

MODUL 4

MAGIEN I DIT SELVBILLEDE

Selvbilledet sætter grænserne for
individuelle præstationer.

- Maxwell Maltz, author of Psycho Cybernetics

ET UDDRAG FRA BOGEN "PSYCHO CYBERNETICS":

Selvbillede er vores egen opfattelse af, hvilken slags person vi er. Hver af os har opbygget et selvbillede ud fra vores overbevisninger om os selv. Det er ubevidst dannet af tidligere oplevelser, vores succeser eller fiaskoer, ydmygelser og triumfer. Det bestemmer, hvordan vi fortolker andre menneskers reaktioner på os. Kort sagt, dette mentale billede, som vi har af os selv, viser sig virkelig at være en livsstyrende enhed.

ÆNDR DIT **SELVBILLEDE**

OG ÆNDR ALT I DIT LIV

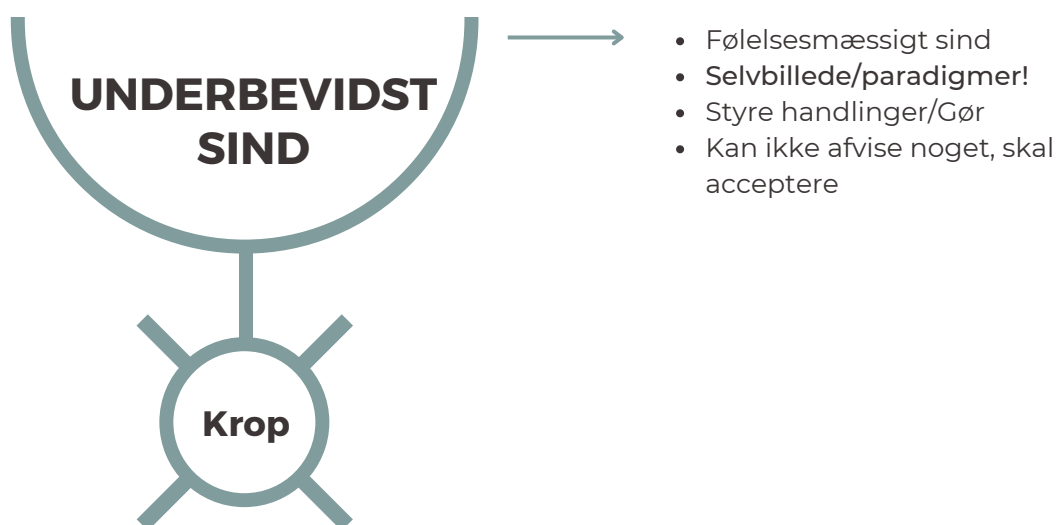
Dit selvbillede kan sammenlignes med:

- Et gummibånd, der strækkes og efterfølgende vender tilbage til sin oprindelige form
- Et termostat i dit hjem, der automatisk justerer temperaturen i rummet, så det passer til den temperatur, det er indstillet til
- Autopilot kurskorrigerer et fly undervejs for at nå dets programmerede destination

Du kan ikke udkonkurrere dit selvbillede. Dine resultater vil altid matche det billede, du holder af dig selv.

HVORDAN DANNES SELVBILLEDET?

NYFØDT - 5-6 ÅR:



Begrænsende overbevisninger

- Jeg bliver aldrig til noget
- Jeg er værdiløs
- Jeg fortjener ikke at blive elsket
- Penge er svære at skaffe og svære at beholde
- Uanset hvor meget jeg prøver, er det aldrig godt nok

Positive overbevisninger

- Jeg opnår alt, hvad jeg sætter mig for
- Jeg er værdig og værdifuld
- Jeg elsker mig selv, og jeg er elsket af andre
- Jeg tiltrækker nemt penge ind i mit liv og bruger dem fornuftigt
- Jeg gør mit bedste, og mit bedste er godt nok

Design dit selvbillede

Skriv et nyt selvbillede - beskriv alle områder af dit liv, som de ville være, NU, hvor du lever fra dit mål, begyndende med "Jeg er så glad og taknemmelig, nu hvor...". Skriv dit manuskript med dit mål for øje, og beskriv dig selv i detaljer som den person, der *lever* med disse resultater. Beskriv dine personlighedstræk, dit helbred, hvordan du håndterer din økonomi, hvilke typer forhold du har, og hvordan du behandler din familie. Beskriv, hvem der lever resultatet, og hvordan du skal opføre dig for at nyde dit ønskede resultat.

1. Beskriv, hvordan du optræder i verden i nutid
2. Tilføj følelser til det
3. Forudgående spørgsmål ('hvorfor'-spørgsmål)

1. *Hvorfor* er jeg så vellykket?
2. *Hvorfor* kommer der altid muligheder min vej?
3. *Hvorfor* er jeg så disciplineret og fokuseret?
4. *Hvorfor* efterlader jeg altid alle med en følelse af forøgelser?

Når du har skrevet dit manuskript, skal du tage dig tid til at optage dig selv, når du læser det højt og efterfølgende begynde at lytte til det mindst én gang hver dag (gerne flere gange, hvis du kan). Du vil opdage, at den øvelse vil begynde at omprogrammere dit sind ubevidst, hvilket hele tiden bringer dig i overensstemmelse med dine mål og ønsker.

