

## Udvikling af selvbevidsthed

---

For de fleste mennesker fylder kaos og støj omkring dem og i deres eget sind alt for meget og dræner energien.

Mange lever i en konstant tilstand af re-aktivitet, og de bliver konstant påvirket af deres tanker og følelser.

De styres af en stemme i hovedet, der bekymrer sig om alt, hvad der kan gå galt, kritiserer dem for alt, hvad de gør forkert, og føler sig skyldige eller vrede over alt, hvad der gik galt.

Denne stemme fortolker øjeblikkeligt enhver situation, og de fleste sætter ikke spørgsmålstegn ved den, den er lige så meget en del af os, som vores vejrtrækning. Altså – det foregår automatisk.

Det hele sker ubevidst, hvilket betyder, at vi ikke er opmærksomme på det. Og så føler vi og handler ud fra den indre stemmes fortolkning af alt hvad vi oplever.

Sandheden er, at alle har en stemme i hovedet, inklusive dig. Nogle folks stemmer er pænere end andre, men alle oplever den indre kritiker, frygt-stemmen, eller den indignerende stemme.

Men den gode nyhed - **måske den bedste nyhed, nogen nogensinde kan høre, er, at denne stemme ikke er den, du er.**

Hvis du nogensinde har argumenteret med dig selv over noget, eller hvis du nogensinde har taget dig selv i at tænke på noget/været påvirket af noget, som du egentlig ikke føler er en del af dig, eller hvis du nogensinde har talt med dig selv i dit eget sind, så har du oplevet, at du er todelt.

Det er stemmen i dig, der tænker, føler og reagerer, og der er den, der er opmærksom på tanker, følelser og reaktioner. Du er den bevidsthed. Du er den tilstedeværelse, der er vidne til stemmen, men du er ikke stemmen.

Dette er vigtigt at forstå, både som menneske og som en coach, der arbejder med andre mennesker. Både du og dine klienter vil drage fordel af at udvikle større selvbevidsthed.

Nogle af dine klienter vil være mere selvbevidste end andre. Nogle vil have erfaring med denne type tænkning, og andre vil ikke.

Når du er på en vej mod en udvidet selvbevidsthed, begynder du med at observere, hvad din indre stemme "laver" og tænker. Og ikke mindst opdager du HVOR den stammer fra. Hvem har "indkodet" den stemme i dig? Forældre? Skolen? Venner? Kultur? Medier?

Når du bliver mere og mere opmærksom på, hvad der altid har foregået ubevidst, under overfladen af din bevidsthed, bliver du bevidst. Du vågner op fra drømmen. Og processen til udvikling af denne bevidsthed kaldes mindfulness.

Indtil man udvikler selvbevidsthed og opmærksomhed, vil man sandsynligvis leve meget af sit liv på autopilot og føle, at man har ringe, eller ingen kontrol over sine tanker, følelser eller ens liv.

Sandheden er, at medmindre du ved, hvad du tænker, føler eller gør, har du ingen chance for at ændre på det.

At udvikle denne bevidsthed er nøglen, der låser op for al din indre kraft. Kraft til at dirigere din egen indre stemme, vælge følelser, der føles bedre og derved træffe bedre beslutninger.

Det første skridt er at starte med at lægge mærke til stemmen i dit hoved så ofte du kan.

Vær særlig opmærksom på eventuelle tanker, der gentages. Vær en nysgerrig observatør af, hvad der sker inde i dig – både på overfladen af søen og i dybderne.

Se om du kan finde og føle den dybe ro i bunden af søen, selv når overfladen er i uro.

Når du praktiserer opmærksomhed og observerer dine tanker og reaktioner, vil du være i stand til endnu tydeligere at erkende, at tilstedeværelsen, der observerer, er den sande dig.

Når du begynder at være opmærksom med en følelse af nysgerrighed for at opdage, hvad din indre stemme har til formål, begynder du at lægge mærke til interessante ting, den gør.

