

Du kan hvad du vil - tør du?

En vigtig og støttende NLP forudsætning, lyder:

“Vi mennesker har alle de ressourcer vi skal bruge for at nå vores mål.”

Og det er fuldstændig sandt. Vi kan hvad vi vil. Spørgsmålet er så bare, om vores mål/ ønske er vigtigt nok for os.

Og her taler jeg ikke om loven om tiltrækning overhovedet, men om hvad der skal være sandt inde i dig, for at du kan komme i mål med det du ønsker.

Der er som regel mange gode grunde til at man ikke kommer i mål med tingene.

Ofte er det andres skyld, eller omstændighederne der gør, at det ikke er muligt, eller helt enkelt, fordi man spænder ben for sig selv, man kører i gamle mønstre af, f.eks at tvivle på egen formåen eller tvivle på om man nu har gjort sig fortjent til det..., der er et utal af grunde eller mere eller mindre dårlige undskyldninger for, hvorfor man ikke når sine mål

Hvad nu hvis jeg fortæller dig at det altsammen er noget der foregår i dig, og ikke nødvendigvis er sandt nok til at hindre dig i at nå dine mål?

Det handler altså i allerhøjeste grad om at turde gå efter det man har sat sig for!

At tro på at man kan og vide HVAD man vil opnå, samt HVORDAN. Det vil sige hvad du skal gøre for at komme i mål.

NLP har et genialt målsætnings værktøj som du får her:

Den hedder SMARTØF. Og er bygget op på den måde, at hvert forbogstav, står for noget bestemt. Jeg vil gennemgå den her og give dig nogle konkrete spørgsmål, som du kan stille dig selv, for at blive klog på dit mål.

SPICIFIKT

Hvad er mit mål helt specifikt? Hvad vil jeg gerne opnå?

MÅLBART

Hvordan ved jeg at jeg har nået mit mål? Hvad er beviset?

ATTRAKTIVT

Hvor meget ønsker jeg mig det her? Hvad giver det mig?

REALISTISK

Er det realistisk at nå dette? Kender jeg andre der har opnået det gør?

TIDSBESTEMT

Hvornår skal jeg være i mål?

ØKOLOGI TJEK

Vil det gå ud over nogen eller noget at jeg når mit mål? Hvad er gevinsten for mig ved at nå det?

FORMULERET POSITIVT I NUTID

Formulere dit mål, positivt og i nutid - som det vil lyde, når du rent faktisk er kommet i mål.

Når du har gennemarbejdet disse punkter er du godt på vej, til at vide helt præcis hvad det er du går efter.

Nogle gange, dukker der en grund/ en årsag op til at man ikke allerede er i mål. Denne "grund" er vigtig og kræver anerkendelse og lidt mere arbejde. Når du har afdækket grunden, ved du igen hvad der skal til for at løse det.

Eksemplet kunne være, at man brændende ønsker sig at skifte job, men man tror ikke selv på, at man er god nok til at blive ansat nogle steder. Dvs i denne situation mangler man at tro på sig selv og dette er grund nok til, at man ikke engang søger job.

For at få fat på denne ressource - "troen på mig selv" er der endnu en Nlp værktøj som du kan bruge, for at få boostet det at tro på dig selv.-eller hvilken som helst anden ressource du finder frem til, er grunden til at du ikke tør, at gå efter dit mål.

Det du skal gøre er, at tænke tilbage på en situation i dit liv hvor du rent faktisk troede på dig selv.

Stil dig selv spørgsmålene: hvad gjorde jeg og hvad kunne jeg der? Hvad var vigtigt for mig ?

Når du mærker hvor stærkt og fedt det var dengang at have denne følelse af, at tro på sig selv, skal du forankre det. Dvs at du skal kode følelsen /ressourcen ind i en bevægelse. Det kunne være som at knytte højre hånd, nulre øre, klappe dig på låret eller hvad du selv synes kan gøres diskret, uanset hvor du befinder dig. Det at kunne fremkalde sådan en ressourcetilstand, kaldes en ankring. Ankring af ressourcer. Ligesom et skib der kaster anker for ikke at flyde væk, har du ankret en vigtig ressource af at "tro på dig selv".

Dette Anker skal udløses ved, at du laver bevægelsen og mærker at du rent faktisk tror på dig selv. For at opnå stærk effekt skal du gøre det så ofte at det bliver en helt naturlig del af dig. Fordi dit sind vil huske at du har adgang til ressourcen ved den specifikke bevægelse.

Ved at du nu har en specifik målsætning og selv kan booste dine ressourcer, vil du opleve hvor meget lettere det er for dig at nå i mål med hvad som helst

Du vil opdage, at du rent faktisk kan hvad du vil!

“Det er dig der styrer dit sind og dermed dine resultater.”



Greti Vaprežsán