

*Av Camillo Løken*

***Innhold:***

*Teknikker for endring - side 2-32*

*30 dagers testen – side 33-44*

*Kosthold – 45-46*

*Nyttige Tips fra Einstein - side 47-49*

# TEKNIKKER FOR ENDRING

Takk for at du har lastet ned denne gratis e-boken som er et supplement til boken og online kurset *Hva er grunnen til at noen lykkes og andre ikke?* - [www.HvordanLykkes.no](http://www.HvordanLykkes.no)

Det anbefales å lese boken eller gå igjennom kurset før man tar for seg teknikkene for endring som jeg kommer inn på her.

## STILNE SINNET

I denne e-boken finner du en liste med teknikker som alle vil kunne bidra til å skape nye tankemønstre. Uansett hvilke teknikker du velger, handler det til syvende og sist om å nå inn til ditt underbevisste sinn for å gjøre permanente endringer der. Nye vaner dannes ved at de nye tankene når frem til det underbevisste sinn, og forankres. Det handler om tro som kan oversettes som **T**anker **R**epetert og forankret **O**ver tid. Jo mer du klarer å nå ditt underbevisste sinn, desto enklere blir det å endre tankemønstrene. Du kan nå ditt underbevisste sinn når du er i alfa hjernebølgenivå eller lavere. Grunnleggeren av Silva Metoden – Jose Silva, sa at alfa hjernebølgenivå representerer broen mellom det bevisste og underbevisste sinn. Det er derfor viktig å slappe av - roe ned sinnet slik at du kommer inn i alfanivået når du ønsker å endre dine tankemønstre. Hver gang du slapper av vil hjernen roe seg ned og bevege seg fra beta hjernebølgenivå til alfa.

Det finnes mange ulike metoder for å komme ned i alfa. Meditasjon og mindfulness er to metoder. Mer om disse litt

senere. Du kan også gå tur i skog og mark - da roer sinnet seg fort ned i alfa. Jorden har en egen frekvens som ligger på 7,83 Hz, noe som tilsvarer det laveste sjiktet av våre alfabølger. Alfa varierer fra rundt 7 Hz til 14 Hz. Å sitte stille og rolig i skogen mens du lukker øynene, vil bidra til å få deg raskt ned i alfa. Har du ikke anledning til å gå i skogen, kan du velge å se på naturbilder. Det er gjort undersøkelser som viser at det å se på naturbilder, gjerne i kombinasjon med rolig bakgrunnsmusikk, vil bidra til å roe ned sinnet.

Jeg lytter mye på bølgedyder fra *I Awake Technologies*. De har utarbeidet noe de kaller HeartWave meditation som er bølgedyder som vil forbedre dine energifelt knyttet til fysisk og følelsesmessig velvære. Du kan lytte til en gratis utgave ved å klikke på denne linken: [Heartwave-meditation](#)

Du kan også laste den ned ved å høyreklikke når du står i avspillingsfeltet på nettsiden og deretter velge *Lagre linken som*



Å stilne sinnet er viktig for å kunne «nå inn» til det underbevisste sinn å endre tankemønster. Et av de mest effektive programmene for å stilne sinnet er **OmHarmonics** fra selskapet MindValley. De har en gratis versjon du kan laste ned [her](#) (det er på engelsk).

Deres audio teknologi (The Multivariate Resonance Technology-MRT) guider deg inn i en tilstand av dyp avslapning ved å samkjøre dine sanser med hørbare hjerteslag og pustelyder. Synkroniseringen av sansene hjelper kroppen din å finne sin naturlige rytme og legge til rette for en fordypende indre opplevelse. [Klikk her for å få gratis tilgang.](#)

Når du har stilnet ditt sinn og stengt ute mye av den eksterne stimulien kan du for eksempel bruke teknikker som affirmasjoner og kreativ visualisering for å endre tankemønster. Mer om disse teknikkene under. Når du leser igjennom de ulike teknikkene, legg merke til hvilken eller hvilke teknikker som harmonerer med deg. Bruk da disse regelmessig for å skape nye og positive tankemønster.

# Teknikker for å endre tankemønstre

Gjennom hele livet suger våre fem sanser inn inntrykk fra verden rundt oss.



*Prof. Bruce Lipton*

Vårt underbevisste sinn blir regelrett formet som professor Bruce Lipton kaller det. Vår skjebne er under kontroll av innspilte program eller vaner som kommer fra instinkter og oppfatninger ervervet i våre livserfaringer. De mektigste og mest innflytelsesrike programmene i det underbevisste sinn er de som ble registrert først. I løpet av den ekstremt viktig formative perioden mellom svangerskap og seks års alderen, ble våre grunnleggende livsformende program ervervet ved å observere og lytte til våre første lærere - våre foreldre, søsken og lokalsamfunnet. Dessverre bygget mye av det vi lærte på misoppfatning som i dag uttrykkes som begrensende og selvsaboterende tro, noe som psykiatere, psykologer og rådgivere er veldig klar over.

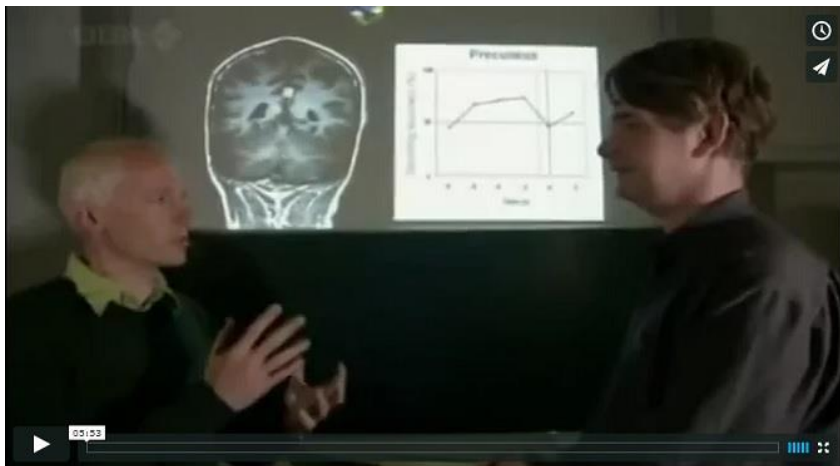
Vårt underbevisste sinn er som en opptaksspiller, og i de første seks leveårene har vi ikke noe bevisst filter. Det er ikke noe analytisk sinn som sier at *det tror jeg ikke på* eller *det er jeg ikke enig i*. Vi blir derfor regelrett formet og «programmert» av det miljøet vi vokser opp i. Det dannes nevralt nettverk som blir liggende i vårt underbevisste sinn, og disse vil dominere vårt tankesett og beslutninger resten av livet dersom vi ikke endrer dem.

## Det underbevisste sinn



Hvem er i førersetet når det gjelder dine beslutninger? Er det ditt bevisste selv eller er det ditt ubevisste sinn? I videoen under deltar professor i matematikk Marcus Du Sautoy i et spennende eksperiment som utføres av professor John-Dylan Haynes. Eksperimentet går ut på å finne det nevrologiske grunnlaget for beslutninger. Etter at eksperimentet er utført og resultatet foreligger forteller John-I Dylan Haynes at det er masse ubevisst hjerneaktivitet som pågår og denne aktiviteten former våre beslutninger. Dette er helt i tråd med at vår bevisste beslutningsprosess er styrt av vår tro og våre verdier som er forankret i det underbevisste sinn. I videoen viser man at den bevisste beslutningen skjer flere sekunder *etter* at den er registrert i hjernen. Det ubevisste sinn og vår tro, vårt verdigrunnlag styrer derfor våre beslutninger.

For å se videoen klikk på denne linken eller på bildet under:  
<https://vimeo.com/90101368>



*Medvirkende i videoen: Marcus Du Sautoy professor i matematikk v/Oxford University og John-Dylan Haynes - professor ved Bernstein Center for Computational Neuroscience i Berlin*

Ønsker du å endre ditt liv ved å ta nye beslutninger er det viktig å endre hva du tror er mulig. Det handler om å lage nye vaner i det ubevisste sinn. Det kan gjøres ved hjelp av ulike teknikker som fungerer best når man er i lavere hjernebølgenivåer som alfa og theta. For å nå disse nivåene er det viktig å stilne sinnet. Mange tyr derfor til meditasjon og mindfulness.

