

MODUL 5

ILLUSIONEN OM FRYGT OF REALITY

Grotten, du frygter at gå ind i, rummer den
skat, du søger.

- *Joseph Campbell*

En nyfødt baby er født med to former for frygt programmeret i sit centralnervesystem:

- Frygten for at falde
- Frygten for høje lyde

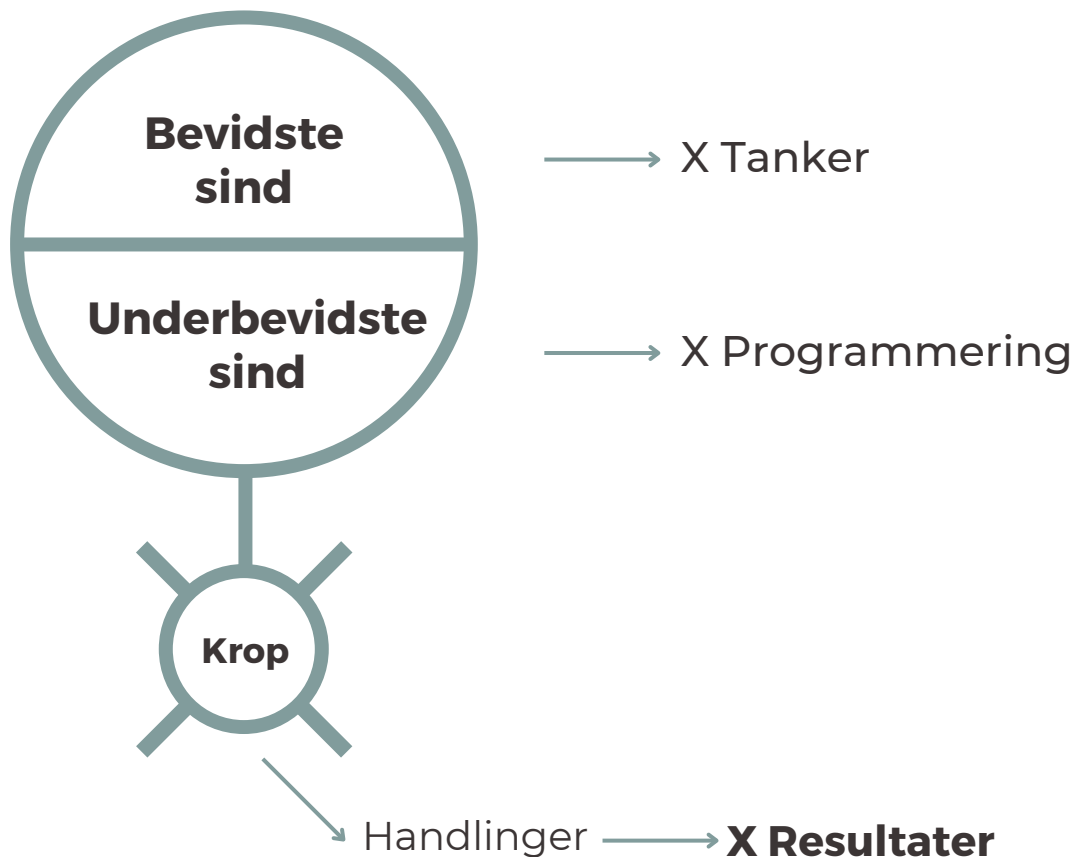
Alle andre former for frygt er genetisk og/eller miljømæssigt betinget.

Frygt, som vi ofte oplever, er et produkt af vores fantasi. Det er et svar på at bruge din fantasi på den forkerte måde.

