Artikler

NLP Focus

Liv & Sjæl



[1]Liv & Sjæl - Magasinet for bevidst livskvalitet.

Interessen for bevidst livskvalitet har aldrig været større end nu. Livskvalitet og større velvære i dagligdagen er blevet en livsstil, der samler befolkningen på tværs af sociale lag.

Liv & Sjæl henvender sig til alle, der interesser sig for og søger efter sundhed, velvære og balance i deres liv. Vi bringer i hvert nummer stof der informerer og guider til et mere holistisk liv.

Tænk hvis ...

Tænk hvis vi alle har clairvoyante evner. Tænk hvis det er sandt, at når vi slipper kontrollen, spørger os selv og lytter efter, så vil svaret komme. Tænk hvis det virkelig er så enkelt, at det bedste, vi kan gøre, er at slappe af, nyde det og tro! Hvilke muligheder ligger så ikke åbne for os.


Lille levende og let i sin fremtræden. Sådan oplever jeg Helen Eriksen fortælle om sin nye bog ”Frugttræ-strategien”. En strategi der handler om at give, mens du vokser som menneske. På samme måde som træer, der giver frugt og samtidig vokser sig store.

”Frugttræet er jo ikke fuldstændig drænet og energiforladt, når det har givet sine frugter”, siger hun, mens hun illustrerer et frugttræ, der går i knæ. ”Næ-nej, det er stadigvæk energifyldt og vokser stille og roligt videre, større og stærkere”. Så det handler også om, på hvilken måde kan man give, mens man selv vokser – som menneske.

Uden at have et dybere kendskab til NLP fortæller hun via sine historier om noget, der, i lighed med NLP, også omhandler det at lytte indenad og være tro mod sig selv.

Hun har, lige siden hun var lille, kunnet det der med at tale med både mennesker, blomster og dyr. Dengang troede hun også, at det var noget alle mennesker kunne. Siden fandt hun ud af, at det ikke var tilfældet.

Clairvoyance - eller intuitiv intelligens

Mange mennesker opfatter det at være clairvoyant som noget kultagtigt og noget, der er langt ude. Heldigvis er det ved at ændre sig, og vi begynder mere og mere at tage ordet clairvoyance ind sammen med det, som det bærer med sig. Flere og flere får adgang til denne intelligens og begynder at bruge deres intuition.

Vort problem er, at vi har svært ved at opgive kontrollen. Når vi skal bruge vor intuition, så kræver det, at vi netop opgiver kontrollen, slapper af og har tillid til universet eller den kollektive bevidsthed, som vi alle er en del af.

Hun giver mange eksempler på, hvordan hendes evne til både at følge livets tilkendegivelser samt det at meditere og kigge ud i livet, som hun kalder det, giver udbytte i hendes hverdag.

Alt er forbundet – holografisk bevidsthed

Helen fortæller, at hver enkelt celle i os indeholder en holografisk bevidsthed. En oplevelse af ”helet” – af sammenhængen – som i et hologram, hvor hver enkelt lille del indeholder hele billedet.

Når man kigger ind i kroppen, så er det som om, at hver eneste lille celle ved, hvad der foregår i resten af kroppen.

Hvis du får massage på dit venstre knæ, kommer du måske i tanke om, dengang din kæreste forlod dig til fordel for din bedste ven, eller om da du blev tvunget til at spise havregryn med mælk på.

Et hologram viser hele tiden hele billedet. Forestil dig, at du ser et holografisk billede af en person. En tredimensionel person som du kan gå rundt om. Hvis du venligsindet brækker foden af og sætter den ind i billedet i stedet for hele personen, viser hologrammet stadigvæk hele personen kun lidt mindre tydeligt.

Hver enkelt lille celle i os kender til helheden. Ikke kun helheden i os selv men helheden i hele universet. Alt er forbundet i en større sammenhæng.

Derfor er det også væsentligt, at vi er opmærksomme på, hvor vigtig en enkelt person er for helheden. Hendes filosofi er, at hvis to personer mødes, og de skilles igen, så sker der noget andet end, hvis de ikke mødes. Der sker ikke noget, der ikke påvirker noget et andet sted.

Bogen om Frugttræ-strategien



Hun fik engang en gave af Steen Hildebrandt. Det var en bog med tomme sider. Han tænkte, at hun kunne udfylde de tomme sider med nogen af hendes tanker, idéer, forskningsresultater og filosofier.

En af hendes filosofier er: ”Livet viser mig, hvornår det er tid”. Så kort fortalt gik hun hjem og fyldte bogen med tekst, som hun faktisk allerede havde skrevet. Det blev til Frugttræ-strategien – En fremtidsvision der bare ikke kunne holde mund.

Den handler om fortællinger fra levende systemer. Det har altid været hendes ønske at formidle noget, der er komplekst, på en enkel måde, så det bliver spiseligt for mange flere.

CD’erne om frugttræ-strategien

”Vi skal jo høre fortællingerne!” siger en af hendes venner, da hun læser op af bogen for ham. ”Hele dagen i forvejen havde jeg set en cd for mig, og nu satte jeg mig så og visualiserede på det”. Her kommer Niels Lan Doky’s navn frem. Selv om hun også er meget ydmyg, så tror hun samtidig på, at hvis ikke man prøver, ja så sker der i hvert fald slet ingenting.

Hun fik kontakt med Niels Lan Doky. Da han havde læst de første 4 sider af bogen, ringede han til hende og var helt med på at skrive musikken.

Efter at have siddet i mange dage med Helens indtalinger i øret, så kom musikken stille og roligt helt af sig selv.

Det blev til de to medfølgende cd’er. En med ren musik og en, hvor Helen læser udvalgte fortællinger op af sin bog med den samme musik i baggrunden.

Følg din intuition

Hovedbudskabet er, at når du vælger at følge din intuition, kommer du ind i en følelse af flow eller essens. Inde i midten af flowet findes frugttræ-strategien. Lige her giver du, samtidig med, at du vokser – som menneske – og uden at tænke over ”Hvad får jeg for det?”, eller ”Hvad er der i det for mig?”

Når vi overhører en intuitiv impuls, så er det, at vi giver en hel masse, uden at vi selv vokser. Vi bliver stresset, får blodskudte øjne og føler os drænet for energi. Derfor er det meget vigtigt at rette sig efter sin intuition.

I starten er timingen måske ikke helt i orden. Det er som at lære at gå. Når vi kravler først, er det fordi, nervebanerne ikke er udviklet nok til at gå endnu. Jo mere vi træner, desto hurtigere bliver de så udviklede, at vi kan gå.