## **MEDITASJON OG MINDFULNESS**

En av de beste metodene for å bli bevisst sine tanker og følelser er å gå i stillhet via mindfulness og meditasjon. Det handler om å stilne den eksterne støyen fra den ytre verden, slappe av og gå inn i seg selv for å bli bevisst på hvordan vi er

som person i familielivet, blant venner, blant kollegaer, i jobbsammenheng, blant nye mennesker vi møter, og så videre. Flere og flere tyr til meditasjon for å roe ned sinnet, men det er fortsatt mange som tror at meditasjon handler om å sitte med kryssende ben mens røkelsen siver ut i rommet. Det blir ofte forbundet med noe spirituelt, noe åndelig. Kanskje ikke så rart siden meditasjon er knyttet til østlige tradisjoner som buddhisme og hinduisme. Selve ordet kommer av det latinske «meditatio» som betyr «å dvele over», «å reflektere», «å kretse rundt». Den tibetanske oversettelsen av ordet meditasjon betyr *å bli kjent med sitt selv*. Å bli oppmerksom på sine tanker og følelser. Det er det som er hovedpoenget. Det handler om å roe ned sinnet så man kan bli mer kjent med sine tanker og følelser. Meditasjon handler om først å lære å slappe av raskt og bevisst. Deretter å bli oppmerksom på hvordan du tenker. Samtidig er meditasjon en fin måte å lære avslapning og oppmerksomhet på. Pusten er et viktig verktøy for å slappe av i kroppen. Da oppnår man også ro i sinnet, man blir mer til stede. Meditasjon er et redskap som brukes når du jobber med sinnet. Et sinn som er rolig, uten nøling eller forventninger, er et sinn i meditasjon. Å mestre meditasjon er ikke noe som gjøres over natten. Det krever trening og dedikasjon. I vår hektiske hverdag har det de siste årene derfor dukket opp en tilpasset meditasjonsteknikk som går under navnet mindfulness.

Mindfulness handler om oppmerksomt nærvær. Nærvær med alle sanser våkne. Det handler om å få oppmerksomheten bort fra sinnets vandring, uansett hva det måtte være, som for eksempel bekymringer for fremtiden, ting fra fortiden, eller fra et negativt selvilde. Mindfulness er å trene seg til å bli mer tilstede. Man observerer seg selv. Følelser og tanker oppleves som de er, men vurderes ikke. Man observerer dem. Det er som å se seg selv fra et annet perspektiv. Et objektivt perspektiv som å se deg selv som en skuespiller i livets film.



Det gir et innblikk i hvordan man selv er. Ofte handler mindfulness om å ha fokus på pusten - puste rolige og roe ned kropp og sinn. Hjernen skiller ikke mellom det du dikter opp i dine tanker og det du virkelig opplever siden det er de samme mekanismene som utløses. Gir vi mye tankevirksomhet til ting vi tror kan gi oss grunn til bekymring en gang i fremtiden kan det skape mye stress. Det blir derfor viktig at tanker om bekymring ikke dominerer vårt tankesett. Vi må lære å la tankene «passere». Jo mer fokus vi gir til bekymringer, jo mer «fester» tankesettet seg og skaper indre uro og stress. Med mindfulness skaper man balanse og harmoni slik at negative tanker slipper taket.

Vi lever i en hektisk hverdag hvor vi mer eller mindre er slaver av den digitale verden med alt av lesebrett, smartphones og duppeditter som alle bidrar til å gjøre oss tilgjengelige 24/7 for massive inntrykk fra omverdenen. Vi blir regelrett bombardert med inntrykk hele tiden. Våre fem sanser jobber på høygir og da kan det være lurt å ta en time-out. Mindfulness er en enkel metode for å gjøre nettopp dette.

Mindfulness har de siste årene fått fotfeste i mange vestlige land, inkludert Norge. Stadig flere nordmenn har fått øynene opp for viktigheten av oppmerksomt nærvær, og mange går på kurs. Men hvordan virker det egentlig? En dansk forskergruppe har gjennomgått hele den vitenskapelige litteraturen på området og har funnet en mulig virkningsmekanisme ved å analysere blant annet hjerneskaninger og målinger av hjerneaktivitet. I 2013 publiserte forskning.no en artikkel om dette med tittelen *Derfor virker mindfulness*. I artikkelen kan man lese at det lenge har vært kjent at samtalerapi hos en psykolog kan hjelpe oss til å omstrukturere tankemønstrene våre. Hvis vi klarer å snu destruktive tankemønstre, smitter det av på følelsene våre. Vi blir mer optimistiske og glade. Videre sier artikkelen at mindfulness virker direkte inn på de områdene av hjernen som

regulerer følelsene våre. Metoden hemmer aktiviteten i disse områdene, noe som får oss til å tenke mer nøkternt og klart. Den danske prosjektlederen, Janus Christian Jakobsen, som forsker på evidensbasert medisin ved Copenhagen Trial Unit på det danske Rikgshospitalet sier at *en person som har brukt mindfulness i lang tid, ser ut til å oppnå en direkte stabiliserende effekt på følelseslivet. Det vil fremdeles være massevis av følelser, men de ser ut til å være mer håndterbare.*

Det er ingen tvil om at mindfulness og også meditasjon er blitt populært i den vestlige verden, men hva er egentlig forskjellen mellom dem? Meditasjon er forbundet med buddhistiske og hinduistiske tradisjoner, yoga, karma og reinkarnasjon, guruer og ultimate sannheter, åndelighet og new age ideer. Noen av de tidligste registreringer av meditasjon kommer fra hinduistiske tradisjonen rundt 1500 f.Kr. Senere, rundt 600-500 f.Kr., ble andre former for meditasjon utviklet i taoistiske Kina og buddhistiske India. Etterhvert fikk det mer fotfeste i den vestlige verden og i dag brukes meditasjon i mange deler av samfunnet.

Mindfulness er relatert til psykologi, utdanning, vitenskapelig forskning, rasjonell tanke og vårt hverdagsspråk. Det er også en av grunnene til at mindfulness ser ut til integreres mye bedre i våre hektiske og komplekse liv. Man kan si at mindfulness er et slags inngangsnivå til meditasjon. Meditasjon tar tid, men vi kan være mindful og oppmerksom på relativt kort tid. Mindfulness som refleksjonsteknikk har blitt veldig populært. Fler og fler bedriftsledere har også fått opp øyne for mindfulness.

En annen teknikk som også har fått mer fotfeste i den vestlige verden er yoga. Yoga handler om konsentrasjon og fokusering. Ordet yoga stammer fra det indiske språket sanskrit som betyr «å forene». Hvilket nettopp formålet med yoga er. Å skape harmoni mellom kropp og sinn. Yoga er en samling mentale og kroppslige teknikker med opprinnelse

i India. Ulike former for yoga har vokst fram gjennom tusener av år som del av den religiøse praksis i Sør-Asia. Moderne yoga finnes i mange former og retninger, selv om fellestrekkene er mange. En form for Yoga er MediYoga (medisinsk yoga). Det er en enkel, men kraftfull selvhjelpsmetode. Mer informasjon om MediYoga finner du her: [MediYoga](#)

Mindfulness, meditasjon og yoga er teknikker for trinn to: Observer din nåværende holdning (tanker, følelser og handling). Å berolige sinnet og stoppe ekstern støy/stimuli er en måte å bli klar over dine ubevisste følelser, reaksjoner, atferd og holdninger. Når du er på dette nivået av bevissthet, kan du begynne å se deg selv som en ny person. Det leder oss til trinn nummer tre i endringsprosessen - bestemt deg for hvem du ønsker å være, og hva du ønsker å oppnå. Når du begynner å observere din adferd og dine holdninger du har i dag, ser du at du har stoppet deg selv i å nå dine mål. Alle de negative følelsene forbundet med den du er i dag, stopper deg. Begynn derfor å tenke på hvem du vil være. Du kan bli hva som helst. Hva vil gjøre deg sunn, lykkelig, harmonisk og glad? Tenk over hva som er riktig og viktig for deg i dette dyrbare livet. Se deg selv som den personen du ønsker å være.

Den du er i dag er et resultat av hvordan du tidligere har tenkt og følt. Hvis du ønsker å endre ditt liv, kan du ved hjelp av meditasjon og mindfulness bli klar over hvordan du tenker og føler. Da kan du også gjøre noe med disse tankene og følelsene som ikke gagnar deg. Bestem deg for hvem du vil være, og ta deretter i bruk teknikker for å bytte ut gamle, begrensede tanker med nye positive. Under er det listet opp et lite knippe med teknikker som vil kunne hjelpe deg på veien mot det målet du mener er viktig og riktig for deg.

## 1. Affirmasjoner

Affirmasjoner er en enkel og utbredt teknikk for å endre tankemønster. Affirmasjoner er enkle utsagn som er positive eller negative. De kan utføres med hensikt for å endre deler av livet vårt, og da må de repeteres ofte og gjerne når vi er i lavere hjernebølge nivåer som for eksempel når vi legger oss om kvelden eller når vi våkner om morgenen. Affirmasjoner kan også være negative, og da dukker de automatisk (ubevisst) opp når vi forteller oss selv at noe er negativt, farlig, skummelt og så videre. Dersom vi hver dag tenker negative tanker om det samme blir det å regne som en negativ affirmasjon. Når vi repeterer noe negativt ofte nok, vil det kunne forankre seg i det underbevisste sinn.