Du vil bemærke, måden du opfører dig på, der er i overensstemmelse med dine mål og værdier, og hvordan du handler og agerer, når du ikke er i kontakt med dine værdier.

Du vil bemærke, når du smiler, selvom du faktisk er trist, eller når du siger, at du har det godt, selvom du ikke har det godt.

Eller du bemærker måske, at du tænker negative tanker om dig selv og får dig selv til at føle dig usikker.

Du bemærker også, når du er i stand til at berolige dig selv, eller når du føler dig afslappet og glad.

Du bemærker forskellen på hvordan din krop/vejrtrækning påvirkes af både de negative tanker og når du er i stand til at berolige dig selv.

Når du, som coach, arbejder med en klient, vil du være deres observatør, eller spejl om du vil, mens de bliver mere bevidste om sig selv. Det er rigtig givende at have en observatør, som kan hjælpe dig med at ”opsnappe” dine ubevidste negative tanker og selvtale.

Lidt ligesom kørelæreren, som sidder med hænderne på rattet og foden på bremsen, hvis eleven skulle køre helt af banen... Vi coaches guider, leder, skubber og støtter, indtil vores klienter kan selv.

Du vil være i stand til at observere og gøre opmærksom på disse underbevidste impulser og tanker, som andre måske endnu ikke genkender i sig selv.

I denne øvelse undersøger vi, hvordan vi udvikler bevidsthed i nuet, for at være tilstrækkeligt til stede, for derved at lægge mærke til, hvad der foregår i vores sind og krop.

Husk, at coaching er en proces med selvopdagelse - så fejr, når som helst du klient tager dig selv i at opleve en negativ tanke eller følelse eller et gammelt mønster, fordi det betyder, at du gør fremskridt!

Når du er klar over, hvad der ikke fungerer, har de mulighed for at ændre det!

## **Bevidsthed i nuet**

---

Det nuværende øjeblik har nøglen, der kan sætte dig frihed fra lidelse, bekymring, frygt og fortrydelse.

Du kan kun føle dig fri, i fred, tilfreds, selvsikker eller glad NU.

Dette øjeblik er faktisk alt, hvad der eksisterer. De ting, vi drømmer om, og dem, vi frygter, er intet andet end fantasi. Der er ingen "fremtid", vi vil **opleve**. Når vi **oplever** drømmen eller den situation, vi frygter, vil det ikke være i fremtiden, vil oplevelsen være i NUET.

At tænke på fremtiden kan have positive eller negative konsekvenser... At drømme om en fremtidig glædeoplevelse kan få os til at føle os bedre nu, men bekymring om forventet smerte eller frygt i fremtiden får os til at opleve den lidelse nu.

*Nøglen til at forstå "fremtiden" er, at når du tænker på fremtiden, oplever du, hvad du forventer at fremtiden skal være, og den forventning oplever du NU.*

Dette gælder også fortiden. Der er ikke som sådan nogen fortid. Begrebet fortid betyder; Alt, hvad der er sket tidligere. Dette betyder, at det IKKE sker nu, og det vil det aldrig gøre.

Alligevel kan vi genopleve fortiden ved at tænke på den. Ligesom med fremtiden kan dette være godt eller dårligt. Hvis vi husker tidspunkter, vi led, lever vi den lidelse igen. Alligevel, hvis vi husker positive minder om lykke - får vi den levende lykke igen.

*Tricket er altså at lære, hvordan man bruger sindet mest produktivt, til at mindes minder eller forestille sig fremtidige muligheder på en måde, der får os til at føle os GODT TILPAS, ikke triste, eller frygtsomme.*

Hvornår kan vi få adgang til denne evne til at VÆLGE vores tanker om fremtid eller fortid? Du gættede det – nemlig lige NU.

**Imaginær lidelse:** At være for meget i fremtiden i vores fantasi kan forårsage lidelse. Faktisk er denne mentale tidsrejse i sidste ende årsagen til angst.

Det adskiller dit sind fra dit sande selv. En af mine yndlingslærere/forfattere, Eckhart Tolle, henviser til denne afstand som "smertekroppen".

Læg mærke til det i dit eget liv. Når du føler dig ængstelig, handler det oftest ikke om noget lige NU, snarere end noget, der måske vil ske i fremtiden?

### **2 måder at tænke på fremtiden, der kan forårsage angst og lidelse:**

1. At tænke på fremtiden kan gavne dig nu, hvis det føles godt, som vi nævnte. Men nogle gange kan det at tænke på de positive ting, som vi forventer i fremtiden, give bagslag. For det utrænede sind (som er de fleste af os) er det virkelig svært ikke at tænke på, hvad vi vil i fremtiden, uden at være opmærksomme på, at det ikke er sket endnu. Dette efterlader os med følelsen af tabet af noget vi endnu ikke har opnået, eller med følelsen af frygt for ikke at opnå det.
2. Når vi forestiller os, at de negative ting, vi frygter, KAN ske i fremtiden, oplever vi bekymring og angst på grund af usikkerheden. Vi oplever også den følelsesmæssige uro, som vi tror vil ske, hvis det, vi frygter, går i opfyldelse, vi oplever den NU som om det var ægte.

At **bekymre** sig om fremtiden forårsager unødvendig lidelse. Det er godt at være opmærksom på ting, der kan komme, så vi kan planlægge, hvordan vi undgår eller

håndterer dem, men når vi bekymrer os om fremtiden ud over det, vi rent faktisk har indflydelse på, spilder vi vores nu-øjeblik og føler os dårligt tilpas uden grund.

**Virkelig livs lidelse:** Under nogle omstændigheder forårsager en faktisk oplevelse, du befinder dig i, i øjeblikket (du har brækket dit ben, du er fanget i kviksand, du bliver mishandlet eller misbrugt af en anden person).

I disse tilfælde vil du være fri for den konkrete lidelse, når du først er helbredt, blevet reddet, eller personen går væk eller stopper.

Der er dog endnu en lidelse, der sker på grund af vores tanker eller vurdering af situationen. I mindet om situationen vurderer vi situationen som dårlig (helt naturligt), men problemet opstår når vi projicerer denne lidelse ind i fremtiden og forventer, at den fortsætter / vil gentage sig.

Disse tankeprocesser bidrager til vores lidelse. I disse "virkelige liv" situationer er vi måske ikke i stand til at gøre noget for at få det til at stoppe, men vi KAN gøre noget ved de tanker, der gør at vi efterfølgende er styret af frygten for gentagelse.

Vi kan bringe vores bevidsthed til det nuværende øjeblik. Når vi ser på smerten, frygt eller noget ondt, der sker, samtidig med at vi er opmærksomme på vores fysiske krop, vores vejrtrækning og andre sanselige fornemmelser - snarere end at lade vores sind opfinde ting at frygte i fremtiden.

Ved at blive opmærksom på det nuværende øjeblik minimerer vi den lidelse vi oplever, og den fremtid vi skaber.

*Oplever du at lide imaginære lidelser, bliv opmærksom på det nuværende øjeblik.*

COACH  
Walk the talk

## **Opmærksomhed på nuet (mindfulness)**

---

Brug denne opmærksomhed hver gang du opdager at dine tanker er rettet mod fremtiden (eller fortiden) på en måde, der får dig til at føle dig ubehageligt tilpas, usikker eller ængstelig.

Jo mere du øver dig i at ”fange” dig selv og bringe din bevidsthed tilbage til nuet, jo lettere bliver det, og desto tidligere vil du være i stand til at stoppe dig selv i en nedadgående ”tanke-spiral”.

- Bliv opmærksom på dette øjeblik gennem dine sanser.
- Fokuser på din krop. Mærk underlaget under dine fødder. Træk vejret dybt.
- Vend opmærksomheden mod din vejrtrækning – send kærlige tanker til dine lunger og dit hjerte.
- Læg din højre hånd på dit hjerte og send dit kærlige fokus til dit hjerte, mens du trækker vejret dybt.
- Mærk livet i hele din krop – lav en kropsscanning fra top til tå. Bare MÆRK uden at dømme.
- Bemærk lydene omkring dig - vær opmærksom på, hvordan dine ører fortolker vibrationerne og giver dig mulighed for at opleve dit miljø gennem hørelsen.
- Læg mærke til rummet i rummet, du befinder dig i - føl, hvordan det tomme rum gør det muligt for objekterne at være der.
- Læg mærke til lyset omkring dig, og hvor det kommer fra.
- Spørg dig selv, hvad er det rigtige i dette øjeblik? Hvad er smukt? Hvad er du taknemmelig for lige NU?

**Hvorfor fungerer denne nuets-bevidsthedsproces?** Fordi, når du holder op med at tænke og bevidst at fokusere dit sind på det nuværende øjeblik, holder du op med at kamp/flugt eller bekymring - og du føler dig bedre tilpas. Øv dig hver dag, blot i få minutter. Det vil ændre dit liv!

**Så nu hvor du er bevidst om dit sind - spørg dig selv:**

- Hvad foretrækker jeg at tænke over i stedet for det negative og bekymringerne?
- Er der en anden måde, jeg kan betragte denne bekymring på, som jeg har det bedre med?

**Vær tålmodig - det kræver øvelse!**

Jeg har selv oplevet nuets frihed og fred. Men som de fleste mennesker havde jeg svært ved at blive der længe ...

Jeg kunne ”fange” mine tanker, bringe min opmærksomhed tilbage til nuet, føle lindring ... og derefter hoppe lige tilbage i at fremkalde fremtidige bekymringer i mit sind.

Derefter ville jeg fange mig selv igen, og fokusere min opmærksomhed tilbage på nuet. Jeg ville opleve en vis lettelse - i det mindste et øjeblik eller to.

Selv efter mange års praksis kan jeg ikke helt undgå at blive suget ind i mit sinds fremtidige fantasier, selvom jeg ved, at de ikke vil gavne mig. Men jeg KAN stoppe op, og mærke efter om de tanker vil mig noget godt. Jeg KAN dirigere mine tanker i en bedre og mere fredfyldt retning... Men det kræver opmærksomhed og træning, og det vil det altid gøre.

Som en gave har jeg udviklet evnen til at forestille mig, hvad jeg VIL i fremtiden i strålende detaljer og føle glæden ved, at det sker NU, uden at føle skuffelse over, at det faktisk ikke sker NU. Dette kræver også øvelse.



## Skal DU tænke på fremtiden?

Hvis det at tænke på, hvad du vil have i fremtiden, giver dig angst, skuffelse mm, *fordi du ikke kan undlade at fokusere på at du IKKE at har det nu*, så gør det ikke før du har lært at praktisere kunsten at tro på dine drømme.

Eller hvis du ikke kan tænke på fremtiden uden at bekymre dig om alt, hvad der kan gå galt, så stop.

Fokuser hellere på nuet - ikke den "livssituation", som du mener du lever i (den, du bekæmper), men det FAKTISKE NU, som i øvelsen du lige har lavet med vejrtrækning og sanser.

På den anden side, hvis du ikke er i stand til at fokusere på dine umiddelbare omgivelser uden din indre dommer, bedømmer alle de ting, der er galt med din nuværende "livssituation" - og fremtiden føles som en mulighed for et pusterum, håb, og lettelse - vil du vær bedre stillet med at ændre dit fokus til det, du ønsker i FREMTIDEN.

Nøglen her er, at du skal forestille dig, at det sker NU - og tro det - for at eliminere enhver lidelse. Vær meget detaljeret, så du virkelig kan se, mærke, smage og opleve din positive fremtid NU. Din evne til at skelne, og virkelig have fokus, afhænger af er anerkendelsen af at du har et valg. Dine tanker er IKKE dig! Du ER herre over dine tanker.

I dette øjeblik, når du bliver opmærksom, har du muligheden for at vælge at tænke på det, der får dig til at føle dig BEDRE tilpas i dette øjeblik, uanset om det betyder at bringe din opmærksomhed til dine sanser i øjeblikket, tænke over hvad der sker fra et mere objektivt (fugleperspektiv), eller drømme om fremtiden på en måde, der giver dig håb eller inspiration.

Valget er dit og tiden til at træffe valget er og vil altid være NU.

## Vejrtrækning

Som du opdagede i mindfulness meditationsøvelsen, kan opmærksomhed på din vejrtrækning hjælpe med at øge fokus og mindske stress. Vejrtrækningsteknikker er en anden metode til at fokusere sindet, ved hjælp af kontrolleret, bevidst vejrtrækning.

Leder du efter en enkel måde at berolige spændinger under en stressende arbejdsdag? Brug en pause til at fokusere din opmærksomhed igen? Vejrtrækning er en enkel, nem og effektiv måde at berolige dig selv og nyde et par minutters ro. Fokuser på åndedrættet og sanserne i blot 5 minutter, og når du vænner dig til det, kan du udvide din meditations-/mindfulness praksis til længere tid.

Når vi trækker vejret dybt og roligt, får vi ro på nervesystemet og derved kan vi bedre styre vores tanker i en positiv og støttende retning.

Vi går ikke efter perfektion, altså mener vi ikke at alle skal svæve rundt i lotusstilling, for at leve et givende og balanceret liv. Vi går efter balance – altid balance.

Som du kan se på tegningen herunder, så er der en sort streg, imellem de to yderpunkter. Den bevægelige sorte streg indikerer, at vi både skal kunne handle/være i bevægelse, og for at gøre det må vi kunne forestille os hvor vi vil hen.

Vi skal også kunne være i ro/hvile, og det kræver kontakt til vores krop, evnen til at mærke og lytte til behov og accept af nuet.

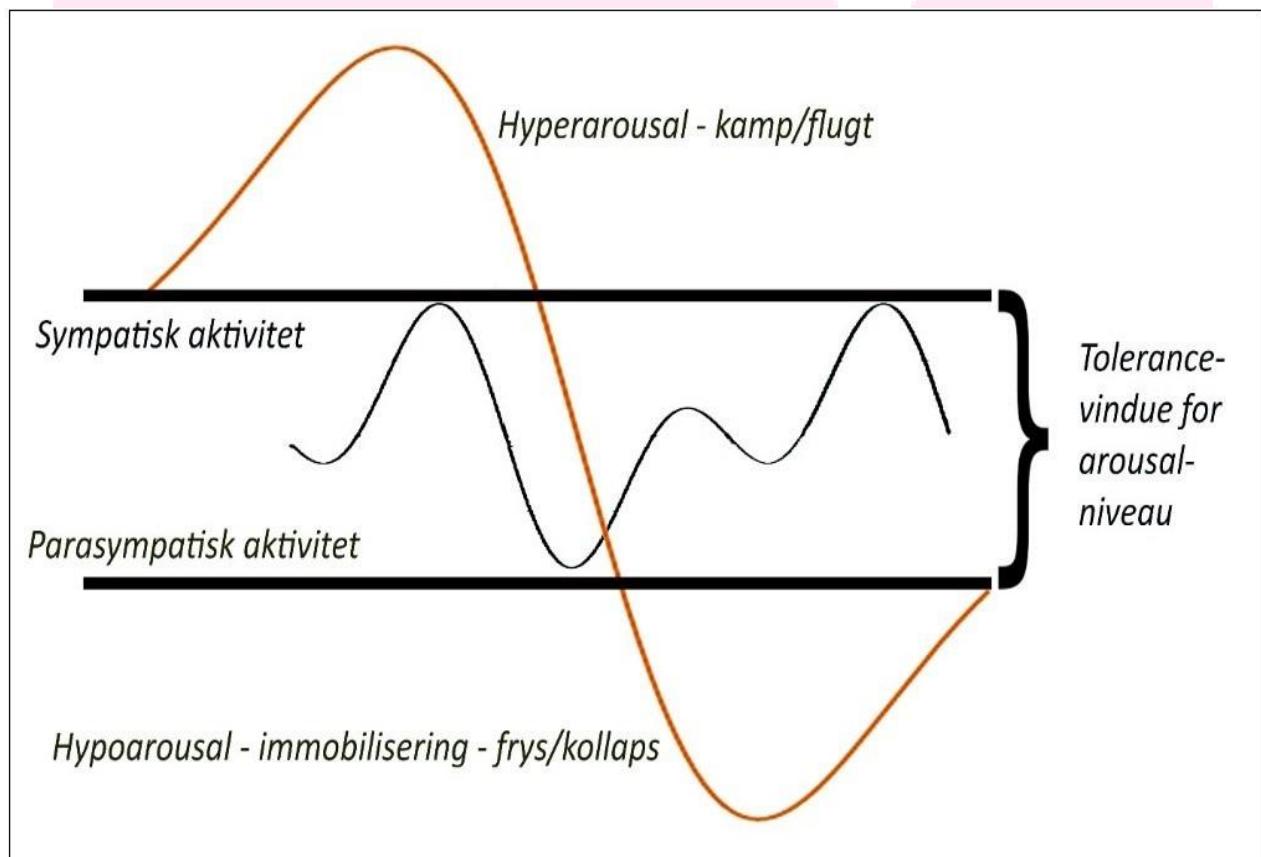
Det autonome nervesystem, kan finde ud af at regulere sig selv og har en god rytme mellem at være i aktivitet inden for ens kapacitet og være i restituerende hvile.  
MEDMINDRE vi er stressede, slidte, angste, bekymrede.

Den del af nervesystemet, der automatisk regulerer mange funktioner i vores krop, hedder det **autonome nervesystem** og det responderer på forskellige situationer vi er i, ved at regulere fysiologiske funktioner såsom hjerterytmen, sved- og spyttsekretion, aktivitet i indre organer, dirigerer blodet m.m.

Som navnet antyder er det selvstyrende. Det beslutter eksempelvis, hvor det er bedst at sende blodet hen, og hvor hurtigt og kraftig hjertet skal slå, og vejret skal trækkes.

- Når man hviler og er i ro, går blodet til de indre organer og hjælper til fordøjelsen, vejrtrækning og hjerteslag går langsommere.
- Når vi er i aktivitet, går størstedel af blodet fra de indre organer og ud til muskler og hjernen (kamp/flugt), hjerterytmen øges, og vejret trækkes hurtigere. Det autonome nervesystem har to gear:

Aktivitetsgearet kaldet **sympaticus**, og ro/hvile-gearet kaldet **parasympaticus**.



# Udvikling af dit mindset til personlig vækst

## Del 1: Bevidsthed

Nu hvor du ved, hvad det selvbevidste mindset er, og hvorfor det er et så vigtigt et redskab, kan du begynde at øve denne måde at tænke på.

### Bevidsthed om din indre stemme/dommer.

Alle har en indre stemme, og en del af denne stemme er en indre kritiker, indre dommer eller indre tvivler - det er din negative tanke-persona. Du kan høre denne person i dine tanker og sind. Det kan for eks. lyde sådan her:

- Jeg er ikke god nok.
- Jeg vil sandsynligvis mislykkes.
- Jeg kan ikke gøre dette.
- Jeg vil ikke risikere det, jeg har det jo meget godt.
- Jeg skulle ikke skulle prøvet så hårdt.
- Hvis jeg ikke er naturlig god til dette, skal jeg bare holde op.
- Det er ikke min skyld at...
- Dette gør mig ubehageligt tilpas, jeg gør det ikke.
- Hvorfor overhovedet prøve.

Hvordan lyder DIN indre dommer?

### Giv din negative tanke-persona et navn.

At navngive ham/hende hjælper dig med at minde dig selv om, at tankerne - eller tankegangen – ikke er den, du ER!

**Jeg vil kalde min negative tanke-persona:** \_\_\_\_\_

**Identificer dine udlødere (triggere).** Hvilke situationer har tendens til at udløse dine negative tanker?

- Når du tænker på at påtage en stor udfordring eller lære noget nyt?  
*Hvad fortæller din negative tanke-persona dig, når du er i denne situation?*
- Når nogen kritiserer dig?  
*Hvad fortæller din negative tanke-persona dig, når du er i denne situation?*
- Når du fejler i noget?  
*Hvad fortæller din negative tanke-persona dig, når du er i denne situation?*
- Når noget går galt? Slår du dig selv oveni hovedet eller beskylder du en anden?  
*Hvad fortæller din negative tanke-persona dig, når du er i denne situation?*
- Når en anden person laver en fejl? Dømmer du dem? Kritiserer du dem?  
*Hvad fortæller din negative tanke-persona dig, når du er i denne situation?*
- Når du er under pres, stresset eller har en deadline?  
*Hvad fortæller din negative tanke-persona dig, når du er i denne situation?*
- Når du udsætter ting eller føler dig doven?  
*Hvad fortæller din negative tanke-persona dig, når du er i denne situation?*



- Når du har en konflikt med nogen?  
*Hvad fortæller din negative tanke-persona dig, når du er i denne situation?*
- Når dit omdømme er i fare, eller du bekymrer dig om, hvad andre vil tænke?  
*Hvad fortæller din negative tanke-persona dig, når du er i denne situation?*

### **Bevidsthed om din reaktion**

Spørg dig selv:

Hvordan vurderer eller bedømmer jeg situationen?

Hvordan slår jeg mig selv oveni hovedet, eller beskylder andre?

Hvad fortæller den negative tanke-persona mig?

## **Udvikling af dit mindset til personlig vækst**

### **Del 2: Perspektiv**

Du kan muligvis ikke altid ændre det, der sker omkring dig, men du har altid et valg omkring, hvordan du reagerer, responderer og hvordan du betragter situationen.

Når du fanger din negative tanke-persona med en begrænset tanke, så spørg dig selv, hvad du kan tænke stedet?

Hvad er en mere realistisk og optimistisk måde at se på denne situation på?

Hvad er de gode aspekter af denne situation?

Vær opmærksom på, hvornår du hører din negative tanke-persona, overtage din interne dialog, såsom reaktionerne på de udløser, du identificerede tidligere. Eller måske følgende:

Her er nogle eksempler på at omvende dine tanker.

- **Når du hører dig selv tænke:** "Hvad hvis du ikke er god nok? Du bliver en fiasko."  
**Ændres til:** "Alle begyndere er ikke eksperter – giv dig selv omsorg og støtte. Succesrige mennesker har alle fejlet undervejs, og når de kan komme i mål, så kan du også. De er netop inspirerende fordi de har arbejdet sig igennem modgang!"
- **Når du hører dig selv tænke:** "Hvis det er så svært, er du sandsynligvis bare ikke god til det."  
**Ændres til:** "Hvis det er svært, betyder det, at jeg er nødt til at gøre en større indsats, og det vil være en stor præstation, når jeg bliver god til det."
- **Når du hører dig selv tænke:** "Hvis jeg ikke prøver, kan jeg ikke fejle, og jeg vil hellere bevare min værdighed, end at prøve og fejle."  
**Ændres til:** "Hvis jeg ikke prøver, har jeg allerede fejlet."
- **Når du hører dig selv tænke:** "Det er ikke min skyld."  
**Ændres til:** "Hvis jeg accepterer den del, der er mit ansvar, bevarer jeg min indre styrke."

Gå tilbage til den udløser, du har identificeret, og hvad din persona har tendens til at fortælle dig, og omskriv en NY tanke fra dit nye positive mindset.