Slankekurer

Afslutningsvis taler Helen om, hvorfor en slankekur er overflødig. Hun giver et eksempel på, hvordan du kan spørge din krop om den rigtige ernæring for dig. Ernæring skal forstås i bred forstand – søvn, mad, arbejde, kærester, kollegaer og så videre.

Tænk hvis ... (fortsat)

- Hvad Helen Eriksen også fortalte

Helen Eriksen, forfatter til Frugttræ-strategien, tror på at hver eneste celle i kroppen har kendskab til helheden. At vi mennesker selv er celler i et levende univers. Krydret med historier fra egne oplevelser fortæller hun i sit foredrag om, hvordan kendskabet til helheden er mulig.

Abe nummer hundrede

Der blev engang lavet et forsøg med nogle aber på en lille ø, hvor der blev lagt nogle beskidte kartofler ud på øen. Aberne ville ikke spise dem, fordi de var for beskidte og ulækre.

På et tidspunkt var der nogle af de unge aber, der fandt ud af at vaske kartoflerne og spise dem. Efter et stykke tid havde det spredt sig til alle aberne på hele øen. Da abe nummer hundrede begyndte at vaske og spise kartoflerne, å spredte det sig pludselig til øerne ved siden af. Her begyndte aberne også at vaske kartoflerne og spise dem.

Hvordan kunne de vide det?
Hvordan talte de sammen?

Alt er forbundet – holografisk bevisthed

Helen fortæller, at hver enkelt celle i os indeholder en holografisk bevisthed. En oplevelse af ”helet” – af sammenhængen – som i et hologram, hvor hver enkelt lille del indeholder hele billedet.

Så hver eneste lille del, hver eneste lille celle i hele kroppen har kendskab til helheden og ved besked.

Når du lytter til dig selv og din krop og følger din intuition, vil du opleve en berigelse i livet frem for følelsen af udmattelse og udbrændthed, som mange mennesker i dag er udsat for.

120 kvadrillioner meter DNA

”Hvis der er sådan noget, der hedder holografisk bevidsthed, hvor findes den så inde i dig?” Helen stiller spørgsmålet til sin krop under en meditation, hvor hun får en ganske særlig vision og finder frem til, at vor holografiske bevidsthed sidder gemt i vort DNA.

Vi har cirka 60.000 millioner millioner celler. I hver celle har vi 12 par kromosomer, det vil sige 24 i alt. Hver celle har endvidere 2 meter DNA. Når du ganger 2 meter DNA med 60.000 millioner millioner celler, så får du 120.000 millioner millioner meter DNA. I alle de 120 kvadrillioner meter DNA findes en viden og bevidsthed om helheden.



Scalarbølger

”Jamen hvordan er det så lige, at de snakker sammen?”, spurgte Helen videre og fik svaret, at det var fra vor intuitive intelligens via scalarbølger.

Hun slog ordet scalarbølger op på Internettet og fandt ud af, at scalarbølger er de bølger, som NASA mener, skal bære os ud i rummet i fremtiden.

Hver gang du får en intuitiv impuls, så er der 120 kvadrillioner meter DNA, der vibrerer og modtager beskeder via scalarbølger direkte til dig: ”You’ve got mail”. Du er unik, og kun du har fået lige den besked.

Synkronicitet

Det er overmåde vigtigt, at vi læser den mail og følger anvisningerne for at opnå den tilstand, hvor alt ligesom falder på plads for os i en større helhed. Det som Helen Eriksen kalder synkronicitet.

Synkroniciteten opstår der, hvor vi møder de mennesker, muligheder eller oplevelser, der beriger vore liv på det helt rette tidspunkt. Muligheder som kun fremkommer, når vi følger vor intuition og derfor er på det rette sted på det rigtige tidspunkt.

Når vi følger anvisningerne, er vi i flowet, og lige der findes frugttræsstrategien – lige der giver vi samtidig med, at vi vokser som menneske.

Peter Russel

I 1998 skal Helen til en konference i Mexico. Hun sidder og læser i flyet – da hendes hjerte lige pludselig banker helt vildt. Katastrofe – ilttrykket falder – hun kigger sig omkring og ser de øvrige passagerer sidde helt roligt uden at vise tegn på panik.

Hun er nu klar over, at det er inde i hende selv, det foregår, og begynder at tænke på, hvad hun foretog sig lige inden. Hun havde siddet og læst en artikel om den britiske forfatter og videnskabsmand Peter Russel, og da hun nu slår tilbage på artiklen, tænker hun: ”Ham må jeg tale med.”

Det viser sig, at Peter Russel er med på konferencen. Der er mange mennesker omkring ham hele tiden, så det er ikke tidspunktet.

Der går 5 dage, og Helen er på vej hen for at spise, da hun pludselig får en impuls om, at nu er det nu. Maden må vente, og hun skynder sig ned ad gangen og ind i det rum, hvor hun mener, at hun skal møde Peter Russel, men der er ingen.

”Jeg er gået for langsomt”, tænker hun og farer ud af døren igen. Ude på gangen bumper hun bogstavelig talt lige ind i Peter Russel, som kommer gående med favnen fuld af papirer, der nu flyver om ørene på dem.

Det viser sig, at de kender hinanden ad omveje, og det bliver starten på et rigtig godt venskab.

Helheden – at blive ét med ”helet”

Helens egen oplevelse af helheden fik hun da, hun i en periode opholdt sig helt alene i Peter Russels sommerhus, uden nogen form for mobiltelefoner og andre støjsendere.

Hun var i sommerhuset, fordi hun trængte til en pause. Andre måtte finde ud af det der med erhvervslivet. Det var for hårdt at blive brugt som skydeskive af mennesker, der lod deres projektioner gå ud over hende.

Huset var fyldt med bøger, men hun var kommet for at skrive. For ikke at forstyrre sit sind havde hun besluttet sig for ikke at læse i en bog overhovedet.

På tolvte dagen da hun sad og skrev nede ved pejsen, skrev hun sætningen: ”Du befinder dig nu i zero-point holofield. Det felt, hvor alt det, der bliver skabt, kommer fra.” Helen forstår ikke altid det, hun skriver, det kommer gerne et stykke tid efter. Så hun tog det meget roligt.

Da hun senere gik forbi biblioteket, lå der en bog, der ligesom kaldte på hende. Trods beslutningen om ikke at ville læse et eneste ord tog hun bogen, der automatisk åbnede sig på et bestemt sted. Hun læste, at når man reducerede alt støj i et univers, så kunne man måle et helt bestemt energifelt - zero-point holofield.

Senere om natten, da hun lå i sin seng og lyttede til stilheden, fik hun pludselig oplevelsen af flydende kærlighed igennem hele sit system. Følelsen af at blive og at være et med ”helet” - zero-point holofield.

