du ønsker at leve dit liv, og hvad du tillader i det. Det kan udtrykke sig på mange forskellige områder af dit liv og handler altid om en indre justering af dine standarder i forhold til det liv, du lever nu.

Dit mål er på en højere frekvens end dit nuværende selvbillede, ellers havde du allerede opnået det. Dit nye selvbillede skal afspejle dig og dit liv som den person, du er, når du realiserer dit mål.

Tænk på "dig selv". Du har dit fortidige jeg, dit nutidige jeg og dit fremtidige jeg. Spørg dig selv, hvilket af disse der styrer dig! Hvis det er dit fortidige jeg, vil du fortsætte med at få de samme resultater år efter år, fordi din standard ikke øges. Dit nutidige jeg kan være lidt sværere at håndtere, da det ofte er en blanding af dit fortidige og dit fremtidige jeg. Dit nutidige jeg er en "bevægelig" størrelse, eller det bør det være.

Hvis du vender blikket mod dit fremtidige jeg, så overvej dit mål og spørg dig selv, hvad der skal justeres indeni dig for at matche dit mål. Dette spørgsmål giver en oplagt mulighed for både at trække på din intelligens, dine livserfaringer og fantasi.

## SELVBILLEDE

For at gøre denne øvelse så nem som muligt, vil vi opdele dit selvbillede i forskellige livsområder.

Vær opmærksom på, at ikke alle livsområder nødvendigvis er relevante for dig, men vi opfordrer dig til at gennemgå dem alligevel!

- Sundhed
- Arbejde
- Personlig udvikling
- Familie, parforhold og Venner
- Spiritualitet
- Bolig
- Økonomi
- Fritid

Nedenfor er der afsat plads til, at du så detaljeret som muligt, beskriver hvert livsområde i forhold til hvor du ser dig selv om et år eller i dit mål.















## SELVBILLEDE

Dit selvbillede handler om at blive (og være) den person, der allerede har opnået målet. Indtil nu har du forudsagt, hvor og hvordan du ønsker at være om et år. Inden vi laver dit selvbillede færdigt, skal vi først have afdækket de overbevisninger der muligvis holder dig tilbage fra at opnå det.

Den næste øvelse går forud for din Real Magic Mindset Shift session og forandringen af dine underliggende overbevisninger.

Din programmering i dit underbevidste sind, vil altid udtrykke sig i dine resultater.

**Nogle af de elementære blokeringer der kan være i det underbevidste sind kan være:**

- **Jeg bliver aldrig til noget**
- **Jeg er ikke værdig**
- **Jeg fortjener ikke succes**
- **Penge er svære at få og endnu sværere at holde på**
- **Uanset hvor meget jeg prøver, er det aldrig godt nok**

Når du justerer og omprogrammerer dine underbevidste paradigmer, så de matcher det selvbillede, og så du lever i overensstemmelse med dit mål, vil du opnå det meget hurtigere.

For at kunne ændre paradigmer i det underbevidste sind, er du nødt til at skabe bevidsthed om dem først, så du ved hvad "der holder dig tilbage".

Denne øvelse går forud for din Real Magic Mindset Shift session, hvor vi arbejder med at omprogrammere din underbevidsthed, så den er i overensstemmelse med dine bevidste ønsker.

**Giv dig selv lov til at bruge den tid som opgaven tager. HUSK PÅ at tid er en illusion som ofte frarøver dig fordybelsesprocessen.**







## SELVBILLEDE

Øvelse 2 og 3 danner udgangspunkt for din Real Magic Mindset Shift session, som du kan booke via linket, der ligger på din programside.

Herefter starter processen med at få dit nye optimerede selvbillede ned på papir, som skal indeholde de nye overbevisninger, som du har arbejdet på at integrere i Mindset Shift processen.

Beskriv på nedenstående linjer de forandringer, du skal tage handling på NU, for at begynde at handle, agere, tale, studere, osv. som den person, du ønsker at blive. Det er vigtigt, at du taler underbevidsthedens sprog hele vejen igennem, altså at du bruger ord, der beskriver en tilstand med FØLELSER.

Start gerne med "Jeg er så glad og taknemmelig, nu hvor jeg..."

Formålet er IKKE, at du nødvendigvis beskriver ALLE 8 livsområder, men blot fokuserer på de områder af dit liv, der er vigtigst at fokusere på lige nu. Prøv at være så konkret som muligt, og beskriv samtidig den tilstand du er i, når du udtrykker dig selv på de områder, og hvor godt det FØLES, nu hvor du gør det. Hvordan du bliver mødt af miljøet, den feedback du får, den stolthed, det giver dig osv.

Når du er færdig, skriver du 4-5 bekræftende spørgsmål ud, som er "hvorfor" spørgsmål, der relaterer til de vigtigste områder af dit selvbillede. F.eks. hvis din fokus er på sundhed, så kunne de hedde:

**"Hvorfor vælger jeg udelukkende mad, der gavner mit sunde helbred?"**

**"Hvorfor udtrykker jeg altid mental og fysisk disciplin overfor mig selv?"**

**"Hvorfor er sundhed den højeste prioritet i mit liv?" Osv.**

Disse spørgsmål skal IKKE besvares af dit eget intellekt, men vil blive besvaret og manifesteret i dit liv via din underbevidsthed.

Du kan evt. runde hele beskrivelsen af dit nye selvbillede af med: "Jeg overdrager alt ovenstående til min underbevidstheds uendelige kræfter, som manifesterer det i mit liv lige nu, med og igennem mig, det er således, tusind tak."