## Udvikling af dit mindset til personlig vækst

### Del 3: Handling

På nuværende tidspunkt er du bevidst om at din negative tanke-persona tænker begrænsede tanker, og du har ændret dit perspektiv. TILLYKKE!

Det næste trin er yderst vigtigt, og faktisk det, der virkelig får nogen til at udvikle et blivende mindset, som giver personlig vækst.

Den vigtigste faktor for udvikling **er handling**.

Hvad lærte du om dig selv i de foregående øvelser?

Hvad kan hjælpe dig med at nå et mål, som du ikke har prøvet at gå efter endnu?

Hvad skal du lære, eller hvilke oplysninger skal du indsamle? Hvilke skridt vil du tage?

**STOP IKKE DER!** Angiv de trin, du vil tage, og identificer nøjagtigt, **HVORNÅR** du vil gøre det.

Se også øvelsen ”Langsigtede Mål” her: <https://bechange.dk/free-bee>.

Hvis noget på din liste ikke kan ske inden for 1 uge, skal du gemme det til senere og revurdere i slutningen af ugen. For alt andet skal du medtage, hvornår du skal gøre det, og hvad du har brug for, for at gøre det.

Til sidst skal du tage 5 minutter til at visualisere hvert af disse trin, som du positivt forestiller dig, at de vil udspille sig, inklusive at nå det mål og det resultat, du sigter mod.

#### **Træn et positivt mindset**

Vælg dine yndlingsaffirmationer fra listen nedenfor, eller skriv dine egne, og læg dem et sted, hvor du kan se dem hver dag, f.eks. ved siden af din seng, på dit spejl, på forsiden af din kalender, på din computerskærm eller programmeret ind i kalenderen på din telefon for at minde dig om at se på dem hver dag, mindst en gang.

- Alle har negative tankemønstre, til en vis grad. Nu hvor jeg kender forskellen, og jeg ved, at jeg kan ændre mine tanker, udvikler jeg et positivt mindset.
- Udfordringer, risici og fiasko afspejler **ikke**, at jeg **er** en fiasko, de er muligheder for mig, til at vokse, udvikle og forbedre mig.
- Jeg holder mere af processen og rejsen, og hvem jeg bliver undervejs, end jeg gør af resultatet.
- Jeg er glad for, at jeg ikke er perfekt, og at jeg aldrig vil være perfekt, fordi det betyder, at jeg altid er på en spændene rejse i mit sind og i mit hjerte.

- Hvad andre mennesker synes om mig, kommer ikke mig ved. Jeg tillader ikke længere andres meninger og domme, at holde mig tilbage fra at leve et liv med succes og nå mit fulde potentiale.
- Jeg leder altid efter indsigterne og lektionerne i alle situationer, der kan hjælpe mig med at opfylde et større formål i mit liv.
- Jeg ved, at ingen starter ud som eksperter med noget, og derfor er jeg villig til at prøve nye ting og øve mig på de færdigheder, jeg gerne vil have, med den tid og de kræfter, jeg ved, at det tager at mestre dette område.
- Jeg er herre over mine tanker, følelser og handlinger, og jeg giver ikke min magt væk ved at reagere på andres kritik, dømmekraft eller handlinger på en negativ måde.
- At skulle gøre en indsats for at være god til noget, er en god ting, fordi det viser mig, at jeg er i stand til at lære og forbedre mig. Jeg elsker at vide, at jeg ikke er begrænset til mine nuværende evner og styrker.
- Jeg ved, at de fleste virkelig succesrige mennesker har fejlet mange gange på deres vej til succes.
- Jeg har færdigheder og viden i dag, som jeg ikke havde før, fordi jeg lærte og voksede i disse områder, så jeg ved, at jeg kan udvikle de evner, jeg vil.
- Hvis mine talenter, evner og intelligens ikke er fastlagte, betyder det, at mit potentiale virkelig er ubegrænset!

DE MANGE  
COACH  
Walk the talk