Vi bør derfor fokusere på å lage positive affirmasjoner. De skal gjentas ofte. Det er viktig med repetisjoner. Bestem deg for en affirmasjon som du skal si hver eneste dag. Legg følelser i den. Begynn gjerne hver affirmasjon med følgende ord: *Jeg er så glad og takknemlig fordi...*

Her er en kraftfull affirmasjon som du kan benytte hver dag - så ofte du kan:

*Jeg er så glad og takknemlig fordi alt er vel. Alt løser seg for mitt høyeste gode. Ut av denne situasjonen vil bare godt komme. Jeg er trygg.*

Skriv den ut - heng den på veggen et sted du er mye - eller legg den på skrivebordet, og ta den frem hver kveld og hver morgen, og si den til deg selv.

Når du slapper av og lukker øynene vil hjerneaktiviteten roe seg ned og du går fra våken tilstand (betanivå) til den lavere tilstanden av alfanivå. I alfamodus får du mer tilgang til det underbevisste sinn, og en affirmasjon som sies ofte i alfa kan derfor bidra til å skape nye positive tankemønster. Det trenger ikke å ta lang tid. Sett av for eksempel to minutter hver

morgen og kveld til å si din positive affirmasjon. Du kan også skrive affirmasjonen på et lite kort som du legger i vesken eller lommeboken. Om du i løpet av dagen tenker på affirmasjonen, ta frem kortet og les det høyt for deg selv (om mulig). Repeter minst fem ganger. Selv om det er mer effektivt å gjøre affirmasjoner i lavere hjernebølge nivåer, er det bare et pluss om vi kan si dem til oss selv så ofte som mulig.

Det er viktig å legge følelser i affirmasjonen. Å lese opp en affirmasjon helt automatisk vil ikke gjøre den store forskjellen i ditt liv. Det vil gi liten effekt. Du må derfor leve deg inn i affirmasjonene, få frem følelsene. Tro på den og din egen kraft.

## **2. Subliminale beskjeder: audio og video**

Hva er en subliminal beskjede? Det er et signal eller melding som kan passere det menneskelige sinns oppfatning. Det går forbi vårt bevisste filter. Det «går under terskelen» til det bevisste sinn. Forskning viser oss at det underbevisste sinn fanger opp mye mer informasjon enn det bevisste sinn. Faktisk er det underbevisste sinn en million ganger kraftigere som informasjonsprosesser enn det bevisste sinn. Det bevisste sinn kan behandle 40 nerveimpulser per sekund og det underbevisste sinn kan behandle 40 millioner nerver impulser per sekund.

Subliminale beskjeder kan ha en negativ eller positiv innflytelse på tanker, atferd, handlinger, holdninger, trossystemer og verdisystem. Begrepet subliminal kommer fra det latinske ordet sub, som betyr under, og limen som betyr terskel – «under terskelen».

Du kan mate deg selv med positive subliminale beskjeder via audio og/eller video.

## 2.1. Audio

Subliminal audiofiler har samme mål som hypnoterapi. Begge ønsker å formidle positive beskjeder til ditt underbevisste sinn. Metodene som brukes for å oppnå dette er forskjellige. I hypnoterapi blir du guidet inn i en transe av en terapeut som vil gi enkle instruksjoner for å lede tankene dine inn i en transetilstand. Det handler om få din hjerneaktivitet ned i lavere hjernebølgenivåer slik at underbevisstheten kan absorbere beskjedene.

Med subliminal audio er det litt annerledes. Subliminal audio-opptak inneholder beskjeder som ikke er hørbare for det bevisste sinn. Du vil derfor ikke høre hva som blir sagt. Vanligvis er volumet lavere enn forgrunnsmusikken, noe som gjør det umulig for det bevisste sinnet å høre det. Men ditt kraftigere underbevisste sinn kan høre det.

Har du noen gang vært i et stort selskap og det har foregått flere samtaler samtidig? For det bevisste sinn høres det ut som bakgrunnsstøy. Plutselig hører du navnet ditt i en av samtalen. Umiddelbart vil ditt sinn fokusere på den samtalen for å høre hva som blir sagt om deg. Hvordan visste ditt sinn at det skulle lytte til akkurat den samtalen der navnet ditt ble nevnt, og ikke alle de andre? Det bevisste sinnet visste det ikke. Det var ditt underbevisste sinn som gjorde det. Det lyttet på alle samtalen, og når ditt navn ble nevnt, varslet det det bevisste sinnet slik at det kunne fokusere på akkurat den samtalen.

Ditt underbevisste sinn er langt kraftigere enn ditt bevisste sinn, og det er i stand til å lytte til flere samtaler samtidig. Det er også i stand til å lytte til musikk og plukke ut positive beskjeder som er skjult i subliminale opptak. Når ikke den analytiske, kritiske stemmen til det bevisste sinn er i veien, vil

positive subliminale beskjeder finne veien inn i det underbevisste sinn og påvirke deg positivt.

Det finnes også en rekke **subliminale audiofiler (mp3)** du kan få tilgang til gratis eller kjøpe på nett. De fleste er nok engelsk. En av audiofilene jeg benytter er fra Richard Luck og Noel Jones som begge er autorisert NLP-coacher og hypnoterapeuter. I mange tiår har de hjulpet mennesker å overvinne hindringer og endre en begrenset tro til en tro om at alt er mulig. Du kan laste ned og høre på en gratis subliminal audiofil (mp3) fra min hjemmeside. Om du skrur volumet opp vil du muligens høre at det er en stemme i bakgrunnen som snakker mens musikk spilles av. Musikken i forgrunnen er høyere enn de beskjedene som blir sagt i bakgrunnen og derfor fanger ikke det bevisste sinn opp disse. De fanges derimot opp av det underbevisste sinnet. Hele poenget med denne subliminale audioen (og andre) er bare å slappe av og nyte musikken mens positive beskjeder blir levert til ditt underbevisste sinn. Klikk på denne lenken og laste ned audiofilen gratis: <http://www.hvordanlykkes1.no/subliminal-audio-og-video/>

### **Fem Gratis Subliminale MP3 filer!**

Et selskap som har spesialisert seg på subliminale beskjeder er Inspire3 Ltd. De tilbyr en rekke program – både gratis og program du kan få kjøpt. De er også engelske. Du kan få tilgang til fem av deres subliminale MP3 filer ved å klikke på denne linken: [\*\*Fem GRATIS Subliminale MP3 filer!\*\*](#)

Samme selskap tilbyr også et annet subliminalt program som heter Brain Evolution. Du kan få gratis tilgang til dette også. Klikk her: [Brain Evolution](#)

## 2.2 Video

Det er også mulig å «nå inn til» det underbevisste sinn ved hjelp av subliminale videoer. Under får du gratis tilgang til en effektiv, subliminal video fra New You Life Coaching. Dette er en av [totalt ni subliminale videoer](#) fra New You Life Coaching.

I denne gratis videoen vil det flimre raske, positive beskjeder over skjermen som du ikke rekker å lese. Det er heller ikke meningen at du skal prøve å gjøre det. Det underbevisste sinn vil allikevel fange det opp, og dermed «mater du deg» selv hele tiden med positive beskjeder. Slapp av og nyt musikken og bildene i videoen. New You Life Coaching anbefaler at du ser på videoen hver morgen når du våkner og hver kveld når du legger deg. De aller fleste vil merke en positiv endring i sitt liv dersom de ser på videoen morgen og kveld 30 dager på rad.

### Gratis Video:

Denne videoen handler om å øke selvfølelsen - Klikk på linkene under for å se videoen:

<http://www.hvordanlykkes1.no/subliminal-audio-og-video/>

## 2.3 Subliminalt PC/Mac Program

Det finnes også PC/Mac-program som blinker positive



beskjeder på din PC/Mac-skjerm mens du jobber.

Et av de programmene jeg selv benytter er Brain Bullet.



Det er også på engelsk. Du kan lese mer om dette programmet her: [Brainbullet](#)

Selskapet Inspire3 Ltd tilbyr også et PC-program som blinker positive beskjeder over skjermen mens du jobber. Det heter [Subliminal 360](#).



Det inkluderer også audio-program (mp3 filer). Programmet har 350 ferdig programmert affirmasjoner /positive beskjeder innebygget som blinker 85000 ganger på din PC skjerm i løpet av en arbeidsdag. Det kreves altså ikke noe av deg. Alt du trenger å gjøre er å installere programmet og det vil blinke positive beskjeder på skjermen din mens du jobber. Enklere blir det ikke.

En ulempe er at dette programmet kun er tilgjengelig på PC. Leverandøren har ingen planer om å lage en Mac versjon. I tillegg er dette programmet, som mange andre subliminale program, på engelsk. Om du er komfortabel med engelsk er det mye å velge i. Men om du foretrekker norsk har jeg ikke sett tilsvarende på markedet her hjemme.