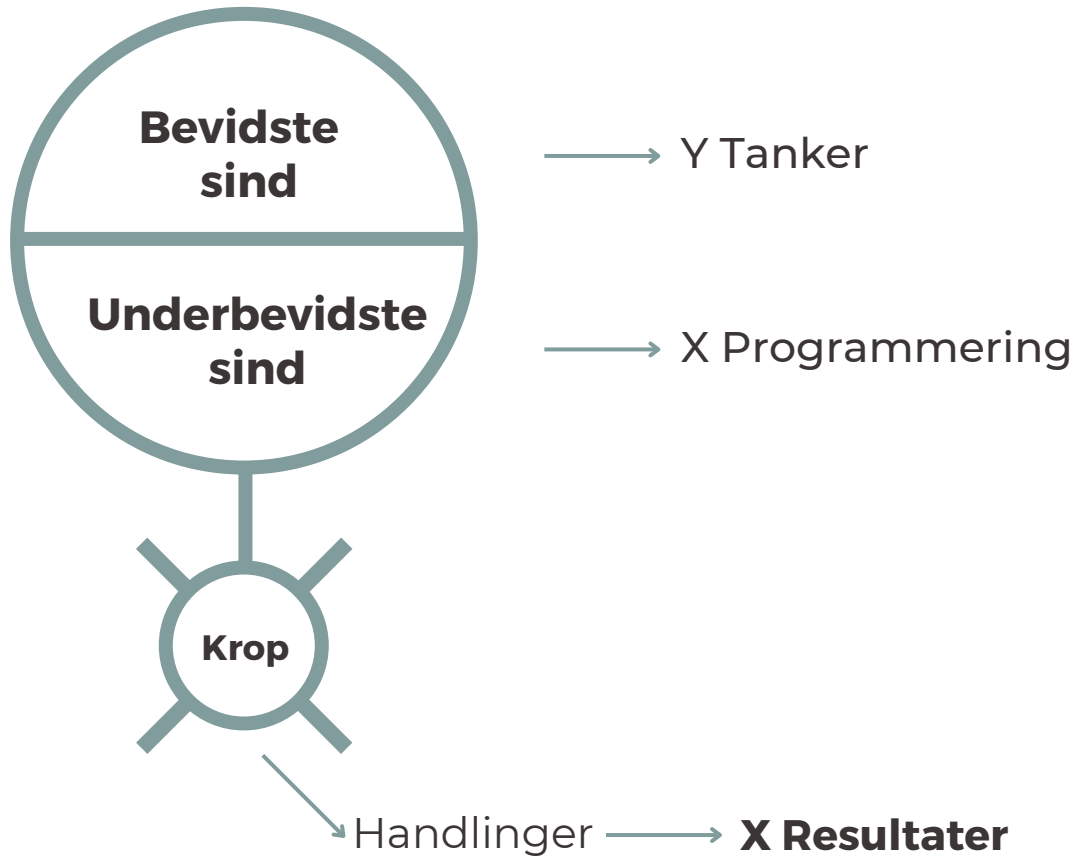
Vi gør dette af uvidenhed.



FANGET!



