

”

The first step to achieving your goal is to take a moment to respect your goal. Know what it means to you to achieve it.

– Dwayne 'The Rock' Johnson

## Introduktion til Autosuggestion

Når vi kombinerer vores tro med vores tankers vibrationer, opfanger vores underbevidsthed disse vibrationer og sender dem videre til en højere intelligens. Tro og kærlighed er mentale eller spirituelle koncepter, mens sex er biologisk.

Tro er en mental tilstand, som kan indlejres i vores underbevidsthed gennem autosuggestion. Autosuggestion er en teknik, der kan bruges til at overbevise vores underbevidsthed om, at vi vil opnå de mål, vi har en dyb passion for. Dette kan sammenlignes med en personlig marketingkampagne, hvor vi overtaler os selv til at tro på vores egne evner og mål.

Gennem forskellige øvelser vil du kunne opdage din passion, dine mål, og dit ultimative drømmescenarie. Du vil også kunne opbygge den tro, der er nødvendig for at opnå disse mål. Troen på, at vi allerede har opnået vores mål, er en mental tilstand, som kan trænes.

Hvis vi hver dag overtaler vores underbevidsthed gennem autosuggestion, kan vi få den til at tro, at vi allerede har opnået vores mål. For at gøre dette mere virkelighedstro, bør du visualisere og føle, som om du allerede har opnået dit mål. Dette er en proces, der kræver træning, så det er vigtigt at øve sig dagligt.

Det er vigtigt at forstå, at vi er vores mest dominerende tanker. Disse tanker er skabt af vores indre overbevisninger, eller paradigmer, og det er netop disse paradigmer, vi ønsker at ændre. Ved at skabe positive tanker og eliminere negative, begrænsende tanker, kan vi ændre vores overbevisninger og paradigmer.

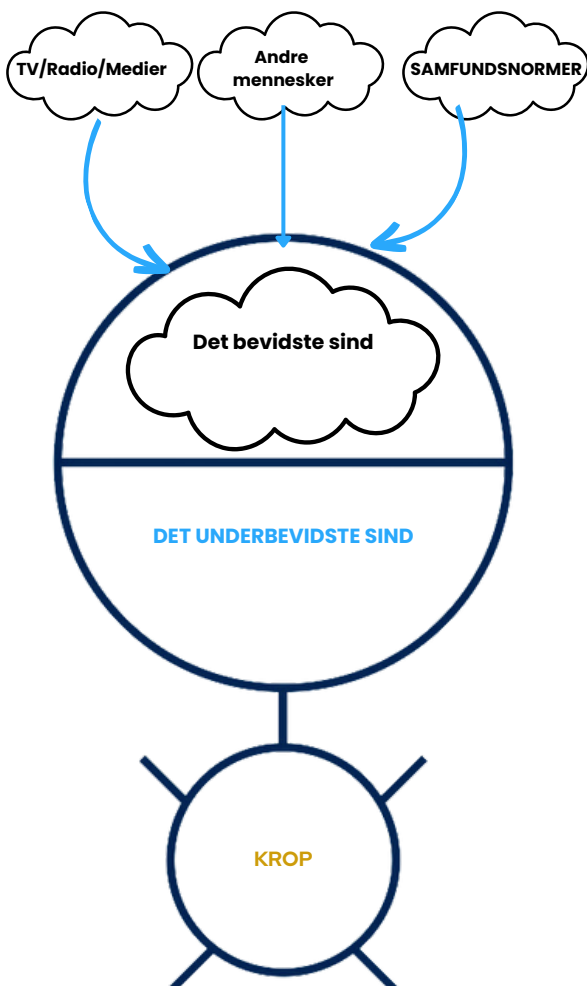
Når vi konstant tror på, at vi allerede har opnået vores mål, vil det endelig ske! Dette er en kendt sandhed indenfor hjerneforskningen: vi bliver det, som vores mest dominerende tanker foreslår. Hvad vi gentager for os selv, bevidst eller ubevidst, sandt eller falsk, vil styre vores handlinger.

For at opnå dette, skal du skrive et manuskript, der beskriver dit ultimative mål, formål og ambitioner. Dette manuskript skal du gentage for dig selv dagligt og visualisere, indtil det bliver en del af din underbevidsthed.