En av fordelene med [Subliminal 360](#) er at du kan lage dine egne affirmasjoner. Du kan bruke programmet til å skreddersy dine personlige affirmasjoner. Les mer om dette kraftige subliminale verktøyet her: [Subliminal 360](#)

### 3. Kreativ visualisering

Kreativ visualisering er en teknikk som handler om å se seg selv i den situasjonen du ønsker å være i. Vi besitter alle en fantastisk evne - å tenke uavhengig av omstendigheter. Du kan når som helst lage deg mentale bilder av din drømmesituasjon - av det du ønsker skal være din virkelighet. Du kan se deg selv lykkes. Kreativ visualisering er en enkel og mye utprøvd teknikk som hjelper deg å mate ditt underbevisste sinn med nye tanker om hva du ønsker skal være din virkelighet. Det er best å lage disse kreative, mentale bildene av din drømmesituasjon når du legger deg om kvelden eller når du er i veldig avslappet tilstand slik at hjernebølgene dine er i alfa nivå eller lavere. Det er anbefalt å roe ned kropp og sinn først.

Se deg selv i den situasjonen du ønsker å være i. Og her er et veldig viktig spørsmål? Hvordan vil du føle deg når du har oppnådd målet ditt - når du lever drømmen din? Den følelsen kan du hente frem. Vær i den følelsen så ofte du kan. Se deg selv blid, fornøyd, glad og trygg når du har nådd målet ditt. Vær takknemlig for at du har oppnådd det, selv om det bare er i fantasien. Denne teknikken vil styrke deg i å tiltrekke deg det du ønsker mer av i livet ditt.

Begrepet *visualisering* er egentlig noe misvisende siden det inkluderer mer enn bare synsevnen. Når du gjør kreativ visualisering, handler det om å bruke alle sansene for å gjøre det mentale bildet så levende som mulig - se det, hør det, lukt det, smak det og føl det.

Budskapet i boken *Hva er grunnen til at noen lykkes og andre ikke?* handler om at det vi tenker mest på i livet er det vi trekker inn i våre liv. Er du konstant bekymret for et eller annet vil du bare skape flere livserfaringer som gir deg mer å være bekymret for. Fokuset må være på det positive vi ønsker i livet og da må vi hele tiden mate vårt underbevisste sinn med

positive tanker. Men kreativ visualisering er mye mer enn bare positiv tegning. Det handler om å være avslappet både i sinn og kropp for deretter å mate din underbevissthet med en fargerik opplevelse av det livet du ønsker deg. Jo mer avslappet du er, jo mer åpner du porten til ditt underbevisste sinn. Broen mellom det bevisste og underbevisste sinn starter i alfa hjernebølgenivå og det krever at vi er avslappet i sinn og kropp. Mange benytter denne teknikken når de legger seg om kvelden. Da roer hjerneaktiviteten seg ned og man kommer fort inn i alfa hjernebølgenivå. Jo flere sanser du involverer i din kreative visualisering, jo sterke blir inntrykket på det underbevisste sinn. Lag et konkret og klart bilde av hva det er du ønsker å oppnå. Legg følelser i det. Følelser er vinden som får fart på seilbåten. Det er drivstoffet som skaper fremdrift.

La oss si at du ønsket deg en ny jobb der du kan få utfolde mer av dine kreative evner. Men *ny jobb* er et veldig vagt begrep. Det gir ikke opphav til et klart og konkret bilde av hva du ønsker deg. Bildet må være krystallklart. Hva slags jobb er det du egentlig ønsker deg? I hvilke bransje er jobben? I hvilken sektor - privat eller offentlig? Er jobben i et stort, mellomstort eller lite selskap? Eller kanskje det er en jobb der du driver for deg selv? Inkluderer jobben lederansvar eller ikke? Hvordan ser det ut der du skal jobbe? Hvilke farger har kontoret eller arbeidsplassen din? Spesifiser og gjør bildet levende - så levende som overhodet mulig. Se deg selv jobbe i den nye jobben med et stort smil om munnen. Legg merke til hvordan du føler deg når du har fått drømmejobben og nyter den.

Det er viktig å huske på at det underbevisste sinn ikke kan merke forskjellen på det du lager av fantasibilder i din indre verden og det som faktisk skjer i den ytre verden. Med andre ord klarer det ikke å skille mellom det som er sant/virkelig og det som er tenkt/fantasi. Det tar imot alt som slipper inn. Derfor handler alle disse teknikkene om å nå det

underbevisste sinn - mate det med nye tanker og forsterke det med følelser.

Hjernen skaper nevrale nettverk som skaper signalstoffer som påvirker våre følelser, handlinger og resultater uansett om de ble dannet fra en erfaring i den ytre verden eller om det skyldes fantasibilder. Signalstoffene som sendes ut i kroppen setter opp en følelse som igjen er grunnlaget for våre handlinger som igjen gir oss resultatene i våre liv. Hvis du visualiserer en hendelse i detalj og med en sterk følelse, vil ditt underbevisste sinn tro at det virkelig skjer. Jo flere ganger du øver på kreativ visualisering av hva du vil oppnå, jo mer ekte vil det virke for din underbevissthet. Når den tror at din visualisering er reell, vil det skape en spenning som din nåværende ytre virkelighet ikke samsvarer med. Det underbevisste sinn vil sørge for å gjøre deg oppmerksom på ideer og muligheter som vil kunne forvandle din ytre verden slik at den stemmer med den indre verden. Vi skaper vår ytre verden fra vårt indre sinn.



Jack Canfield er i dag en suksessfull foredragsholder, coach og forfatter. Han har blant annet skrevet boken *Chicken Soup for The Soul* som har solgt i mange hundre millioner eksemplarer,

men før han fikk boken publisert fikk han 150 avslag fra agenter og bokforlag. Han ga seg ikke. Han holdt ut og matet sitt underbevisste sinn med at boken var en bestselger. Han limte sin tittel inn på første plass på et utklipp fra New York Times Bestselger-liste og så på utklippet hver dag i over et år. Han så seg selv som en bestselgende forfatter og det ble han. Boken lå som nummer en på New York Bestselger listen i mange uker. I 2007 kåret USA Today boken hans til en av de topp fem mest betydningsfulle bøkene de siste 25 år. Canfield har bygget opp et internasjonalt selskap som er representert i mer enn 20 land. Når han blir spurt om sin suksess sier han: *Jeg bygde mitt selskap to ganger. Først i mitt sinn, deretter i den ytre verden.*

## 4. Psych-K

Psych-K står for psykologisk kinesologi og tilbyr et mangfold av sikre, enkle og effektive verktøy med etterprøvable effekt for å omgjøre fastlåste tankemønstre i underbevisstheten. Teknikken krever at den blir undervist av en kvalifisert coach. Mer informasjon finner du på denne linken: <https://www.psych-k.com/instructors>

## 5. Tankefeltterapi - TFT

Tankefeltterapi eller «tapping» er en terapiform som kombinerer avanserte spørreteknikker med Østens kunnskap om kroppens energibaner (meridianer). I akupunktur punkterer man punktene med nåler, i akupressur presser man mot de samme punktene med vedvarende trykk, mens man i TFT bruker lett fingerbanking. Du finner mer informasjon om tankefeltterapi her: <http://matsuldal.com/>

## 6. Dr. Larry Phillips: Be Set Free Fast

Dette er også en tankefeltsterapiteknikk som er utviklet av Dr. Larry Phillips Nims. Her brukes kun et trigger ord (cue word) som blir et signal til din underbevissthet – en intensjon om å kansellere eller eliminere et følelsesmessig problem eller trossystemet du ikke lenger ønsker. Du kan lese mer om teknikken her <http://www.besetfreefast.com>

## 7. Access Bars

Access Bars tar utgangspunkt i 32 energipunkter rundt hodet som lagrer de elektromagnetiske komponentene av alle tanker, ideer, holdninger, beslutninger og tro som du noensinne har hatt om alt. Det er en teknikk som er i bruk over hele verden, inkludert Norge. Du finner mer informasjon her:

[www.AccessConsciousness.com](http://www.AccessConsciousness.com)

Coacher fra Norge finner du ved å klikke på denne linken:

[Coacher fra Norge](#)

## 8. Hypnoterapi

Hypnoterapi er bruk av hypnose som terapiform. Under hypnoterapien er det meningen å henvende seg til det underbevisste sinn, slik at det underbevisste sinn kan samarbeide med det bevisste sinnet. Dette er en teknikk hvor en autorisert hypnoterapeut tar deg ned i lavere hjernebølgeomodus for der å endre fastlåste tankemønstre.