Hun fik en vision om, at der ikke var noget med at holde pause, og at hun nu ikke mere ville få de dårlige oplevelser.

Den følelse har holdt sig. I dag oplever hun ikke mere ubehag, når hun står i de situationer, der før havde fået hende til at trække sig.

Frugttræstrategien

Frugttræstrategien er netop, når du følger din intuition og de vejledninger, du får. Så giver du, mens du vokser som menneske. På samme måde som træer, der giver frugt og samtidig vokser sig store.

I den unikke konstellation er det kun dig, der kan udføre de impulser, du får.

Så når du næste gang får en intuitiv impuls, så er det dine 120.000 kvadrillioner meter DNA, der vibrere og modtager beskeder via scalarbølger.

Derefter er det bare med at komme op af stolen og glæde dig over, at du nu bruger din intuitive intelligens og din intuition. Du er i flowet, og du giver samtidig med, at du vokser som menneske.

Tags: Kommunikation [2]

Metaforer

Metaforer er et billedligt udtrykssæt, hvor et begreb tilfældigt byttes ud mod et begreb, som ligner det oprindelige begreb. Sammenligningen er afhængig af sammenhængen, og metaforer fungerer derfor kun, når tilhøreren har adgang til sammenhængen.

Abeungen Jenna

Der var en gang en abeunge, der hed Jenna. Hun boede sammen med sin mor inde i den store jungle. Jenna var en glad lille abeunge. Hun kunne godt lide at lege med alle de andre abeunger og de kunne lide at lege med Jenna.

Så en dag skete der noget!



Jenna og de andre abeunger fandt en masse dejlige modne bananer. De begyndte at spise bananerne – bananer var Jenna's livret. Til sidst var der kun en banan tilbage. Jenna ville godt have den, så hun rakte hånden ud efter den. Pludselig slog hendes bedste ven Kim, Jenna over hånden og tog bananen lige for næsen af hende. Det gjorde ikke særligt ondt på Jenna's hånd, men hun blev meget vred og meget ked af det og gik hjem til sin mor.

Om aftenen da Jenna var kommet i seng, blev hun enig med sig selv om, at hun aldrig ville blive slået over hånden mere.

En god idé

Den næste dag fik Jenna en rigtig god ide – hvis hun gemte sine hænder, så var der ingen, der kunne slå på dem. Men hvordan skulle hun gemme sine hænder? Jenna gik længe og prøvede, at få en god ide – indtil hun så en kokospalme fyldt med kokosnødder. Jenna havde flere gange set, at kokosnødderne kunne falde ned fra træerne uden at gå i stykker.



Jenna fandt 2 kokosnødder – og dem tog hun med hjem. De næste dage sad Jenna hver aften og hamrede med en sten på enden af kokosnødderne. Hun blev ved med at hamre, indtil der gik et hul i kokosnødderne – og da der var gået hul i kokosnødderne hamrede Jenna videre, så hullerne blev større og større. Først da hullerne var så store, at hun kunne få hænderne ind i dem, holdt hun op med at hamre.

"Hurra" råbte Jenna, "nu har jeg et par kokosnødde-vanter – og når jeg har dem på, så kan jeg ikke blive slået over fingrene. Jeg vil altid gå med dem, og aldrig nogen sinde tage dem af."

Næste dag da Jenna skulle ud at lege med alle de andre abeunger, havde hun sine kokosnødde-vanter på. Om eftermiddagen fandt Jenna og de andre abeunger igen en hel bunke bananer – Jenna's livret. Alle abeungerne begyndte straks at spise bananer, men Jenna skulle ikke have nogen, for hun ville i hvert fald ikke tage sine dejlige kokosnødde-vanter af.

Om aftenen inden Jenna faldt i søvn, sagde hun til sin mor: "Hvor er det godt, at jeg altid har mine kokosnødde-vanter på og aldrig tager dem af. I dag vi fandt en hel bunke bananer, og jeg blev slet ikke slået over hånden." Jenna smilede, og så faldt hun i søvn.

"Det var da mærkeligt" tænkte hendes mor. "Hvorfor ville Jenna hellere have sine kokosnødde-vanter på, og så lade være med at spise bananer – bananer er jo hendes livret – hmm".

Hjemme hos mor

De næste par dage ville Jenna hellere være hjemme hos sin mor. Det var jo lidt svært at lege med de andre, når hun havde de der kokosnødder på hænderne. Spise kunne hun heller ikke så godt, men hendes mor gav hende mad og hyggede omkring hende – det var jo herligt.

De andre abeunger kom og spurgte: ”Vil du ikke med ud at lege?” I starten sagde hun: ”Jo det vil jeg gerne”, men det var altså temmelig besværligt med de der kokosnødder. Hun kunne ikke svinge sig fra gren til gren – men var nødt til at løbe nede på jorden.

I begyndelsen ventede de andre abeunger på hende, men til sidst gad de ikke vente på hende mere, så hun måtte tit gå hjem alene, fordi hun ikke kunne følge med.

En abefest



En dag kom hendes gode ven Rica og spurgte: ”Vil du ikke med til min abefest. Vi skal både have bananer, kokosnødder, vandmeloner, appelsiner, og ikke mindst nødder, alle mulige dejlige ting.

Vi skal klatre i træer og lave skattejagt. Vi skal lege skjul og svinge os fra gren til gren. Vi skal hoppe på de store palmeblade, helt øverst oppe i træerne (Aber hopper på palmeblade, på samme måde, som når du hopper i trampolin).

Vi skal også bade nede i søen og kaste vand på hinanden. Vi skal rulle os i græsset og ligge og klø os selv på maven, som rigtige abeunger nu gør. Sig nu ja”.

”Uhm en rigtig dejlig abefest” tænkte Jenna ”men så skal jeg jo tage mine kokosnødde-vanter af, og nu har jeg jo besluttet mig for, at jeg aldrig ville tage dem af”. ”Nej” sagde Jenna bestemt – ”Jeg vil ikke med.” Hendes mor sagde: ”Jo, Jenna tag nu med til den fest – du plejer jo at have det sjovt til sådan en abefest”.

Men nej, Jenna ville ikke med.

Jennas bedste ven Kim

Til sidst legede hun for det meste kun med sig selv– og efterhånden var de andre abeunger trætte af at spørge om, hun ikke kom ud at lege med dem.

De gad heller ikke så meget at lege med hende mere, fordi udover at hun ikke kunne være med til alt det sjove, så kom hun også nogle gange til at slå de andre med kokosnødde-vanterne, og det gjorde ret ondt – selv om det jo ikke var noget hun gjorde med vilje – men de andre troede tit, at det var med vilje.

Hun troede i starten, at de blev kede af det, når hun ikke tog med, men jo mere tid der gik – vænnede de sig bare til, at hun ikke var med – og så det værste - hendes bedste ven Kim fandt andre abeveninder at lege med. Det begyndte alligevel at blive lidt kedeligt.

Hun kunne efterhånden kun være hjemme hos sin mor – og selvom det var dejligt, så blev lille Jenna mere og mere ensom. En gang imellem syntes Jenna faktisk, at hendes dejlige kokosnødde-vanter var lidt dumme. Det var jo kokosnødde-vanternes skyld, at hun ikke legede med de andre abeunger

mere.

En anden god idé

Så en dag sagde mor til hende: ”Det var en rigtig god ide, du fik den gang, du lavede kokosnødde-vanterne. Nu skal du bare få en ny god ide, så du kan lege med de andre abeunger igen”.

Om aftenen da Jenna lå i sin seng tænkte hun meget på det, mor havde sagt. Det var måske ikke mere en så god ide med de der kokosnødde-vanter? Hun behøvede jo i hvert fald ikke at gå med dem hele tiden.

Så næste morgen sagde hun til sin mor: ”Jeg tror lige at jeg prøver at gå lidt ud uden mine kokosnødde-vanter – jeg tror nemlig, at de er ved at blive lidt for små”. Det var dejligt igen at have hænderne fri – at kunne vælge at kunne svinge sig fra gren til gren og ta’ bananer, at kunne hoppe i palmebladene, at kunne bade i søen og ikke mindst at rulle sig i græsset og klø sig på maven, som rigtige abeunger gør.



De andre aber var rigtig glade for at lege med Jenna igen – de havde savnet hende rigtig meget.

En dag da de fandt modne bananer igen, skulle hendes ven Kim lige til at slå hende over fingrene igen – men stoppede midt i det hele, smilede og gav Jenna den sidste banan.

Tak, sagde Jenna, ”Og ved du hvad Kim? Det er altså bedst hurtigt at blive gode venner igen. Synes du ikke ?”
”Jo, det er rigtigt”, sagde Kim – ”for ellers bliver det lige som at holde sig selv lukket inde, på en eller anden måde”

”Mmm” sagde Jenna med munden fuld af banan.

Bliv afhængig af kritik

- feedback er et forslag og ikke sandheden

Kritik er for mange negativt ladet, og vi gør gerne rigtig meget for at undgå at være modtager af den. Måske handler det mere om den betydning, vi giver det at få kritik, end selve kritikken, som vi har en tendens til ikke at høre.

Kritik er som oftest ikke personlig. Kritik er et synspunkt set gennem en andens oplevelse af verden. Det betyder ikke, at det er sandheden, selv om vi tit opfatter det sådan. Vi tager det meget personligt, og har en tendens til at give det den betydning, at vi ikke er gode nok, og at andre ikke kan lide os.

Vi er alligevel ikke fejlfrie, på trods af vores ihærdighed for at være dette, og i yderste konsekvens tror vi, at vi ikke har nogen eksistensberettigelse, når andre kritiserer os, og det vi står for.

Stille vand har dyb grund

Selv ser jeg kritik eller feedback, som vi kalder det inden for NLP, som noget der er vigtigt i forhold til at skabe bevægelse og udvikling. Hvis alt bare hele tiden er rosenrødt og uden modstand af nogen art, bliver det hele lidt kedeligt. Selv når vi nyder varmen om sommeren, kan det blive for varmt og trykkende og der er ikke noget så friskt som et lille tordenvejr eller en regnbyge, der renser luften.

På en dejlig sommeraften er det ualmindelig smukt, at komme ned til stranden og se, hvordan havet ligger blikstille og kun lige klukker lidt i vandkanten. Dog er det en oplevelse uden sammenligning at komme ned til den samme strand, når vandet bruser og bølger, mens vinden river fat i både hår og tøj.

Hvis vand kun er stillestående, bliver det råddent og kommer til at lugte. Derfor er bølgerne vigtige og udover at skabe ilt, liv og bevægelse, er de også med til at give harmoni i sindet, både når du ser på dem og lytter til dem.

Ja, nu skal det dog ikke forstås sådan, at jeg altid er vild med at få feedback, lige når jeg får den. Det er ikke hver gang, jeg umiddelbart tager feedbacken til mig. Når jeg alligevel, efter et stykke tid har fordøjet oplysningerne, tager jeg oftest feedbacken til indtægt, og effekten viser sig hurtigt i den positive respons, jeg får fra omverden.

Hvis ingen, i et misforstået hensyn, tør fortælle mig, at jeg staver et ord forkert, bliver jeg ved med at stave ordet forkert. Jeg kan først rette stavefejlen, når jeg har fået øjnene op for, at ordet staves på en anden måde, end jeg troede.

At se bag om feedbacken

For mange år siden, da min søn var omkring 10 år, skulle vi til en familiefødselsdag. Jeg havde været lidt grov og hundset en del med ham uden at lytte til, hvad han havde på hjertet. Da vi kom til den famøse fødselsdag, kommer jeg til at sige eller gøre noget, der spontant får ham til at udbryde: ”Dumme kælling”. Nu skal det lige siges, at det ikke var og er noget, der ellers ligner min søn – så dette var helt klart uden for nummer.

Min mor bliver meget opbragt og skælder ham ud, men jeg har pludselig fået øjnene op for min attitude og meget forfærdelige opførsel, så jeg udbryder: ”Det har du da så fuldstændig ret i, lige nu er jeg en forfærdelig dum kælling”. Min søns lettelse over at blive forstået er ikke til at tage fejl af.

Kommunikation uden fjendtlighed og modstand

NLP har mange gode værktøjer til at kommunikere med andre mennesker uden at skabe konflikter, fjendtlighed og modstand.

Derfor kan det være godt at aftale nogle spilleregler med dig selv, og blandt andet have nogle af nedenstående overskrifter i baghovedet, når du enten selv modtager eller giver feedback:

- Der er en positiv hensigt bag enhver adfærd
- Aftal nogle spilleregler med dig selv
- Forsvar dig og du bliver angrebet
- Skab velvilje og lydhørhed
- Brug ordet ”og” i stedet for ordet ”men”

Der er en positiv hensigt bag enhver adfærd

Når vi mennesker reagerer og handler uhensigtsmæssigt, er det ofte, fordi der er noget, vi ønsker og forventer, som ikke bliver opfyldt – vi bliver hverken set eller hørt.

Det berettiger naturligvis ikke altid til den uhensigtsmæssige adfærd, og alligevel er det ikke altid, vi selv helt er klar over, hvad der er vores positive hensigt med det, vi gør.