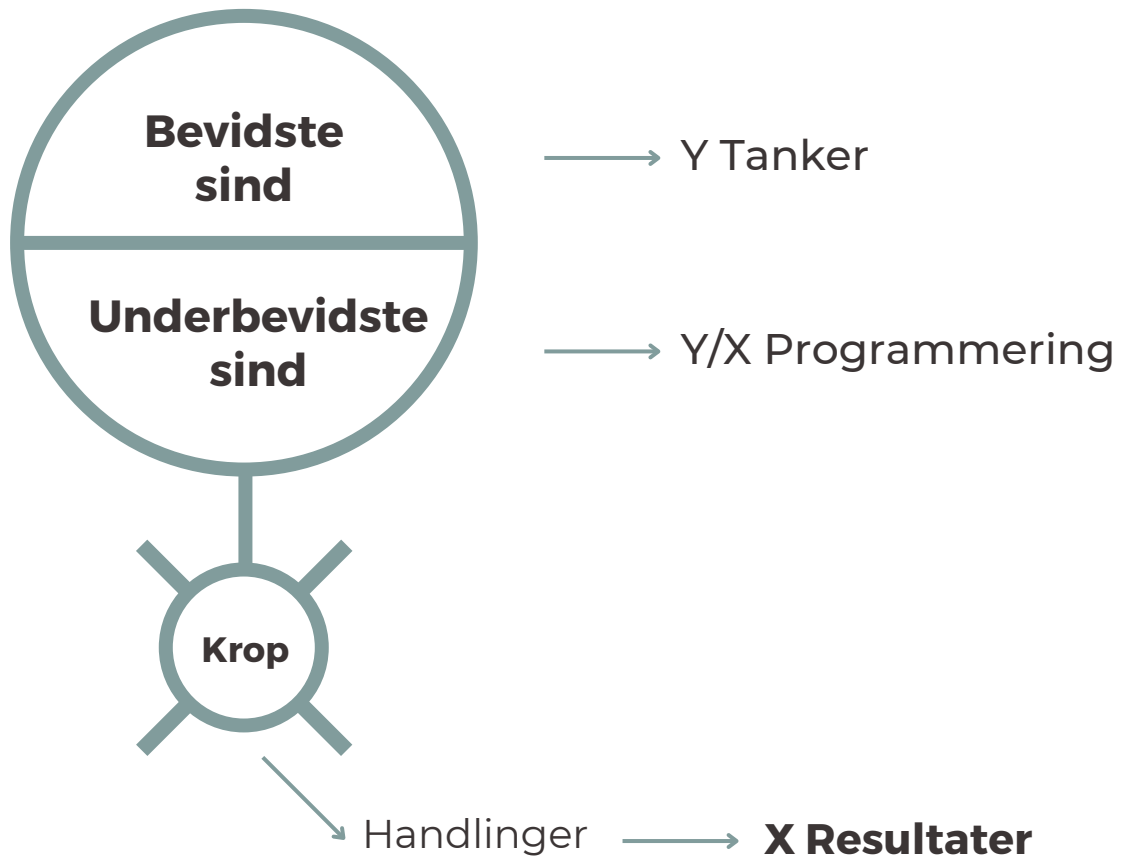
**HVAD NU
HVIS?**



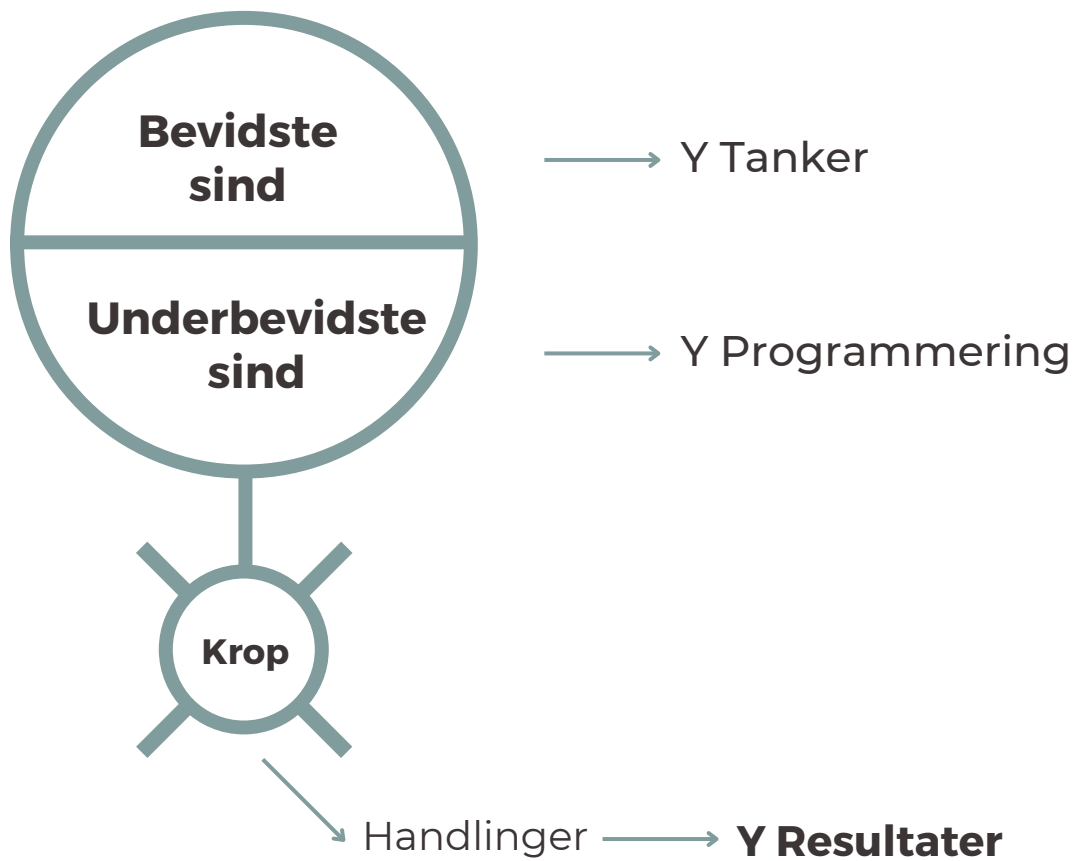
Der findes tre slags mennesker i livet:

1. Dem, der får ting til at ske på trods af frygt – de gør det, selvom de er bange.
2. Dem, der tænker på at få tingene til at ske – og de tænker længe.
3. Dem, der undrer sig over, hvad der skete, når de kommer i mål.