Autosuggestion er det værktøj, der former din underbevidsthed. Det er det, der driver dine valg - om det er Coca Cola, Nike eller Sneakersbar, det er autosuggestion, der trækker i trådene. Det er vejen til dit underbevidste sind, hvor du kan opnå alt.

## Forstå dit sind

Når vi kommer til verdenen som mennesker, er vores sind som et blankt stykke papir. Vi har endnu ikke dannet nogen faste overbevisninger, men vi er stærkt påvirket af vores miljø. Du har sikkert bemærket, at børn, hvis forældre taler flere sprog og bor i udlandet, ofte lærer at tale 4-5 eller endda 6 sprog flydende, inden de fylder 5 år. Det skyldes, at børn er utroligt modtagelige over for deres miljø, og deres bevidste sind og "gatekeeper" er endnu ikke fuldt udviklet. De suger op som en svamp, hvad de ser, hører og oplever, og det har en stor indvirkning på deres udvikling og adfærd senere i livet.



Selvom alle har et paradigme, er det meste af tiden ikke noget, vi selv har skabt. Vi har arvet det gennem vores genetik og miljømæssige påvirkninger.

For eksempel blev du programmeret af dine forældres og dine forfædres DNA, samt mange af deres overbevisninger - der går tilbage gennem generationer.

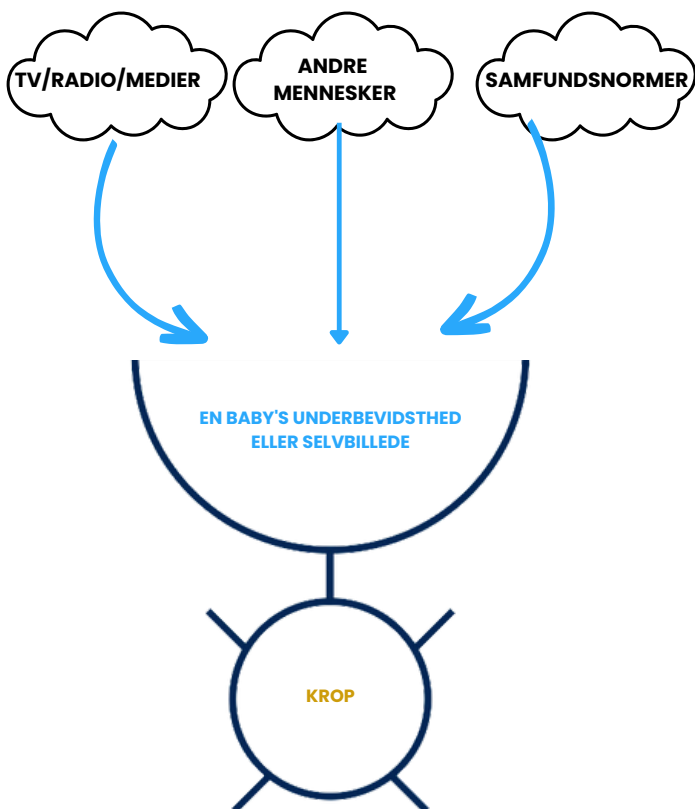
Og det er ikke alt...

## Dit paradime er tykt og skabt i tidlig alder

Stort set alt, hvad du blev udsat for som barn, blev også en del af dit paradigme. Ser du, da du var barn, gik alt, hvad der skete omkring dig, direkte ind i dit underbevidste sind, fordi du ikke havde evnen til at afvise noget. Alle idéer, du blev udsat for igen og igen, var som frø, der blev sået i frugtbar jord. De tog rod og blev en del af paradigmet, der kontrollerer alle aspekter af dit liv.

Nu kommer det interessante...

Vi lærer ikke om paradigmer i skolen. Så her er vi, 20... 30... 40... 60 år senere, der lever på samme måde, som vi blev programmeret som små børn.



Som børn oplever vi verden uden at have dannet holdninger, meninger eller en generel forståelse af, hvad der er muligt eller umuligt.

Denne viden kommer fra vores miljø, så når vi møder en begrænsende overbevisning, kan du være ret sikker på, at den ikke er skabt af dig.

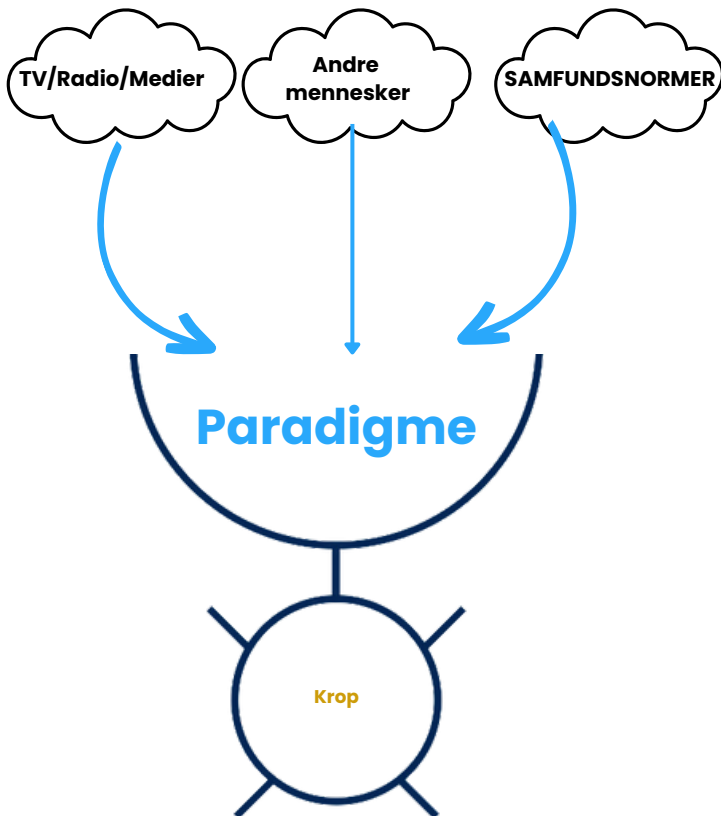
Mange af vores overbevisninger stammer fra vores barndom og nedarves via DNA'et fra vores forfædre.

Som børn er vi som en åben bog, og vores miljø har direkte adgang til vores underbevidsthed, hvor informationer lagres som sandheder.

## Det værste er...

Ni ud af ti mennesker tænker ikke selvstændigt. Vi har simpelthen glemt at tænke, så når vi gennemgår "samfundssystemet," lærer vi bl.a., at vi skal tage en uddannelse før vi kan "blive noget"... bare som information, så har jeg ikke nogen formel uddannelse. Jeg har selvstuderet, men det er en anden side af sagen. Henry Ford havde ingen formel uddannelse. Graham Bell havde ingen formel uddannelse... Jeg kunne blive ved.

Vi er blevet programmeret til at stole på samfundets normer og gennem denne programmering har vi skabt en åben dør til vores underbevidsthed. Tænk lidt over det!



Dit bevidste sind fungerer som en "dørmand" for din underbevidsthed, da din underbevidsthed kun kan acceptere de ideer som det bevidsthed accepterer.

Med andre ord kan du sige, at vi bliver ligesom dem vi bruger mest tid sammen med eller det vi ser, hører og oplever med vores 5 sanser ofte og på repeat.

*"Paradigmer er de mange lærreder, hvorpå vi maler vores billeder af virkeligheden. Hele vores virkelighed er afhængig af vores ideer og opfattelser om verden, og vi kalder det 'virkelighed'. Paradigmer er magtfulde, fordi de skaber de linser, hvorigennem vi ser verden."*

- Joel Arthur Barker

# Autosuggestion er nøglen til din underbevidsthed

...det er den metode hypnotisører bruger og den hurtige rute til at programmere dig til storhed.

Dine tanker, både positive og negative, passerer gennem dit bevidste sind og bliver enten accepteret eller afvist af din underbevidsthed. Dette er en utrolig kraftfuld proces i vores psykologi.

Vi har alle fuld kontrol over vores underbevidste sind, men de færreste forstår, hvordan det virker. Dette kan forklare, hvorfor mange mennesker oplever fattigdom og afsavn.

Læs dit ønske højt for dig selv to gange dagligt, og forestil dig, at du allerede har opnået det. Det er sådan, du kommunikerer direkte med din underbevidsthed.

Det er vigtigt, at du lægger følelse i dine ord. Du skal virkelig mærke dem, for at det har effekt. Gentagelser uden følelse er værdiløse.

Du skal engagere dig i din vision ved at forestille dig at du allerede har det du ønsker, så levende, at du kan mærke det helt ind i sjælen. Du skal træne dig til at have komplet tro i et øjeblik eller så længe du kan lade det vare. Det er en træningssag, og det kræver tålmodighed, men det kommer!

Husk, vi har den 6. sans - den mentale evne. Det er her, vores intuition, opfattelse, vilje, og hukommelse findes.

Husk ikke at stole på din rationelle hjerne i denne øvelse. Den er forældet og vil have dig tilbage til dit gamle tankemønster. Stol på denne proces.

## Årsag og virkning af sindet positivt

### DEN BEVIDSTHED DEL

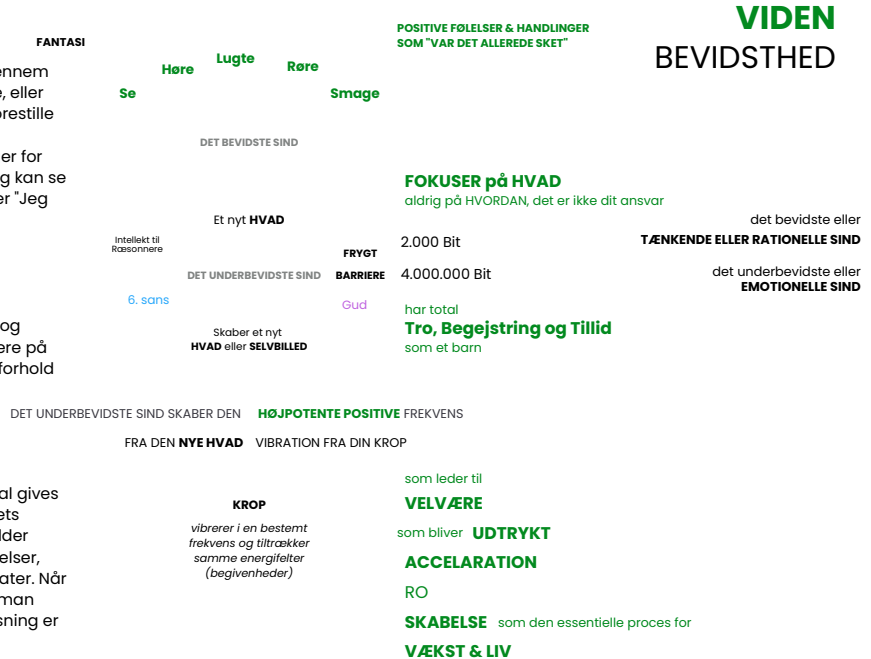
- Når man oplever noget positivt, enten gennem de almindelige sanser som at se og høre, eller via vores indre sanser som evnen til at forestille sig, sker der noget specielt.
- Det hjælper at gentage positive sætninger for sig selv, som "Jeg tror virkelig på det", "Jeg kan se det for mig", "Jeg er i perfekt helbred", eller "Jeg er selvtillidsfuld".

### DEN UNDERBEVIDSTHED DEL

- Kan ikke skelne mellem forestillingsevne og virkelige oplevelser og er nødt til at reagere på gentagelse, følelser og positive følelser i forhold til det nye HVAD.

### KROPSDELEN

- Skriv præcis HVAD det er og HVAD der skal gives til gengæld. Skrivning efterligner universets skabende kræfter, fordi skrivning fremkaldes tanker, der skaber billeder, som styrer følelser, der udløser handlinger, der skaber resultater. Når kroppen er stille, og bægeret er tomt, er man klar til at modtage, når absolut overbevisning er til stede. Forvent at det sker



Figur af Thurman Fleet

## Øvelse forklaret

*Autosuggestion - Den bedste udgave af mig selv*

1. Skriv dit script

2. Læs det højt 2x om dagen

3. Føl det mens du læser op

4. Gør det hver dag

Øvelsen minder om visualiseringen, men denne skal TALES højt til dig selv

---

## Eksempel:

*Lige nu bor jeg i mit drømmehus, en rummelig og solbeskinnet villa med udsigt til havet. Jeg vågner hver morgen til lyden af bølgerne, og jeg føler en dyb fred og tilfredshed. Dette hus er et fristed for mig og mine kære, fyldt med glæde, latter og kærlighed.*

*Jeg elsker, hvem jeg er, og hvem jeg er ved at blive. Jeg er selvsikker, målrettet og passioneret omkring mit arbejde, og jeg efterlader et positivt indtryk på alle, jeg møder. Jeg bliver stærkere, klogere og mere selvsikker hver dag. Jeg respekterer mig selv og behandler mig selv med kærlighed, fejrer mine bedrifter og lærer af mine udfordringer. Jeg er selvsikker, flot, dufter fantastisk og har det ambitiøse, men kærlige blik i øjnene til alle jeg møder.*

*Jeg har økonomisk overflod. Penge kommer let og i store mængder til mig. Jeg har mere end nok til at dække alle mine behov og drømme. Jeg kan købe det jeg vil, når jeg vil og til hvem jeg vil. Jeg bruger med glæde min rigdom til at hjælpe andre og gøre en positiv forskel i verden. Jeg er en magnet for penge, og jeg er taknemmelig for den økonomiske frihed og de muligheder, den bringer.*

*Hver dag, på alle måder, bliver jeg mere og mere som den bedste udgave af mig selv. Det her er min virkelighed nu, og jeg er så taknemmelig for at det sker lige nu. Jeg kan mærke det helt ind til knoglerne. Mit hjerte ved hvem jeg er og spreder følelsen ud i alle mine milliarder af celler i min krop. Min krop er mit tempel og den gør hvad mit hjerte føler.*



**Skriv dit scripts her, print og læs op 2x om dagen**

## Et råd med fra mentor

Du skal fra i dag af lære at forstå, at du er et resultat af dine mest dominerende tanker. Jeg er her for at fortælle dig, at i ethvert menneske på planeten Jorden findes der en trang til ægte storhed. Det jeg kalder for INNER GREATNESS.

Vi er alle født til at skabe store ting i verdenen. Vi er universets mirakler. Vi er skabt til at stræbe efter storhed. Vi er skabt til at gøre verden til et bedre sted. Vi er født til at gøre en forskel i verden, men vi er blevet programmeret til ikke at gøre det.

Vi lærer at være frygtsomme, ængstelige, mistroiske, negative og vrede. Vi er ikke født sådan. Vi er programmeret til at være sådan. Spørg ethvert barn på 10 år, om de ønsker at være vrede, hadefulde, onde, ængstelige, negative eller bange. Ikke et eneste barn ville sige ja. Vi er ikke født til at være sådan. Vi lærer at blive sådan.

Du skal lære at tilsidesætte dit nuværende program (selvbillede) til et nyt, bedre og opdateret program. Det er simpelt, men ikke let. Det vil kræve daglig træning. Du skal forstå, at dette ikke er magi; det er ren træning. Du skal forstå, at nogle af de største Hollywood-skuespillere gør dette som en del af deres erhverv. Du skal forstå, at nogle skuespillere øver deres roller så intenst, at de mister forbindelsen til deres eget selv.

**Lady Gaga** har offentligt beskrevet følelsen af at være ude af kontakt med sig selv, som om hun stadig var på settet, mens hun gik en tur i byen. Hun oplevede en "afbrydelse" fra sin egen selvopfattelse og mennesker i sit personlige liv.

**Jim Carrey** har beskrevet, at processen med at finde tilbage til sit eget jeg var smertefuld, da han opdagede, at Jim Carrey var deprimeret.

Hollywood-skuespillere er trænet i denne proces. De bruger psykoterapi og hypnoterapi til at genskabe deres eget jeg. De bruger terapi til at udvikle en ny karakter og terapi til at finde tilbage til deres eget jeg. Det samme kan du gøre. For at udvikle den karakter, du ønsker at være i dit liv, skal du træne dig selv til at blive denne karakter. For at være nogen, må du blive nogen. Det starter med at du tænker dig til den, taler som om du er den indtil du GØR som den karakter ville gøre.