

## **BEGÆR og nye overbevisninger**

**Jeg vil gerne være klarttænkende og have let ved at huske og lære nye ting**

OVERBEVISNING: Jeg bliver ofte forvirret og husker ikke de ting, jeg har læst eller lært.

NY OVERBEVISNING: Det er lettere at huske spændende og vigtige ting, og når jeg ønsker klarhed, hjælper det at være meget bevidst.

**Jeg vil gerne bo et sted, hvor jeg virkelig føler mig hjemme**

OVERBEVISNING: Jeg har ikke råd til at bo det sted, hvor jeg ville blive allermost glad for at leve.

NY OVERBEVISNING: Det hjem, jeg ville elske i dag, er noget andet end det, jeg har brug for om ti år. Jeg kan altid finde en bolig, der tiltaler mig, og som jeg har råd til.

**Jeg ønsker at opnå en sund og klædelig kropsvægt**

OVERBEVISNING: Det er svært at holde den vægt, jeg ønsker, uden dagligt at udføre anstrengende træning og nægte mig selv ting, jeg gerne vil spise.

NY OVERBEVISNING: Det er muligt for mig at finde en behagelig og afbalanceret livsstil, der vil give mig de resultater, jeg ønsker.

**Jeg vil gerne være smidig og have det rart i min krop**

OVERBEVISNING: Jeg føler mig efterhånden ret stiv i kroppen, jeg bliver mindet om, at jeg er blevet ældre.

NY OVERBEVISNING: Når jeg beslutter mig for at bruge

min krop hver dag, lægger jeg mærke til, at min fysiske form støt og roligt bliver bedre.

### **Jeg vil gerne have et mere tilfredsstillende job**

OVERBEVISNING: Jeg er ikke glad for det, jeg laver, eller de omgivelser, jeg arbejder i.

NY OVERBEVISNING: Jeg har prøvet, hvad det vil sige at være glad for mit arbejde, så jeg ved, hvordan det skal føles. Det skal jeg opleve igen, her eller et andet sted.

### **Jeg vil gerne tjene flere penge på mit job**

OVERBEVISNING: Lønnen i mit fag er gået ned i de senere år, og jeg tror ikke, at min chef vil give mig mere end det, jeg får.

NY OVERBEVISNING: Der er andre virksomheder inden for mit område, der aflønner bedre, og som ser større værdi i det, jeg kan tilbyde.

### **Stemningen på min arbejdsplads kunne være bedre**

OVERBEVISNING: Det arbejdsmiljø, vi har, er modbydeligt.

NY OVERBEVISNING: Ved at visualisere nogle få gode ændringer, ser jeg mere positivt på min arbejdsplads. Stemningen er også god af og til.

### **Jeg vil gerne have stimuleret min personlige udvikling gennem mit job**

OVERBEVISNING: Jeg sidder fast i et job uden vækstmuligheder.

**NY OVERBEVISNING:** Jeg er sikker på, at det helt rigtige job til mig findes et sted derude, og at jeg kan mærke, at det er det rigtige, når jeg ser det.

### **Jeg ønsker at være mere fri**

**OVERBEVISNING:** Jeg har ingen frihed i mit job, og jeg føler næsten, at al min vågne tid går med at arbejde.

**NY OVERBEVISNING:** Jeg har selv besluttet at være her, og jeg kan sige op i morgen, hvis jeg vil. Det er da frihed!

### **Jeg drømmer om at finde den perfekte partner**

**OVERBEVISNING:** Jeg har ledt i mange år, det virker, som om alle har mødt deres 'rigtige' match.

**NY OVERBEVISNING:** Jeg har ikke været moden før nu (for lidt selvværd), så det var godt, han ikke kom før. Nu er jeg klar, og når jeg beslutter mig for noget, lykkes det som regel.