FRYGT!



NÅET MÅL



Sådan overvinder du frygt:

- 1) Vælg et mål, der er dig værdigt
- 2) Find og forpligt dig til tre handlingstrin
- 3) Beskriv den frygt du oplever
- 4) Analysér frygten
- 5) Skriv en liste over potentielle positive udfald

“

Det modsatte af mod er ikke fejhed, det er konformitet.

- Dr. Rollo May

”

"Det er blevet sagt, at frygt er menneskets største fjende. Frygt ligger bag svigt, sygdom og dårlige relationer. Millioner af mennesker er bange for fortiden, fremtiden, alderdom, sygdom og døden. Men frygt er en tanke i dit sind, det betyder, at du er bange for dine egne tanker."

- Et uddrag fra "Din underbevidstheds skjulte kræfter" af Dr. Joseph Murphy

- Dr. Joseph Murphy

Frygt er den følelsesmæssige reaktion, der blusser op i os, når vi beslutter os for at handle på et mål uden for vores komfortzone. Uanset hvor du er i livet, og uanset hvilket succesniveau du har opnået, vil den samme frygt altid være der for at byde dig velkommen. For de fleste mennesker får det dem til at blive ved med at operere inden for de usynlige vægge af deres programmering, og det bliver så ubehageligt, at det får dem til at opgive deres drøm, og de trækker sig tilbage til deres vante rammer.

Uden handling forbliver dine umulige drømme på tegnebrættet, som planer, ideer og ønsketænkning.

Først skal du lave en liste over alt, hvad du kan finde på at gøre, sige, bestille, forpligte dig til, tilmelde dig, planlægge osv., som vil flytte dig tættere på dit mål.

Husk, du behøver ikke at kende hele processen, du skal bare starte et sted.

“

Den længste rejse begynder med ét skridt...

- Lao Tzu

”

Eksempler på små handlingstrin kan være at sende en e-mail, planlægge et møde, finde dig en personlig træner, tilmelde dig et træningskursus mm.

Eksempler på store handlingstrin kunne være at lægge en udbetaling på drømmeboligen, investere i den nye virksomhed, tømme dit køleskab for al den mad, som du ved, ikke tjener dit mål om at frigive vægt, osv.

Lad dit sind vandre og skriv ALT ned, der falder dig ind. Hold dig ikke tilbage - giv det alt, hvad du har!

Brainstorm af handlingstrin:

Den næste del er, hvor du tegner cirkler om tre store handlingstrin og tre små på din liste ovenfor og skriv dem ud i en prioriteret rækkefølge nedenfor.

Mine tre små handlingstrin:

1. _____
2. _____
3. _____

Mine tre store handlingstrin:

1. _____
2. _____
3. _____

Jeg, _____, forpligter mig hermed til disse handlingstrin, og jeg lover at udføre de første små og første store handlingstrin NU, eller så snart jeg har mulighed for det. Jeg forpligter mig til at dele mine første skridt med venner, familie eller en person, jeg respekterer, og som vil holde mig ansvarlig.

Dato _____ **Underskrift** _____

Skriv frygten, tankerne og potentielle negative konsekvenser, du står over for, ved at handle på de trin, du har forpligtet dig til ovenfor. Det kan også bare være en frygt, du måske bliver konfronteret med i øjeblikket:

Analyser hver frygt, og beskriv, hvad du vil gøre NU for at fjerne dem:

Jo mere du revurderer dine irrationelle overbevisninger og frygt, jo mere vil dit perspektiv på dem ændre sig, og jo mere vil du indse, at de er illusionære af natur og blot et produkt af din fantasi. Jo mere du revurderer disse automatiske følelsesmæssige reaktioner, jo lettere bliver det at bevæge sig fremad og trænge ind i den usynlige mur af programmering.

Potentielle positive resultater af at arbejde aktivt gennem min frygt:
