

# Ændr ”Kan ikke” til ”kan godt”

Navn: \_\_\_\_\_

Dato: \_\_\_\_\_

Måske har du prøvet at starte på et projekt, men af en eller anden grund får du det aldrig gjort færdigt. Det sker måske igen med et andet projekt, og du begynder at tro, at det er et mønster, du har, og derfor former du en overbevisning i dit indre om, at du er sådan en, der ikke kan gøre ting færdigt. Men denne overbevisning er ikke sand i forhold til din vision.

Gennemsyn handler om at genskrive dine overbevisninger fra fortiden som ikke længere tjener noget godt formål på din rejse imod dit mål.

Måske har du prøvet at starte på et projekt, men af en eller anden grund får du det aldrig gjort færdigt. Det sker måske igen med et andet projekt, og du begynder at tro, at det er et mønster, du har, og derfor former du en overbevisning i dit indre om, at du er sådan en, der ikke kan gøre ting færdigt. Men denne overbevisning er ikke sand i forhold til din vision.

Men du identificerer dig selv med overbevisningen i øjeblikket. **Opgaven er nu, at du skal finde KILDEN til denne tro, og ændre den måde, du relaterer til den oplevelse fra fortiden.**

Det gør du ved at gå baglæns i din hukommelse og finde episoden eller episoderne. Nu er opgaven, at du skal se efter, hvordan det i stedet for kan bidrage til din vision. F.eks.:

*”Jeg ser nu mig selv som værende den person, der reflekteres i min vision. (Jeg er nu personen i min vision) De oplevelser, som jeg havde i min fortid, kan nu inspirere mig til et højere niveau af vedholdenhed og konsekvens, som vil bringe mig hen imod min vision. Jeg ser mig selv, færdiggøre opgaven, og som et resultat heraf vil jeg finde mere glæde, lyksalighed, dybt engagement og være mere til stede.”*

Tag gerne denne øvelse med i din daglige meditation, eller visualisering.

Det, dette vil gøre, er at bringe dig ind i den ideelle sindstilstand, så du fremadrettet vil have mindre eller slet ingen modstand mod dit brændende ønske.

Du har f.eks. sagt til dig selv at du vil løbe 3 gange om ugen, men har ikke overholdt aftalen med dig selv og været **konsekvent**. Når du anerkender dette overfor dig selv, så husk samtidigt, at du nu er den person, (der er i relation til din vision), du er legemliggørelsen af person i din vision, nu mere end nogensinde før. Når du gør det, vil du finde dig selv mere motiveret og inspireret til at gøre tingen.

Når du i fremtiden laver dine opgaver, vil du opdage at det går lettere, og når du tænker over det, vil du indse, at du har gjort fremskridt. Det fremskridt, du mærker, er, at du automatisk ændrer dig, du ændrer dit selvbillede, og derfor bliver din modstand mod at lave opgaven samtidigt mindre.

Du skifter altså dit gamle selvbillede ud med dit nye billede af dig selv, det billede, hvor du ser dig selv i din vision. Du er nu både begejstret og motiveret og har faktisk lyst til at gøre tingen.

Det har du, fordi den person, der virkelig har lyst til at gøre de ting (som du før har udskudt), virkelig føler for at gøre de ting, fordi personen, du er nu, er tro mod den identitet, der afspejles i visionen.

## ØVELSE

Tænk over KILDEN  
[Indsæt dit svar her]

Hvordan kan du bidrage til din vision?  
[Indsæt dit svar her]