Denne artikkelen gir deg mye mer informasjon: [Hypnoterapi](#)

## 9. NLP

NLP står for Nevro Lingvistisk Programmering. NLP er en mengde informasjonsmateriale som handler om hvordan det menneskelige sinn virker. Det ble utviklet i USA i 1970-årene av Richard Bandler og John Grinder (professor i lingvistikk) som ønsket å utvikle praktiske verktøy for å skape forandring. NLP er et verktøy for å bedre kommunikasjon og for å skape endringer i fastlåste tankemønstre og adferd. Det handler om å motivere, endre overbevisninger og gi mennesker et sterkere ståsted innenfor menneskebehandling. Med innsikt og forståelse om de psykologiske mekanismer som ligger til grunn for at vi tar de valg vi gjør, er NLP kjent som en av de mest effektive og moderne former for psykologi.

Det finnes flere som jobber som NLP Master Practitioner eller Practitioner Coach i Norge. Min kone Synnøve er en av dem. Hun er utdannet som NLP Practitioner Coach ved The Paradigm Academy, Oslo. Mer info. om Synnøve her: [Synnøve Løken](#)

## 10. Seks-trinns øvelsen

Denne øvelsen kommer fra den metafysiske boken One Command av Asara Lovejoy som jeg ble tipset om av Aina Marit Wasmuth. Boken referer til en seks-trinns øvelse som harmonerer med budskapet i **Hva er grunnen til at noen lykkes... og andre ikke?:** at alt er energi og alt er koblet sammen. Det vet forskerne nå. Det vi derfor tenker og føler skaper ringvirkninger som påvirker energihavet vi opplever som vår virkelighet. Seks-trinns øvelsen handler om å senke sine hjernebølger slik at man kommer ned i theta nivået for der å gjøre endringer i vårt underbevisste sinn.

Det jeg liker med denne øvelsen er at den handler om å gi slipp og stole på at det man har fokusert på vil ta form og gi resultat. Det handler om å ha tilliten til at verden er et energihav og at det du sender ut faktisk kommer tilbake. Som Earl Nightingale sa: *Du høster det du sår*. Når du sår et frø i ditt sinn og gir det næring vil det vokse, gro og slå ut i full blomst akkurat som å plante en tulipanløk. Så lenge den får næring i form av jord, vann, luft og sollys vil den til slutt blomstre. Det er akkurat det samme med det vi sår i våre sinn. Vi må bare stole på at det vi gir vårt fokus og oppmerksomhet til vil gi avkastning. Dette er kanskje det vanskeligste av alt når man skal endre sitt liv. Mange av oss er utålmodige og ønsker resultater raskt. Kommer de ikke raskt nok gir vi grobunn for tvil og frykt og dermed stopper alt opp.

Før vi går inn på hvert enkelt trinn i prosessen er det viktig å si litt om **Trinn fire: Kommander**. Dette trinnet handler om å gi en kommando til vårt sinn som setter i gang en endringsprosess. Dette gjør man mens man er i theta hjernebølgenivå.

Det handler om å være klar og tydelig på hva du ønsker deg. Hva er det du ønsker å manifestere? Hva ønsker du å oppnå? Kanskje det er mer kjærlighet, en ny bil, bedre helse eller noe annet. Bestem deg for hva du mener er riktig og viktig for deg å oppnå. Når du kommer til trinn fire i prosessen skal du gi en kommando om hva du ønsker å oppnå. Du skal si at du ikke vet hvordan dette skjer, men at det er oppfylt.

Her er et eksempel på en Kommandosetning:

*Jeg vet ikke hvordan jeg fått bedre helse. Jeg bare vet at jeg har det nå, og jeg er tilfreds. Det er fullendt!*



Vet å si **jeg vet ikke hvordan** sier du til ditt ego og det bevisste sinn at det er Ok at du ikke vet. Det bevisste sinn oppholder seg mye i fortiden og fremtiden. Det ser blant etter ting i fortiden som kan hjelpe til å løse problemer i fremtiden. Det er sjeldent i nuet. Det underbevisste sinnet derimot er alltid i nuet. Du gir dermed en kommando til deg selv om at det er greit å gi slipp. Samtidig forteller du ditt underbevisste sinn at situasjonen er slik at du nå **har** bedre helse. Denne kommandoen vil sette i gang nye tankemønstre som vil jobbe automatisk for å hjelpe deg mot målet om en bedre helse. Når et nytt tankemønster dannes skapes det nye signalstoffer som går ut i kroppen og skaper en endring.

Da jeg intervjuet filmregissør Harald Zwart fortalte han meg at han visualiserte det målet han ønsket å oppnå, men han visste ikke hvordan han skulle nå det. Han stolte på at veien ble til mens hans jobbet seg fremover mot målet. Det er akkurat det samme som er essensen av denne øvelsen. Du sier til deg selv at du ikke vet hvordan målet **ble** nådd, men at det **er** nådd.

Som vi så i boken **Hva er grunnen til at noen lykkes... og andre ikke?** vet ikke sinnet forskjellen på det vi fabrikkerer og fantasierer om og det som er virkelig. Det er de samme mekanismene i hjernen som fyres av. Derfor er også fantasien en av de beste gavene vi mennesker besitter.

Seks-trinns prosessen er en fantasiøvelse siden du visualiserer noe du enda ikke har oppnådd. Måten øvelsen gjøres på setter i gang en endringsprosess slik at det tar deg mot målet. Det vil ikke skje umiddelbart, men prosessen er i gang.

Trinn fire og kommando-setningen er derfor sentral i denne øvelsen. Start alltid med:

*Jeg vet ikke hvordan jeg .....*

deretter fyller du inn ditt ønske og at det allerede har skjedd.

For eksempel:

*Jeg vet ikke hvordan jeg har mer penger til å betale regningene mine. Jeg vet bare at jeg har det nå, og jeg er tilfreds. Det er fullendt!*

Når du skaper fra theta-tilstanden omgår du ditt begrensede sinn og tanker om frykt. Det underbevisste sinn er en kraftig informasjonsprosessor og den er alltid i nuet. Si derfor alltid dine uttalelser i nuet! Det er ingen fremtid i ditt underbevisste sinn.

Du kommanderer ditt underbevisste sinn til å operere i nuet! Det kan ta tid før resultatet vises i fysisk form, men nuet er det eneste øyeblikket i bevisstheten som finnes i skaperverket.

Når du gjør dine uttalelser i nå-øyeblikket, vil alt i deg begynne å jobbe for at kommandoen skal gå i oppfyllelse. Tro er å kommandere og erklære din sannhet nå, med en tillit om at det er slik.

Et annet eksempel:

*Jeg vet ikke hvordan jeg elsker meg selv. Jeg vet bare at jeg gjør det nå, og jeg er tilfreds. Det er fullendt!*

Husk at hver gang du tenker en negativ tanke om tap eller mangel, tenker du den nå og forsterker det som din virkelighet. Å trene deg selv til å tenke din ønskelige fremtid skjer bare ved å gjøre det nå, og erklære den som virkelig akkurat nå! Fjern ord som «kommer til å skje» fra ditt vokabular.

*Kommandosetning: Jeg vet ikke hvordan jeg fjerner min begrensede tro om trygghet og velstand. Jeg vet bare at jeg gjør det nå, og jeg er tilfreds. Det er oppfylt!*

Her følger seks-trinns prosessen slik den fremstår i boken *One Command*:

1. Jording
2. Justering
3. Gå til Theta
4. Kommander
5. Utvid
6. Motta med takknemlighet

Skriv navnene på hver av de seks trinnene på hver sitt ark slik at du har tilsammen seks ark. (Denne øvelsen gjøres best sammen med en annen.)

Plasser de seks arkene i en horisontal linje på gulvet. Du skal stå på hvert ark og følge instruksene som blir lest til deg. Hold deg på hvert ark til du føler at det du skal gjøre er integrert og fullført. Ta den tiden du trenger. Når du føler at det er fullført tar du et skritt til siden og stiller deg på neste ark.

Før du begynner med det første arket (Jordingsarket) tenk på noe du ønsker å manifestere i livet ditt som for eksempel bedre helse, et forhold, en bedre jobb og så videre. Når du har valgt hva du skal manifestere lukk øynene og hold dem lukket under hele prosessen. Når øynene er lukket får du en dypere opplevelse av øvelsene enn om du holder øynene åpne.

Be den som du gjør øvelsen sammen med om å lese følgende instruksjoner for hvert trinn i seks-trinns prosessen. Bli værende

på hvert trinn så lenge du trenger for å fullføre opplevelsen før du går til neste ark.

### **Trinn en: Jording**

Lytt til lyden av stemmen min, og føl vekten av kroppen din roe seg ned på arket under føttene dine. Se for deg at det kommer røtter ut fra bunnen av føttene dine og send dem dypt, dypt ned i jorden. La dem koble seg til den magnetiske kraften av jorden og forestill deg at du pakker inn dine røtter rundt utsøkte elementer av gull, diamanter og rubiner i sentrum av jorden. Føl hvordan kraften av energien jorder deg og balanserer deg. Bli her til du føler at kroppen skifter til en godt jordet tilstand.

(NB! Pust rolig og dypt slik at sinnet roer seg ned og du beveger deg ned i theta hjernebølge nivå.)

### **Trinn to: Justering**

Når du er klar, beveg deg sidelengs til neste trinn (partneren din vil hjelpe deg om nødvendig), og stå på arket **Justering**. Se for deg at all kraften av jordens energi kommer inn i kroppen din og inn i ditt hjerte. Ta et dypt åndedrag, og når du puster ut forestill deg at energien ekspanderer i alle retninger rundt deg. Pusten av ditt hjerte ekspanderer i alle retninger rundt deg. Mens du puster ut, tillat pusten å ekspandere i alle retninger og justere deg med ditt formål i en tilstand av ubetinget kjærlighet. Når du føler at kroppen skifter tilstand er du klar til å fortsette.

### **Trinn tre: Gå til Theta**

Beveg deg sidelengs til det tredje trinnet: Stå på arket Theta. Se for deg en gylden lysstråle, et felt av energi som strømmer inn i deg fra de fjerne delene av galaksene. Den strømmer ned gjennom deg og ut under deg, dypt ned i jorden. Tenk deg nå at du flytter din bevissthet opp langs denne lysstrålen - ut av toppen av hodet til over hodet, ut til ytterkantene av planeten, videre gjennom solsystemet, utover galaksen, til du presser gjennom det sorte tomrommet i verdensrommet, inn i det hvite lyset fra Kilden. Dette er stedet for opprettelse av alt som du ønsker. Tenk og føl fra denne tilstanden av bevissthet mens du aktiverer ditt DNA, cellene i kroppen din, og ditt sinn til å være mesteren som du er.

**Merk!** Når vi er i theta har vi direkte tilgang til vårt underbevisste sinn. Dette tredje trinnet er en øvelse i å komme ned i theta og endre tankemønster fra det nivået.

### **Trinn fire: Kommander**

Mens du holder tanken på hva du ønsker å manifestere, kommanderer du mentalt og lydløst:

*Jeg vet ikke hvordan jeg \_\_\_\_\_ (fyll inn det du ønsker skal skje) er manifestert. Jeg vet bare at det er slik nå, og jeg er tilfreds. Det er fullendt!*

Ta deg tid til å tillate denne erklæringen til å oppfylle seg selv energisk i kroppen din, før du flytter til neste trinn.

## **Trinn fem: Utvid**

Mens du fortsatt er i theta, tenk på hva du ønsker i en større og utvidet versjon som vil tjene mer godt enn den opprinnelige ideen. Når du utvider din ide til å bli noe større enn deg, øker du kapasiteten til å manifestere. Tillat deg selv å la ideen din ta på seg sin egen energi. Observer mens den endres og blir enda mer enn du kan forestille deg. Se hvordan nye, utvidede og større ideer kommer til deg. La det bli mer vakkert og harmonisk. Vær i prosessen til du vet at det er fullført. Nå mens du er i denne større tilstanden av kapasitet, flytt til sjette trinn.

## **Trinn seks: Motta med takknemlighet**

Si klart og tydelig i ditt sinn: «Tusen takk! Det er slik!»

Opplev følelsen av takknemlighet og tilfredshet. Mens du er i denne tilstanden av takknemlighet, flytt din bevissthet ned igjen langs den gylne lysstrålen, og kom forsiktig og respektfullt tilbake i din fysiske kropp. Se for deg partikler av din manifestasjons bevissthet flyte inn i kroppen din, inn i cellene dine, og inn i ditt DNA. Se for deg at gamle, begrensende ideer løses opp og at et nytt holografisk bilde av ditt nye liv dannes og kopiere seg selv i hver eneste DNA tråd i kroppen din, i alle organene dine, i hver hårsekk på kroppen din, og i hver partikkel av følelse i kroppen og din tenkning . Føl det, aksepter det, og si takk igjen. Takk! Det er gjort! Det er slik.

Ta et dypt åndedrag, og send energien tilbake ned i jorda for å reetablere jordingen. Juster energien; la kroppen din strekke seg og bevege seg med denne nye forståelsen av virkeligheten. Ta den tiden du trenger for å komme helt våken og tilbake i kroppen din. Åpne opp dine øyne.

**Merk:** Hvis du gjør denne øvelsen alene kan det være greit å sette seg ned for å spille inn dine ideer, tanker og følelser etterpå. Hvis du gjør denne øvelsen med en venn, del da hva du opplevde og oppdaget.

Første gangen du gjør denne øvelsen er det anbefalt å gjenta den slik at du gjør den to ganger på rad. Praktiser denne øvelsen hver dag til det blir helt naturlig for deg å gå igjennom seks-trinns prosessen mentalt, kjapt og for hva helst du ønsker å konsentrere deg om å manifestere. Øv slik at det blir en ubevisst intern prosess – en vane.

## 11. Fjerne energiblokkeringer



Jeg abonnerer på mange engelske/amerikanske nyhetsbrev fra ulike selskap og bloggsider som jobber innenfor feltet personlig utvikling. Via et av nyhetsbrevene ble jeg introdusert for Christie Marie Sheldon. Hun jobber med energier og hjelper mennesker å bli kvitt blokkeringer som stopper dem fra å få det de ønsker seg. Hun har evnen til å se energiblokkeringer som vi mennesker har.

Alt er energi. Det er et vitenskapelig faktum. Våre tanker og følelser er også energi, noe forskningsselskapet Heartmath har bevist gjennom 25 år med utrolige studier. Når vi har en begrenset tro om hva som er mulig springer dette ut ifra negative tankemønstre i det underbevisste sinn som setter opp energiblokkeringer som stopper oss fra å få det vi bevisst

ønsker oss. Disse blokkeringene kan fjernes, sier Christie Marie Sheldon. Hun sier videre at alle mennesker har en eller flere slike energiblokkeringer som holder dem igjen og at det til sammen finnes 24 ulike blokkeringer.

Hun har tatt for seg hver og en av disse energiblokkeringene og laget et eget program som hvem som helst kan følge. Det er på engelsk og det finnes dessverre ingen norsk utgave. Om du er komfortabel med engelsk er dette et program som du virkelig bør vurdere. Jeg bruker det selv og har opplevd positive endringer i livet mitt etter at jeg tok det i bruk.

Hver energiblokkering presenteres i audio (mp3) og pdf format. Til sammen inneholder programmet 24 mp3 filer og pdf filer som man laster ned og lytter på/leser. Christie Marie Sheldon guider deg gjennom hver blokkering og hjelper deg å bli kvitt de som holder deg igjen.

Jeg har tidligere deltatt på webinar med Christie Marie hvor hun guidet oss igjennom en meditasjon og gjennom denne meditasjonen dukket det opp et bilde fra barndommen i mitt sinn som forklarte en av blokkeringene som har utfordret meg i mange år. Det var en aha opplevelse.

Les mer om energiblokkeringene og programmet til Christie Marie Sheldon ved å klikke på denne linken [Fjerning av energiblokkeringer](#) eller på bildet/logoen under:





## Andre teknikker

Det finnes mange flere teknikker enn de nevnt her. Jeg har kun listet opp et lite utvalg. Andre teknikker som også bidrar til å endre fastlåste tankemønster kan du finne på professor Bruce Liptons hjemmeside. Han har listet opp en god del flere, blant annet Silva metoden som mange kjenner til. Klikk på linken under og skroll ned til avsnittet som heter *Belief Change and Energy Psychology Modalities*

<https://www.brucelipton.com/other-resources>

Uansett hvilken teknikk(er) du bestemmer deg for å bruke, sørg for å bruke dem over tid. Hold fast ved den/de teknikkene som harmonerer med deg. Alt handler om å endre en begrenset tro til en tro om at man kan nå de målene man mener er riktige og viktige, og det krever litt tid. Tro = Tanker Repetert og forankret Over Tid. Sørg også for at du har støtte rundt deg fra familie og/eller venner som forstår hva du ønsker å oppnå. Alt blir lettere når noen står ved din side og hjelper deg frem mot målet.

# 30 dagers testen

En øvelse du kan gjøre er 30 dagers testen fra Earl Nightingale. Han var en av verdens første eksperter innen selv-utvikling. I 1956 laget han et lydopptak han kalte for The Strangest Secret - Den Merkeligste Hemmeligheten. Det ble umåtelig populært og har endret livet til millioner av mennesker. Den norske oversettelsen av lydopptaket finner du her: [Den Merkeligste Hemmeligheten](#)

I lydopptaket er det en enkel øvelse du kan gjøre for å nå dine mål. Earl kalte øvelsen for 30 dagers testen.

Her er Earls egne ord om hva denne testen går ut på(oversatt til norsk):

Jeg vil at du skal lage en test som vil vare 30 dager. Det kommer ikke til å bli lett, men hvis du vil gi den et godt forsøk vil den fullstendig endre livet ditt. I det 17. århundre, ga Sir Isaac Newton, den engelske matematikeren og filosofen, oss de naturlige fysiske lovene som gjelder like mye for mennesker som de gjelder for bevegelsen av himmel legemer i universet. Og en av disse lovene er: "For hver handling/aksjon er det en lik og motsatt reaksjon".