Råbet om hjælp eller forståelse kommer derfor ofte i forklædning af dårlig og uhensigtsmæssig adfærd. Frem for kun at tage ordene og adfærden som pålydende, kan det være en god idé at undersøge motivet og den positive hensigt, der ligger bag, for at forstå handlingen.

Aftal nogle spilleregler

Efter sigende var Harry Motor og hans gode ven engang ude at gå tur. På vejen ville vennen købe en avis. Avissælgeren var grov, uhøflig og på ingen måde serviceminded. Alligevel blev vennen ved med at tale pænt og høfligt til sælgeren. Efterfølgende spurgte Harry Motor vennen, hvorfor han ikke havde givet sælgeren tørt på og sagt ham nogle sandheder. Her svarede vennen: ”Han skal ikke bestemme, hvordan jeg skal opføre mig”.

Når vi ikke lader os indfange af andres humør og mangel på samme, får vi et større råderum og dermed evnen til at skabe forandringer. Forandringer der automatisk sker, uden vi kræver det af andre.

Forsvar dig og du bliver angrebet

”Du er godt nok ved at være noget af et brokkehoved”, sagde min mand på et tidspunkt til mig, da jeg gav udtryk for alt det, der manglede at blive lavet på vores sommerhus, som vi er ved at sætte i stand. ”Overhovedet ikke”, sagde jeg, mens jeg forsøgte at forsvare og forklare mig på bedste vis ved endnu engang at kaste lys på alle manglerne. Han stod derefter bare stille og så på mig, mens jeg fuldstændig kørte i selvsving. Da der blev et kort ophold i min ordstrøm, sagde han ”Du ER et brokkehoved” og gik ud af døren. Efter lidt refleksion over denne bemærkning kunne jeg godt se, at jeg i min selvoptagethed ikke havde lagt mærke til alt det arbejde, han trods alt havde lavet. Min evige tendens til ikke at se roserne i blomsterbedet, kun ukrudtet.

Hvis nogen påstår, at du tager helt fejl eller er helt forkert på den, og du straks modargumenterer og påstår, det er den anden, der tager fejl, hvad sker der så med jeres kommunikation? Der vil højst tænkeligt komme både modstand mod dig og en konflikt ud af det. Ingen af jer vil høre efter, hvad den anden siger, i vil begge have travlt med at forklare og forsvare, hvorfor lige netop jeres eget synspunkt er det rigtige.

Vi behøver ikke være enig med den anden person eller tage den anden persons mening som sandheden. Vi kan lytte til og måske forstå den andens synspunkt, også uden at nå til enighed.

Noget andet jeg har opdaget gennem årene er, at jo mere jeg forsvarer og forklarer mig, des mere er der noget om snakken. Når jeg griber mig selv i en god lang forsvarstale, stopper jeg med det samme og siger i stedet tak for feedbacken.

”Argumentér for dine sandheder og de er dine”, er et ordsprog, der stadig lever i bedste velgående.

At skabe velvilje og lydhørhed

Ligesom der findes bestemte ord og sætninger, der automatisk udløser fjendtlighed og modstand, findes der også kommunikationsmetoder, der skaber god kontakt og får andre mennesker til at føle sig mødt og forstået. Det giver en åbenhed og et engagement sammen med en oplevelse af at blive rummet – uden at skulle gå på kompromis med egne holdninger og værdier.

Opmærksomhed på hvordan vi bruger et lille ord som ”men” kan gøre en verden til forskel.

Det er rigtigt, hvad du siger, men …. Dit forslag er godt, men …. Jeg har respekt for dig, men …. Ordet ”men” ophæver og afviser det, der lige er blevet sagt.

Det anvendes ofte ubevidst og automatisk, derfor kræver det en bevist indsats, at opdage det og erstatte ”men” med ordet ”og”.

Hvordan har du det for eksempel, når nogen siger til dig:

”Jeg er enig med dig, men …” kontra ”Jeg er enig med dig, og …”

Eller

”Det er interessant, det du siger, men …” kontra ”Det er interessant, det du siger, og …”

Vi skaber og udvikler god rapport (god kontakt), når vi først anerkender den andens model af verden. Herefter bliver vi mødt med mere åbenhed og velvilje, når vi fortæller, hvordan det ser ud fra vores synsvinkel.

Endvidere handler det måske ikke altid så meget om, at noget skal ændres eller løses. Måske er det at lytte, det eneste vi behøver at gøre. Det at blive hørt, mødt og forstået er ofte med til at gøre en stor forskel.

Feedback er forslag til forbedringer, som du kan tage til dig eller lade ligge, som du ønsker. Det vigtige er at høre efter, hvad der bliver sagt, og ikke hvad du tror, der bliver sagt. Er der mange, der siger den samme ting til dig, er det måske en god idé, at du kigger på den og tager den til dig – om ikke andet så for en tid. Se om det gør en forskel og hvis ikke, ja så kan du roligt slippe den igen og gøre, som du plejer.

Tidsbestilling

Det er naturligvis langt lettere, at tage mod feedback, når du er fyldt med overskud og har adgang til alle de støttende resourcer, dit sind tilbyder i rigt mål. Har du derfor brug for kærligt at få set på det, der begrænser dig fra ikke allerede at være lykkelig og velfungerende, bestiller du en tid hos os via vores online booking. Vi glæder os til at bidrage til din udviklingsproces og dit velvære.

Vil du vide mere?

Er der spørgsmål, du ikke har fået besvaret, kontakter du os også lettest via vores kontaktformular [3]. Vi glæder os til at høre fra dig.

Børn ingen hindring

Selv om NLP er mest brugt af voksne i både privat- og erhvervslivet, er det lige så effektfuldt at bruge værktøjerne fra NLP, når du arbejder med børn. Uanset om vi er børn eller voksne, taler vi hele tiden ud fra den viden, vi har til rådighed. En viden som vi samtidig tager for givet andre også har adgang til. Vi har derfor svært ved at forstå og tilgive, når de handler eller reagerer på én for os, fuldstændig uhensigtsmæssig måde.

Vi har en indre oplevelse af, hvordan verden hænger sammen. Vi tolker og bedømmer hver især en situation ud fra de erfaringer, værdier og overbevisninger, vi har til rådighed og skaber deraf vores egen model af verden. Vi handler og reagerer derfor ikke så meget på den ydre verden som på vores indre model af verden. Alligevel forsøger vi på bedste vis at ændre verdenen udenfor os selv, så den passer ind i vores indre model af verden.

Walk the Talk

Det kan til tider være noget af en opgave at ændre på den ydre verden, og når vi arbejder med NLP,

går vejen til forandring derfor i stedet gennem at udvide vores egen model af verden - vores oplevelse af hvordan verden hænger sammen, og hvordan den ikke hænger sammen. I den retning er børn på hjemmebane. De er fleksible og har nemt ved både at tilgive og tage ved lære. I virkeligheden har de ofte lettere ved det, end vi voksne har. Derfor handler det i stor grad om, hvad vi lærer vores børn og ikke mindst, hvordan vi gør det.

Noget, som børn er eminente til, er at skabe rapport, at skabe den gode kemi. Det ligger i deres natur. Vores børn er vores spejle. Vi ser det igen og igen. Bare tag din egen søn eller datter og læg mærke til, hvordan de på et tidspunkt begynder at efterligne dig som forælder. Når lille Benjamin, Gustav eller Jacob stiller sig op i nøjagtig samme positur som far, går lige i hælene på ham og på alle måder ligner en klon. Når lille Gerda, Rosa eller Pia pludselig gentager et udtryk af mindre heldig karakter, som du selv lige har brugt i affekt. Alt hvad du gør, tager de ved lære af og gentager. Det giver stor mening til min barndoms far, der med et blink i øjet altid sagde: ”Du skal ikke gøre, som jeg gør, men som jeg siger”. Et ønske han af åbenlyse grunde havde svært ved at få indfriet, da vi naturligvis gjorde, som han gjorde, og ikke som han sagde.

Matche, pace og leade

Efter en far havde været på et af vores kommunikationskurser og lært kunsten at matche og mismatche, samt pace og leade, fortalte han efterfølgende, hvor stor en glæde han hurtigt havde fået af netop disse 2 værktøjer. Hans yngste datter var med ude at handle. På et tidspunkt blev hun meget vred over, hun ikke måtte få noget legetøj. Hun smed sig ned på gulvet og skreg. Resolut og til stor undren for de øvrige handlende smed han sig ned ved siden af hende, skreg og gjorde det samme som datteren. Hun blev så forbløffet, at hun straks holdt inde, og efter et øjeblik kravlede hun op på skødet af ham. Han rejste sig op og satte hende ned på gulvet igen, hvorefter de fortsatte deres tur rundt i butikken. Siden havde han ikke haft problemer af den art. Bagefter tænkte han lidt over, hvor sjovt det må have set ud, og hvad folk ikke har tænkt om ham. Og som han sagde: ”Jeg blev enig med mig selv om, at folk må tænke, hvad de vil, jeg har fundet et værktøj, der virker”.

Når du først har oprettet rapport gennem matchning og spejling, føler børn sig mødt og forstået, og du kan nu lede dem til en mere hensigtsmæssig adfærd. Du kan for eksempel nemt få dem til at hente deres legetøj, rydde op på deres værelse eller smage på mad, de ellers ikke har villet spise.

Ankring

Bevidst ankring er et andet godt NLP-værktøj at bruge i forbindelse med børn. De reagerer hurtigt og hensigtsmæssigt på det. I forvejen skaber vi hele tiden ankre for vores børn, dog ofte af mere ubevidst karakter. Da min datter var lille, havde vi en skuffe, som vi både havde slik og brødkurve i. Om aftenen, når hun lå inde i sin seng, kunne hun høre, hvis vi åbnede skuffen uanset, hvor forsigtig vi åbnede den. Hun blev lysvågen på et splitsekund og råbte: ”Jeg vil også have slik”. Lyden af skuffen, der blev åbnet, var blevet et anker på slik og ikke på brødkurve.

Du kan bruge ankring mere bevidst ved at lave et anker på dine børn, når de leger, griner, hygger sig eller på anden måde er i en positiv og tilfreds tilstand. Ankeret kan være alt fra at røre deres øre, sige et ord eller lave et unikt ansigtsudtryk. Et anker som kan udløses på et senere tidspunkt, når du ønsker at skabe en positiv forandring af en dårlig tilstand.

Vær dog opmærksom på, at de ankre, du laver, sker i en sammenhæng, som har en association, der fremkalder en positiv følelse. Noget, du betragter som værende positivt, kan måske godt fremkalde en negativ følelse og omvendt.

Metaforer

Både børn og voksne forholder sig godt til historier. Vi kan komme igennem mange lag med en historie. Derfor er metaforiske historier et af mine så absolut foretrukne værktøjer at bruge i forbindelse med børn. Metaforer instruerer det ubevidste sind til læring på et sprog, de forstår, og samtidig relaterer historier til børns model af verden.

På et tidspunkt ville en datter, til en af mine klienter, pludselig ikke i børnehave mere. Da min klient gik hende lidt på klingen, fandt hun ud af, at barnets bedste ven havde slået hende over fingrene, og hun ville derfor aldrig lege med ham mere. Min klient rådførte sig med mig, og da min egen datter var god til at digte historier, satte hun og jeg os sammen og lavede en metafor til min klients datter. En metafor, der handler om en Abeunge, som hedder Jenna. Abeungen Jenna har nogenlunde de samme problemer og oplevelser, som min klients datter, forskellen er, at Abeungen Jenna udtænker forskellige løsningsscenarier. Til sidst i historien ender alt naturligvis i fryd og gammen. Historien gør et stort indtryk på min klients datter, og hun foreslår herefter selv, at hun vil sige til hendes ven, at han ikke må slå hende over fingrene mere, så de kan være venner og have det sjovt igen. (Du kan læse hele historien om Abeungen Jenna her [4]).

Ovenstående forslag er blot nogle af de kraftfulde værktøjer, der kan anvendes i forbindelse med børn. Det vigtigste er nok mest at have på sinde, at børn er lærenemme og lærevillige. Alt, hvad du gør med overbærenhed, leg og kærlighed, bliver let integreret i dem. Du bliver stærkt belønnet, når du oplever, hvor hurtigt din indsats fører til forbløffende gode resultater.

Udgivelser:
NLP Posten nr. 1, marts 2010

Den gamle Cherokee høvding og de to ulve



En gammel Cherokee høvding lærte sit barnebarn om livet...

"En kamp udkæmpes inden i mig," sagde han til drengen.
"Det er en forfærdelig kamp mellem to ulve.

"Den ene er ond - den er vred, misundelig, sorgfuldt, fortrydelsesfuld, grådig, arrogant, selv-medlidende, skyldig, harmfuld, underlegen, løgnagtig, fyldt af falsk stolthed, overlegen, selv-tvivlende og egoistisk.

"Den anden er god - den er glad, fredfyldt, elskelig, håbefuld, sindsrolig, ydmyg, venlig, godgørende, empatisk, generøs, sandfærdig, medfølende og troende.

"Den samme kamp foregår inde i dig - og også inde i alle andre mennesker."

Barnebarnet funderede over det i et minut og spurgte så sin bedstefar,
"Hvilken ulv vil vinde?"

Den gamle høvding svarede bare:
"Den du fodrer."

Tags: NLP [5]
Metaforer [6]

Den usynlige fjende

Der var engang en ung kvinde, som hele tiden følte sig forfulgt af noget, som hun ikke vidste helt hvad var, så hun løb og løb af sted. Hun var bange for både at se det, der var bag hende og det der var foran, så hun turde ikke stoppe. Hun måtte først finde det mod, der skulle til. Hun løb og løb uden at kunne se, hun tænkte, at hvis hun løb langt nok, ville hun pludselig komme ud i lyset, og så ville hun finde modet.

Skoven

En dag kom hun til en skov, med en masse høje og smukke træer og mens hun løb af sted over stok og sten, hviskede træerne til hende: **”Du har modet inde i dig selv. - Du behøver ikke løbe. - Du har modet inde i dig selv”**. Men ak hun havde så travlt med at løbe, at hun ikke hørte det.

Hun opdage et lille vandløb, som hun fulgte, et pejlemærke i mørket, Vandet hviskede til hende: **”Ha' tillid til dig selv og andre. - Giv dig tid og du vil se. - Ha' tillid til dig selv og andre”**. Hun hørte det ikke, hun løb bare videre.

Da gik vandet over sine breder og blev til en flod, der var så voldsom, at den trak hende med ud på midten. Vandet tog form af et væsen, og rev og sled i hende, hun kæmpede og kæmpede, men hver gang hun var lige ved at nå ind til kanten, blev hun trukket ud igen. Pludselig forsvandt vandvæsenet lige så hurtigt som det var kommet. Hun klatrede udmattet op.

Vinden hviskede: **”Giv aldrig op. Du kan klare, hvad som helst. Giv aldrig op”**. Hun hørte det ikke hun løb bare videre.

Stormen

Da blæste det op til storm og stormen blæste og blæste og tog form af et væsen, som blæste hende tilbage, hver gang hun løb fremad. Hun kæmpede sig igennem, alt hvad hun havde lært og alligevel blev hun blæst tilbage, hver gang.

Hun søgte tilflugt inde i en grotte. Stenene i grotten hviskede til hende: **”Når noget ikke virker, så gør noget andet. - Når noget ikke virker, så gør noget andet”**. Hun hørte det ikke og bedst som hun troede sig sikker, blev hun overfaldet af et tredje væsen, og igen måtte hun forsvare sig, alt hvad hun havde lært.

Til sidst da hun var fuldstændig udmattet af at slås og kæmpe og var ved at give fuldstændig op, forsvandt væsenet pludselig lige så hurtigt, som det var kommet. Et øjeblik følte hun en dyb fred, men hun gav sig ikke tid til at nyde det, hun måtte op og videre.

Udenfor måtte hun atter kæmpe med blæsten, men nu var hun blevet vred, nu var det for meget, Stop skreg hun, mens hun stod fast på sine ben, og holdt begge håndflader op foran sig.

Det vise væsen

Da lagde blæsten sig lige så pludseligt, som den var opstået og foran hende stod, et lille bitte vist væsen som spurgte hende: ”Hvorfor har du så travlt.”

Hun følte sig pludselig helt tryg og hun svarede: ”Jeg bliver forfulgt af noget jeg ikke kan se, så jeg må flygte for at undgå det.”

Det vise væsen spurgte: ”Hvor længe har du flygtet?”

”Hele mit liv?” svarede hun.

”Du må være træt ”, sagde det vise væsen. ”Har du nogensinde prøvet, at gøre noget andet end at flygte?”

Næ, det havde hun da ikke.

”Hvor kommer du fra og hvem er du?”, spurgte hun.

”Jeg kommer fra et sted langt inde i dig og jeg er dit vise væsen”.

”Prøv at lytte”, sagde det vise væsen. ”Lytte?” sagde hun. ”Jeg kan kun hører træerne, der suser i vinden, og vandet, der bruser i floden, samt stenene, der rasler på jorden.”

”Ja, det er rigtigt”, sagde det vise væsen, ”men hvis du er helt stille inden i, så kan du høre det de synger!”

”Hvordan skal jeg bære mig ad med at blive stille inden i?” spurgte hun.

Du skal trække vejret stille og roligt, langsomt helt ned i maven og langsomt ud igen, langsomt helt ned i maven og langsomt ud igen, lige ind til du bliver helt stille inden i!”

Stilhed

Der var stille i temmelig lang tid mens hun koncentrerede sig om sit åndedræt. Pludselig kunne hun høre træerne synge: **”Du har modet inde i dig selv. - Du behøver ikke løbe. - Du har modet inde i dig selv”**.

Vinden sang: **”Giv aldrig op. - Du kan klare hvad som helst. - Giv aldrig op”**.

Vandet sang: **”Ha' tillid til dig selv og andre. - Giv dig tid og du vil se. - Ha' tillid til dig selv og andre”**.

Stenene sang: **”Når noget ikke virker, så gør noget andet. - Når noget ikke virker, så gør noget andet”.**

”Kom med hen til vandet, så vil jeg vise dig, hvad du kæmpede mod og flygtede fra”, sagde det vise væsen.

Da hun så ned i vandet kunne hun kun se sit eget spejlbillede. ”Jamen jeg kan jo kun se mig selv”, sagde hun.

”Ja netop”, sagde det vise væsen. **”Din største fjende var dig selv”**.

Engle skal jo også sove

”Kærlighed”, siger hun. ”Det er kærlighed, der varmer.”

Jeg lægger mærke til, at hendes hænder ryster let, mens hun rækker ud efter den skrøbelige porcelænskop.

”Kærlighed, skønhed og sandhed. Det er hvad livet handler om.” Hun holder med begge hænder forsigtigt om koppen, mens hun nipper til den dampende te. Hun tager flere små nip hurtigt efter hinanden, og hendes hænder bliver mere og mere rolige. Hun nikker ned mod koppen. ”Sprød som livet!” siger hun.

Jeg nyder synet af hende, mens hun sidder der på den hvide havebænk med de gamle sirlige og spinkle udskæringer. Hun har insisteret på, at vi sidder i den elegante havepavillon med de åbne sider, så hun kan mærke luften bevæge sig i sit hår og dufte vejrets skiften fra den ene årstid til den anden. Der var ikke noget at gøre. Hr. Hansen måtte bøje sig for hendes vilje som så ofte før, og dække bordet, med de fine porcelænskopper, i havepavillonen. "Velbekomme”, siger han og forlader os hurtigt med raske skridt.

Hun er pakket godt ind i et stort hvidt tæppe. Kun hendes hænder og hoved er synligt. Hendes lange sølvgrå hår er sat op i en halv hestehale, så hun ikke får håret i øjnene. Hendes ansigt er helt frit og med en let makeup, der fremhæver hendes skønhed. Hun har et skær af rosa, der smyger sig om hende som en kappe af gennemsigtighed. Fin, spinkel og sart på samme måde, som de gamle tynde porcelænskopper, hun har drukket af, siden hun var barn.