### **Jeg vil gerne forbedre forholdet til min partner**

**OVERBEVISNING:** Alt, hvad jeg gør, irriterer min partner.

**NY OVERBEVISNING:** Vi har haft det godt, og jeg kunne godt tænke mig, at vi fik den følelse af virkelig at elske hinanden tilbage.

### **Jeg ønsker et godt forhold til mine forældre**

**OVERBEVISNING:** Jeg er voksen, men min mor behandler mig som et barn.

**NY OVERBEVISNING:** Min mor mener det godt, og det, hun siger, påvirker ikke mit liv i dag. Det er harmløst.

### **Jeg ønsker et godt forhold til mine børn**

OVERBEVISNING: Mine børn udnytter mig og tager mig for givet.

NY OVERBEVISNING: Jeg begik også fejl, da jeg var på deres alder. Vi ændrer os hele tiden og bliver klogere, og det er godt.

### **Jeg vil gerne have et bedre forhold til min chef**

OVERBEVISNING: Min arbejdsgiver er ikke klar over, hvor stor værdi jeg har for ham.

NY OVERBEVISNING: Jeg er glad for mit arbejde, jeg yder en værdifuld indsats, det ved jeg, uanset om andre ser det.

### **Jeg vil gerne have det rart med andre mennesker**

OVERBEVISNING: Folk forstår mig ikke, jeg er enten forkert eller bliver misforstået.

NY OVERBEVISNING: Jeg har det virkelig godt med X, det er fuldkommen naturligt og rigtigt.

### **Jeg ønsker flere penge**

OVERBEVISNING: Jeg er træt af ikke at have råd til at gøre de ting, jeg drømmer om.

NY OVERBEVISNING: Jeg er så glad for, at jeg har penge nok til at gøre de ting, jeg gerne vil, og kan indfri mine drømme, hvis jeg sparer lidt.

### **Jeg ønsker at komme lettere til penge**

OVERBEVISNING: Det føles, som om jeg bruger al min tid på at tjene penge.

**NY OVERBEVISNING:** Jeg er glad for, at jeg er i stand til at tjene mine penge selv.

### **Jeg vil gerne have det bedre med at tjene penge**

**OVERBEVISNING:** Min familie har altid sagt, at penge ikke er alt, og at de gør folk grådige.

**NY OVERBEVISNING:** Penge er frihed. De ophæver begrænsninger og giver muligheder.

### **Jeg vil gerne kunne affinde mig med, at andre har færre penge end mig**

**OVERBEVISNING:** Jeg elsker min smukke taske, men jeg har det dårligt over, at der er mennesker, der ikke har noget sted at bo.

**NY OVERBEVISNING:** Jeg hjælper ikke nogen til et bedre sted at bo ved at nægte mig selv et behageligt liv. Jeg og alle andre har lov til at have det godt.

### **Jeg vil gerne have balance i min økonomi**

**OVERBEVISNING:** Hvor meget jeg end knokler og tænker mig om økonomisk, sker der altid et eller andet, som betyder, at min økonomi går i minus

**NY OVERBEVISNING:** Jeg er gradvis ved at få styr på indtægter og udgifter.

### **Jeg vil gerne være gældfri**

**OVERBEVISNING:** Jeg er træt af at skylde så meget, mine månedlige afdrag tager størsteparten af min løn.

**NY OVERBEVISNING:** At have det godt med sin økonomi har ikke noget med størrelsen på ens gæld at gøre. Nogle af de mest succesfulde personer har en kæmpegæld.

**Jeg ville ønske, at verden var et lykkeligere sted**

**OVERBEVISNING:** Der er så meget lidelse i verden.

**NY OVERBEVISNING:** Jeg har haft det ret godt. Og jeg ser lige så meget glæde omkring mig som håbløshed.

**Jeg ønsker, at folk i verden kan leve i fred**

**OVERBEVISNING:** Der er så mange konflikter og krige i dag.

**NY OVERBEVISNING:** Der er mange mennesker rundt om i verden, der lever i glæde.