Resultatene av ditt 30 dagers eksperiment vil være i **direkte** forhold til den innsatsen du legger inn. For å lykkes i å selge vår vei til det gode liv, må vi være villige til **å betale prisen**. Hva er denne prisen?

Vel, det er mange ting.

**Nummer 1:** Det er å forstå **følelsesmessig** så vel som **intellektuelt** at vi bokstavelig talt **blir hva vi tenker på**, at vi må kontrollere våre tanker hvis vi skal styre våre liv.

Det er å forstå fullt ut at: **«Som du sår, skal du høste»**.

**Nummer 2:** Det er å fjerne alle lenker fra sinnet og tillate det å sveve slik det var laget for å gjøre. Det er en erkjennelse av at dine begrensninger er selvpålagt, og mulighetene for deg i dag er helt enorme – langt større enn du tror. Det er å heve seg over et snevert syn og fordommer.

**Nummer 3:** Det er å bruke alt ditt mot til å tvinge deg selv til å tenke positivt på ditt eget problem. Å sette et klart og tydelig definerte mål for deg selv, og å la ditt fantastiske sinn tenke på målet ditt fra alle mulige vinklinger. Å la fantasien spekulere fritt på mange forskjellige mulige løsninger. Å nekte å tro at det er noen omstendigheter tilstrekkelig sterke til å beseire deg i gjennomføringen av ditt formål.

Å handle raskt og beslutsomt når kursen er satt. Og vær hele tiden klar over det faktum at du i dette øyeblikket står i midten av din egen «åker av diamanter " slik Russel Conwell pleide å påpeke.

**Nummer 4:** Spare minst 10 prosent av hver krone du tjener.

Det er også å huske at uansett hva din nåværende jobb er har den enorme muligheter, hvis du er villig til å betale prisen. La oss gå over de viktigste punktene med hensyn til prisen hver enkelt av oss må betale for å oppnå det fantastiske livet som kan bli vårt. Det er selvfølgelig verdt enhver pris.

En: Du blir hva du tenker på.

To: Husk ordet fantasi og la tankene begynne å sveve.

Tre: Mot - Konsentrer deg om målet ditt hver dag.

Fire: Spar ti prosent av det du tjener.

Fem: Action/Handleringer - Ideer er verdiløse hvis vi ikke gjør noe med dem.

Jeg vil skissere ut 30 dagers testen som jeg vil at du skal gjennomføre. Husk at du har ingenting å tape ved å gjøre denne testen.

Det er to ting som kan sies om alle:

- 1) Hver og en av oss ønsker oss noe, og
- 2) Hver og en av oss er redde for noe.

Jeg vil at du skal skrive på et kort hva det er du ønsker mer enn noe annet.

Det kan være mer penger. Kanskje du ønsker å doble inntekten eller tjene en bestemt sum penger. Det kan være et vakkert hjem. Det kan være suksess på jobben. Det kan være en bestemt posisjon i livet. Det kan være en mer harmonisk familie.

Hver og en av oss ønsker oss noe. Skriv ned på kortet ditt **spesifikt** hva det er du ønsker deg. Sørg for at det er **ett** enkelt mål og klart definert. Du trenger ikke vise det til noen, men ha det med deg slik at du kan se på det flere ganger om dagen.

Tenk på det på en munter, avslappet og positiv måte hver morgen når du står opp, og da har du straks noe å jobbe mot - noe som får deg ut av sengen, noe å leve for.

Se på det hver gang du får en sjanse i løpet av dagen og like før du går til sengs om kvelden. Mens du ser på det, husk at du må bli hva du tenker på, og siden du tenker på målet ditt, vil du innse at snart vil det bli ditt.

Det er egentlig ditt i det øyeblikket du skriver det ned og begynner å tenke på det. Se på overfloden som finnes over alt rundt deg mens du holder på med din daglige virksomhet. Du har like mye rett til denne overfloden som noe annet levende vesen.

Det er ditt hvis du spør om det.

Nå er vi kommet til den vanskelige delen. Vanskelig fordi det betyr dannelsen av det som sannsynligvis er en helt ny vane. Nye vaner dannes ikke lett. Men når de imidlertid er dannet, vil de være med

deg for resten av livet.

Slutt å tenke på hva det er du frykter. Hver gang en redd eller negativ tanke kommer inn ditt bevisste sinn, erstatt den med et mentalt bilde av ditt positive og verdige mål.

Og det vil komme tider da du føler for å gi opp. Det er lettere for et menneske å tenke negativt enn positivt. Det er derfor kun fem prosent er suksessfulle! Du må begynne **nå** for å plassere deg selv i denne gruppen.

I 30 dager må du ta kontroll over ditt sinn. Det vil kun tenke det du tillater det å tenke på. For hver dag i denne 30 dagers testen, **gjør mer** enn du trenger å gjøre.

I tillegg til å opprettholde en munter, positiv innstilling, **gi av deg** selv mer enn du noen gang har gjort før.

**Gjør dette og vær vel vitende om at din avkastning i livet må være i direkte proporsjon til hva du gir.**

I det øyeblikket du bestemmer deg for et mål å jobbe mot, er du umiddelbart en vellykket person. Du er da i den sjeldne og vellykket kategorien av mennesker som vet hvor de skal. For hvert 100 menneske, tilhører du de topp fem.

Ikke bry deg for mye om hvordan du skal nå dine mål. Overlat det helt og holdent til en makt større enn deg selv. Alt du trenger å vite er hvor du skal. Svarene vil komme til deg av seg selv og til rett tid.

Husk disse ordene fra Bergprekenen, og husk dem godt. Ha dem hele tiden i nærheten i løpet av denne måneden som testen varer.

*Be, og du skal få  
Let, og du skal finne  
Bank på, og det blir lukket opp for deg.  
For enhver som ber skal få  
Og den som søker skal finne  
Og til den som banker på skal det bli åpnet*

Det er så fantastisk og så enkelt som det. Faktisk er det så enkelt, at i vår tilsynelatende kompliserte verden, er det vanskelig for en voksen å forstå at alt de trenger er et **formål** ... og **tro**.

I 30 dager, gjør ditt aller beste.

Hvis du er en selger, utfør jobben som du aldri har gjort før. Ikke i et hektisk tempo, men med en rolig og munter forsikring om at tid vel brukt vil gi deg overflod i retur som fortjent og ønsket.

Hvis du er hjemmearbeidene, engasjer deg i din 30 dagers test fullt ut for å gi av deg selv uten å tenke på å motta noe i retur, og du vil bli overrasket over hvilken forskjell det gjør i livet ditt.

Uansett hva din jobb er, gjør den som du aldri har gjort den før – i 30 dager. Og hvis du har hatt målet ditt foran deg vil du beundre dette nye livet du har funnet.

Dorothea Brande, en fremragende redaktør og skribent, oppdaget det for seg selv og snakker om det i hennes bok «Våkne opp og Lev».

Hele hennes filosofi er redusert til ordene: **Opptre som om det var umulig å mislykkes**

Hun gjorde sin egen test med oppriktighet og tro, og hele hennes liv ble forandret til overveldende suksess.

Nå gjør du din test i 30 hele dager. Ikke start testen før du har

bestemt deg for at du skal gjennomføre den fullt ut. Ved å være utholdende viser du TRO. Utholdenhet er rett og slett et annet ord for tro. Hvis du ikke tror, vil du aldri klare å holde ut.

Hvis du skulle mislykkes i løpet av de første 30 dagene, og med det mener jeg at du blir overveldet av negative tanker – da må du må starte på nytt fra **det** punktet og gå 30 nye dager.

Etter hvert vil den nye vanen ta form, og du vil tilhøre den fantastiske minoriteten som opplever at nesten ingenting er umulig.

**Og ikke glem kortet.** Det er ekstremt viktig nå når du begynner å leve på den nye måten. På den ene siden av kortet, skriver du ned målet ditt, uansett hva det er.

På den andre siden, skriver du ordene vi har sitert fra Bergprekenen.

***Be, og du skal få***

***Let, og du skal finne***

***Bank på, og det blir lukket opp for deg.***

Ingenting stort ble noensinne oppnådd uten inspirasjon. Sørg for at din egen inspirasjon holdes på topp i løpet av disse første viktige 30 dagene.

Og fremfor alt ... ikke bekymr deg!

Bekymring gir frykt, og frykten er ødeleggende. Det eneste som kan føre til at du bekymrer deg i løpet av testen er at du prøver å gjøre alt selv. Vit at alt du trenger å gjøre er **å holde fokus på målet ditt**, alt annet vil ordne seg selv.

Husk også å være rolig og glad. Ikke la småting irritere deg og få deg ut av kurs. Siden det å utføre denne testen er vanskelig, vil noen si: «Hvorfor skal jeg gidde å gjøre det?» Vel, hva er alternativet? Ingen ønsker å være en fiasko.