Hendes dybe blå øjne ser igennem mig, ud på den anden side og hen til det sted, hvor hendes erindringer ligger gemt som billeder med forskellige grader af detaljer.

”Hvad er din mening om kærlighed?” Hendes øjne hviler nu fast ind i mine.

Jeg ved ikke rigtigt, hvad jeg skal svare. Af en eller anden grund skal jeg altid tænke lidt over noget, før jeg kan svare, selvom jeg er opdraget til at skulle svare med det samme.

Netop min langsommelighed med svar er en af de ting, der virkelig kunne få min far op af stolen. ”Så svar dog, når der bliver talt til dig!” kunne han brøle, hvis jeg ikke svarede lige med det samme, efter han havde spurgt mig om noget. ”SVAR, SVAR, SVAR – er du dum eller hva’?”

Han stillede faktisk tit spørgsmål, som jeg ikke rigtig vidste, hvad jeg skulle svare på. Han kunne for eksempel finde på at sige: ”Kom så kom så lad det nu gå lidt tjept. Hvis jeg spørger dig, om du vil have en is, så fejler dit stemmebånd vel ingenting?” Min hjerne gik helt i baglås. Hvad skulle jeg svare på det. Ja eller nej og hvad ville det egentligt være, jeg svarede på.

Jeg tænkte nogle gange på, om han virkelig ville have, at jeg skulle svare, når han kom i det hjørne, eller om han bare havde brug for at høre sig selv tale. Det meste af tiden stod jeg kun og så ned i jorden og håbede på, at det snart ville gå over. Det gjorde det aldrig.

”Din far var en hård mand!” siger hun, som om hun har læst mine tanker.

”Han er fra en tid, hvor alle, der var anderledes, skulle afrettes og passes ind. En tid hvor der ikke var plads til de finere nuancer.”

Jeg nikker.

Mit svar begynder langsomt at tage form.

”Ja, det er kærlighed, der varmer. Den kærlighed, der bliver givet fra et menneske, som giver uden nødvendigvis at behøve at modtage”, smiler jeg til hende. "Jeg elsker min lille datter, selv når hun er uretfærdig. Så tænker jeg ikke på, at det er fordi hendes forældre er på den eller den måde, eller at hun behøver at gøre noget for at få min kærlighed. Det er bare en stille varme i mit bryst."

”Livet handler også om de erfaringer der bliver sorteret, så kun kærligheden og omsorgen er tilbage. Her tænker jeg også på min far, som i dag er et helt andet menneske end min barndoms far. Han

gjorde sit bedste ud fra det han troede på. Men om det er sandheden, ved jeg ikke". Jeg går i stå.

Hun nikker og siger, mens hun drikker det sidste af sin te: "Kærlighed er også det, der bare er, på samme måde som det vejr, vi trækker ind og ånder ud." "Det er ikke noget, vi tænker over kun hvis vi ikke får nok af det."

Hr. Hansen står pludselig ved siden af hende. "Kom min engel", siger han. "Det er på tide at hvile sig."
Hun nikker og klapper mig blidt på armen. "Skønheden er det unikke i alle mennesker. Du er stadig meget ung, og du vil forstå at udtrykke den. Giv dig tid, min ven. Giv dig tid og svarene vil komme helt af sig selv."

Hun støtter sig til Hr. Hansens arm, mens hun med bitte små skridt og rank ryg sejler let og elegant hen over marmorfliserne. Hun forsvinder langsomt ud af syne. Det sidste, jeg ser, er hendes milde øjne, der hurtigt omslutter mig og svæver bort.

Engle skal jo også sove. Selvom de får besøg af en ven.

Tiden er gået, det er blevet vinter. Kopperne, der nu sjældent bliver brugt, står bag glaslågen.

Hvad er NLP?

Lille Peter spørger sin mor: "Hvad er NLP?"

Hun svarer: "Inden jeg svarer dig, så gå ind og spørg din bedstefar, hvordan det går med hans dårlige knæ."

Lille Peter gjorde som hun sagde.

"Bedstefar hvordan går det med dit dårlige knæ?".

"Åh, det går så dårligt, og jeg har så ondt, at jeg næsten ikke kan gå." svarede Bedstefar, "Når jeg ikke går, så får jeg ikke rørt mig og så får jeg så ondt i min ryg, og når jeg får ondt i min ryg, ja så kan jeg ikke sidde. Ak ja det er den rene elendighed." fortsatte Bedstefar og kiggede opgivende ud i luften.

"Nu har jeg spurgt ham og han har det dårligt og er rigtig ked af det." sagde Lille Peter til sin mor. "Vil du nu fortælle mig, hvad NLP er?"

"Først skal du gå ind og spørge din bedstefar, hvad hans bedste barndomsoplevelse er." svarede moren.

Lille Peter gik igen hen til Bedstefar. "Bedstefar, hvad er din bedste barndomsoplevelse?" spurgte han.

"Jo ser du Lille Peter," sagde Bedstefar, "Det var engang jeg var i din alder, sådan omkring 10-11 år." Han rettede sig lidt op i stolen, mens han svarede. "Jeg fik min egen hest. Samson hed han og du kan tro, at jeg var glad." Han smilede over hele hovedet. "Jeg havde ønsket mig en hest så længe og troede aldrig, at jeg ville blive gammel nok. Så du kan nok sætte dig ind i, hvor glad jeg var." Han fortsatte, "Nu skal du høre om dengang Samson og jeg..." Han fortalte videre og blev mere og mere livlig og glad, mens han fortalte.

Da Lille Peter havde hørt om Bedstefars hest, gik han tilbage til sin mor. "Så du hvor glad Bedstefar

blev?" spurgte han "Jeg tror helt han glemte at han havde ondt i knæet." Han fortsatte "vil du nu fortælle mig, hvad NLP er?"

"Ser du Lille Peter, svarede hans mor "med kun nogle få ord, fik du Bedstefar til at få det meget bedre." hun holdt en lille pause og fortsatte "og det er lige præcis, hvad NLP er."

NLP Posten

NLP Posten udgives af NLP-Foreningen [7] 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 [5]

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

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

Links
[1] http://livogsjael.com
[2] https://mail.nlpfocus.dk/tags/kommunikation
[3] https://mail.nlpfocus.dk/contact
[4] https://mail.nlpfocus.dk/abeungen-jenna
[5] https://mail.nlpfocus.dk/tags/nlp
[6] https://mail.nlpfocus.dk/tags/metaforer
[7] http://www.nlp-foreningen.dk