

# Kickstart din livsglæde

I foråret havde jeg en mandlig klient, som kom fordi; "alting virker håbløst". Vi arbejdede med forskellige NLP metoder, og da han gik, sagde han: "Tænk, at der ikke skulle mere til, for at kickstarte min livsglæde".

Det var selvfølgelig som sød musik i mine ører, og jeg vil gerne forklare lidt om, hvordan det faktisk er muligt, at lave store forandringer, med få og simple midler.

NLP, Neuro lingvistisk Programmering, er en psykologi, hvor der er mere fokus på **hvordan** man udtrykker sig, end på **hvad** man rent faktisk siger.

F.eks. har vi mennesker en masse såkaldte "programmer", i vores hjerne, som styrer både vores sprog og vores adfærd. Så hvis en person gerne vil skifte job, vil han/hun kunne sige:

"I mit nye job vil jeg gerne undgå at skulle køre lang på arbejde."

"Jeg vil også gerne være fri for at være en del af ledelsen."

"Og jeg vil ikke have lange arbejdsdage."

Disse tre sætninger er udtrykt i et "væk fra" sprog, altså personen har fokus på hvad han/hun IKKE ønsker, hvilket giver billeder i hovedet af uønskede negative situationer.

Personen kunne også udtrykke sig med et andet program, nemlig et "hen imod",

hvor man siger hvad man gerne vil opnå, og dermed får nogle positive billeder i hovedet.

"I mit nye job, vil jeg gerne have en kort afstand hjemmefra."

"Og jeg vil gerne igen være en menig medarbejder."

"Især vil jeg kun have korte arbejdsdage."

Man siger, i princippet det samme, i begge talemåder, men hvor den "væk fra" tale skaber negativ energi, vil "hen imod" formuleringen skabe en positiv energi.

Så min klient og jeg vendte alle hans negative tanker til fremrettede positive formuleringer, som var med til, at give ham noget af hans livsglæde tilbage.

Der findes mange rigtig gode NLP værktøjer, som bruges til at vende negative tanker til mere positive, og det der grundlæggende sker i alle metoderne, bare med forskellige indgangsvinkler, er at man ændre på hvordan vores tanker bygget op.

Hver tanke er bygget op af 4 forskellige tankebyggesten:

En visuel byggesten, som viser os et indre billede af en situation.

En auditiv byggesten, hvor vi i det indre ører, hører hvilke lyde der er forbundet med situationen.

En kropslig byggesten, som giver os den fornemmelse, som hører med til situationen.

Og til sidst, en byggesten som laver en logisk konklusion på det. den visuelle, auditive og kropslige byggesten lægger op til.

Hvis man f.eks. er bange for at være alene, men faktisk ønsker sig at kunne være det, så kan man ved hjælp af små ændringer af billedet, lyden og fornemmelsen opnå en tryghed som ikke var der før. Ændringen kan enten være, at man skal se billedet mere lyst, eller se det i farver, eller at man ændre lyden til en dyb tone frem for en høj, og endelig kan man bare ved tankens kraft, forestille sig en let blød følelse, istiden for en tung og hård.

Disse eksempler på ændringer kommer af, at man har lavet en lille analyse af andre situationer, hvor personen har følt sig tryk. Og dermed fundet ud af denne persons indre "koder" for tryghed.

Det kan virke helt magisk, hvad det sådan set også er. Men som med så meget andet, skal det vist prøves, før man helt kan sætte sig ind i hvordan det virker.

Og at ændring af tankernes byggesten kan kickstarte livsglæden, det er sikkert og vist.



Tankernes byggesten



Anne Marie Piepenbrinck