NLP Posten

NLP Posten udgives af NLP-Foreningen [1] i Danmark

Muligheder fremfor begrænsninger

- hvem styrer dit sind?

I NLP findes en forudsætning, der hedder: ”Det er mig, der styrer mit sind og dermed mine resultater”. Som alle øvrige forudsætninger og overbevisninger indenfor NLP er også denne med til at støtte op omkring selvledelse og selvstændighed.

De begrænsninger, vi lever med i forhold til vores karriere, økonomi, bolig og parforhold m.m., er skabt af vort sind i form af vores overbevisninger og det, vi tror på. Tit er vi ikke opmærksomme på, at vi selv har mulighed for at styre vores sind. Vi giver andre fjernbetjeningen til vores liv og indre tilstand, ofte uden selv at være klar over det, hvilket er med til at bremse os i det liv, vi ønsker.

Vores overbevisninger og opfattelser er vigtige elementer i måden at se virkeligheden og verden på. Når vi forstår, hvor meget effekten af dem kontrollerer vores liv, er det samtidig vejen til det første skridt i at ændre noget, som ikke fungerer optimalt. Det kræver, at vores opmærksom er på vores tanker, sådan at vi opdager dem, når de ikke arbejder på en hensigtsmæssig måde.

Når vi bliver bevidste om de tanker, vi tænker, får vi valgmuligheder. Vi kan vælge at blive ved med at give opmærksomhed til de tanker, der stresser os, eller vi kan skifte fokus og i stedet give opmærksomhed til de tanker, som tillader os at vokse og udvikle os. Når vi forstår, at vi selv skaber betydningen af vores tanker, får vi samtidig nøglen til vores sind.

Har jeg, eller har jeg ikke et problem?

Når jeg fortæller folk, at vi selv skaber betydningen af vores tanker, og der derfor ikke er meget at frygte i denne verden, ud over vores egen tanker, bliver de tit meget vrede på mig. Tænk hvis den mulighed findes, at vi selv er skyld i al vores lidelse og smerte. Det kan for nogen være meget provokerende. Det er måske også en lidt stor mundfuld at gabe over sådan lige med det samme.

På vores uddannelser, hvor dette er en del af emnet, fortæller jeg blandt andet, at hvorvidt vores liv er godt eller skidt afhænger af, hvilken betydning vi giver de oplevelser, vi kommer igennem. Det betyder også, at et problem kan anskues fra en anden synsvinkel, end som et problem. Et problem er bare et problem, så længe vi tror, det skal være noget andet, end det er.

En af gangene, røg en kursist op af stolen og nærmest råbte til mig: ”BARE. Et problem er ikke noget, der BARE kan anskues fra en anden vinkel. Et problem er noget, der skal tages seriøst og alvorligt. Mit problem er for eksempel, at jeg er ordblind og derfor ikke kan få et job. Der er ingen, der vil have en ordblind. Min kæreste forlod mig, fordi jeg ikke kunne bidrage til husholdningen. Nu er han gift med en jurist, og jeg sidder alene i en etværelses lejlighed uden noget at se frem til. Vil du påstå, det BARE er et problem, der skal ses fra en anden synsvinkel, og så vupti er det væk?”



Naturligvis har hun ret. Jeg kan ikke være mere enig. For den, der har problemet, er problemet et seriøst problem, der skal tages alvorligt. At bruge et udtryk som ”bare” er heller ikke særlig hensigtsmæssigt, da det indikerer, at noget er let, hvilket det kun er for den, der tror, det er let. Et problem er et problem, så længe vi opfatter det som værende et problem.

Så længe hun tror på, at hendes ordblindhed og hendes ekskæreste er skyld i, at hun sidder uden job, alene i en etværelses lejlighed, uden noget at se frem til, og at hun intet kan gøre ved det, er hun et offer af tilværelsen. Hun er fanget i sin egen begrænsning og deraf handlingslammelse, hvilket er med til at vedligeholde problemet.

Skjult her i ligger flere overbevisninger, blandt andet at hendes ordblindhed er skyld i det manglende job, at hun burde være gift med en dejlig mand og bo i noget andet end en etværelses lejlighed.

Det første skridt for at komme ud af offerrollen og handlingslammelsen er at acceptere, at virkeligheden er, som den er. Det vil her sige at stoppe med at tro, hun skal være noget andet, end hun er. Hun er uden job, uanset hvad der har skylden, og hun bor alene i en etværelses lejlighed, indtil det ikke mere er sådan.

Argumenter med virkeligheden og du taber

Når vi argumenterer med virkeligheden, taber vi hver eneste gang. Når vi accepterer virkeligheden, som den er, så er der fred. Det betyder ikke, at vi ikke skal stræbe efter noget, men at vi i stedet skal bruge den gode energi til at sætte mål og få dem indfriet, med ro i sindet.

Efter jeg har forklaret ovenstående, falder hun til ro og siger: ”Sådan har jeg aldrig set på det.”

Da hun næste gang deltager på et af mine kurser, fortæller hun, at det virkelig har skabt en omvæltning for hende – hun er gået i gang med en uddannelse som guldsmed og har fundet sig en dejlig kæreste. Hun bor dog stadig i sin etværelses lejlighed, og som hun siger, det er kun et spørgsmål om tid.

Vores liv består af det, vi opfatter som værende sandheden, og det, vi tror på, er sandheden. Det kan derfor være givende at give slip på nogle af de begrænsende overbevisninger, vi har, og at give vores liv en anden betydning. Fang dig selv i de tankemønstre, der ikke beriger dig, og vælg en anden måde at se det på. Spørg dig selv: ”Vil jeg være et offer og handlingslammet, eller vil jeg være aktiv og skabe det liv, jeg ønsker?” Skift dine tanker ud og handl så derefter, så det bliver dig, der styrer dit sind og dermed dine resultater.

Jorden er flad

I gamle dage var det en almindelig overbevisning, at jorden var flad. Hvis man sejlede for langt ud på vandet, ville man falde ud over kanten og dø. At jorden var flad, var det mest naturlige i verden, og det blev der ikke stillet spørgsmålstegn ved.

Det min kursist reagerer på, er det samme mine klienter reagerer på, og det samme som menneskeheden reagerede på, da det blev påstået, at jorden var rund.

Det kan være skræmmende, at skulle give slip på vores overbevisninger. Det er som at tage et skridt og miste fodfæstet for en stund. Samtidig er der noget beroligende i at vide, at det er vores tanker,

der afgør, om der er noget at være bange for. Når betydningen ligger i vores måde at opfatte tingene på, behøver vi kun at ændre vores opfattelse.

... og hvis det er sandt, hvilke muligheder ligger der så åbne for os?

Tags: NLP [2]

(FlexBiz Partner)
Danshøjvej 52 B, DK-2500 Valby

Copyright © Flexible Business Group, 2013-2026.
Kilde-URL: https://mail.nlpfocus.dk/nlp-posten

Links
[1] http://www.nlp-foreningen.dk
[2] https://mail.nlpfocus.dk/tags/nlp