Ingen ønsker egentlig å være en middelmådig person.  
Ingen ønsker et liv som er konstant fylt av frykt og bekymring og frustrasjon.

### **Husk derfor at du høster det det du sår.**

Hvis du sår negative tanker, vil livet ditt bli fylt med negative ting.  
Hvis du sår positive tanker, vil livet ditt bli suksessfullt, vellykket, og positivt.

Gradvis vil du ha en tendens til å glemme hva du nettopp har hørt i denne innspillingen. Spill den ofte. Gi deg selv påminnelser om hva du må gjøre for å danne denne nye vanen. Samle hele familien rundt deg med jevne mellomrom og lytt til hva som har blitt sagt her.

De fleste vil fortelle deg at de ønsker å skaffe seg penger (make money), uten å forstå loven. De eneste som lager/skaffer seg penger arbeider i en pengeproduksjon.  
Resten av oss må **tjene** penger.

Dette gjør at de som ser etter noe for ingenting, eller en gratis billett gjennom livet, kommer til å mislykkes. Den eneste måten å tjene penger på er ved å tilby folk tjenester eller produkter som er nødvendige og nyttige. Vi utveksler vår tid og vårt produkt eller tjeneste for den andre personens penger.

Derfor er loven som følger:

**Vår finansielle avkastningen vil være i direkte forhold til vår tjeneste.**

Suksess er ikke et resultat av å tjene penger. Tjene penger er et resultat av suksess - og suksess står i direkte forhold til vår tjeneste.

De fleste mennesker ser på denne loven bakvendt. De tror at de er vellykket hvis de tjener mange penger. Sannheten er at du **kun** kan tjene penger **etter** at du er vellykket. Det er som mannen som står



foran peisen og sier til den:

*Gi meg varme og deretter skal jeg legge i ved*

Hvor mange menn og kvinner kjenner du, eller tror du det finnes i dag, som har den samme holdning til livet? Det finnes millioner.

Vi er nødt til å legge inn brenselet først før vi kan forvente varme. Likeledes må vi være av tjeneste **først** før vi kan forvente penger. Ikke tenk på pengene.

**Stå til tjeneste ... bygg ... arbeid ... drøm ... SKAP!**

Gjør dette og du vil se at det ikke er grenser for hvilken velstand og overflod som kommer til deg. Velstand er grunnlagt på en lov av gjensidig utveksling. Enhver person som bidrar til velstand må i sin tur selv blomstre.

Noen ganger vil avkastningen ikke komme fra dem du gir tjeneste til, men den **må** komme til deg fra et sted. Det er loven. For hver handling/aksjon er det en lik og motsatt reaksjon.

Mens du går igjennom din daglig 30 dagers testperiode husk at **din suksess alltid vil bli målt i henhold til den kvaliteten og kvantiteten av tjenesten du gir**; Og penger er en målestokk for å måle denne tjenesten.

Ingen person kan selv bli rik, med mindre de først beriker andre. Det finnes ingen unntak fra en lov.

Når denne loven er fullt ut forstått, kan enhver tenkende person spå sin egen formue/rikdom.

Hvis man vil ha mer, må man være til mer nytte for dem man mottar sin avkastning fra. Hvis man vil ha mindre, trenger man bare å redusere sin tjeneste.

**Dette er prisen du må betale for det du ønsker.**

Hvis du tror du kan berike deg selv ved å lure andre, vil du bare ende opp med å lure deg selv. Det kan ta litt tid, men like sikkert som du puster, vil du få tilbake det du sender ut.

Gjør aldri den feilen å tro at du kan omgå denne loven. Det er umulig: Fengslene og gatene der den ensomme oppholder seg er fylt med folk som prøvde å lage nye lover bare for seg selv. Vi kan klare å unnslippe lovene satt av mennesker i en liten stund, men det finnes mektigere lover som ikke kan brytes.

En enestående lege påpekte nylig seks trinn som vil hjelpe deg til å realisere suksess.

1. Sett deg et klart mål.
2. Slutt å snakke nedsettende om deg selv.
3. Slutt å tenke på alle grunnene til at du ikke kan være vellykket og tenk isteden på  
alle grunnene til at du kan.
4. Spor dine holdninger tilbake gjennom barndommen og oppdag hvor du først fikk  
ideen om at du ikke kan bli vellykket, hvis det er slik du har tenkt.
5. Endre bildet du har av deg selv ved å lage en beskrivelse av personen du  
ønsker å være.
6. Opptre som den vellykkede person du har besluttet deg for å bli.

Legen som skrev disse ordene er en kjent psykiater ved navn, Dr. David Harold Fink.

Gjør det ekspertene siden tidenes morgen har fortalt deg at du må gjøre: betale prisen ved å bli den personen du ønsker å bli.

Det er ikke på langt nær så vanskelig som å leve mislykket. Gjør denne 30 dagers testen og deretter gjentar du den igjen.

Og hver gang blir det mer og mer en del av deg, helt til en dag du lurer på hvordan du noensinne kunne ha levd på noe annen måte.

Lev på denne nye måten og slusene av overflod vil åpne seg og strømme over deg av mer rikdom enn du kanskje har drømt om eksisterte.

Penger? Ja, massevis av det.

Men det som er mer viktig, du vil få fred ... du vil være blant det fantastiske mindretall som lever rolige, muntre, vellykkede liv.

Start i dag. Du har ingenting å tape - men du har et helt liv å vinne.

-----  
Dette er Earl Nightingale og takk skal du ha.

Earl Nightingale forstod hva som ligger til grunn for mekanismene for å lykkes. I dag vet vi mye mer om energi og materie, tanker og følelser og hvordan universet virker som en feedback loop som sørger for å gi tilbake til oss det vi sender ut.

Det vi velger å tenke mye på vil til slutt bli permanente tankemønster som setter opp signalstoffer som går ut i kroppen og setter opp en følelse. Følelser ligger til grunn for de beslutningene vi tar og beslutningene fører til resultat.

Når vi tenker mye på målet vårt vil tanker og følelser «smelte» sammen og dermed endrer vår energi, frekvens og vibrasjon seg. Vi begynner derfor ubevisst å kommunisere med energifeltet rundt oss på en ny måte. Nightingale hadde en intuitiv forståelse av hvordan alt dette hang sammen og han delte sin forståelse med andre via The Strangest Secret.

30 dagers testen handler om å lage nye vaner, noe som kan være krevende. Sørg derfor at du har mennesker rundt deg som støtter og hjelper deg når du møter utfordringer på din vei til målet.

# KOSTHOLD

Alt er energi. Det er et vitenskapelig faktum. Alt vibrerer og har sin egen frekvens inkludert det vi spiser og drikker. Kroppen trenger drivstoff - energi - for å vokse og fungere akkurat som en bil trenger bensin/diesel. Det vi velger å innta som næring i form av mat og drikke er energi som blir en del av vår energi kropp. Selv om jeg ikke er noen kostholdsekspert har jeg fått et mer bevisst forhold til mat og drikke etter at jeg begynte å interessere meg for energi og materie, tanker og følelser og kropp og sinn.

Ved å observere hvordan jeg tenker og føler etter å ha inntatt ulike former for mat og drikke vet jeg nå hvilke matvarer som ikke harmonerer med meg energimessig. Visse matvarer gjør at jeg rett og slett tenker mer negativt. Eksempler er matvarer med mye hvetemel som boller, loff, pølsebrød og lignende. Jeg tåler hvetemel, men merker at disse matvarene påvirker meg negativt. Jeg blir fort irritert og mye mindre tålmodig.

Det er nesten som jeg merker hvordan maten reagerer med kroppen min og sender signaler til hjernen om at dette ikke er bra. Da jeg leste en artikkel fra *The Institute for the Psychology of Eating* ga det mening. (Ref. <http://psychologyofeating.com/the-brain-in-the-belly/>)

De er en organisasjon som har som formål å utdanne mennesker i å forstå sammenhengen mellom mat, kropp og helse. Artikkelen viser til at vi faktisk har to «hjerner» – en i hodet og en i magen. Sistnevnte er Det Enteriske Nervesystemet (ENS) som går under navn som «mage-hjernen» eller «hjernen i magen». Disse to «hjerne-systemene» er koblet sammen via nervus vagus, den tiende hjernenerven som går direkte fra tarmen til hjernen, og igjennom den sendes beskjerer begge veier. Forskere vet nå at vagusnerven er den primære veien magesbakterier bruker for å overføre informasjon til hjernen.

Det er altså en direkte kommunikasjon fra magen til hjernen. Det vi spiser kan derfor være med å påvirke våre tanker og vårt humør.

Om jeg ønsker å ha fokus på å nå et mål jeg anser som viktig og riktig for meg vil inntak av matvarer med mye hvetemel gjøre jobben vanskeligere. Tilsvarende merker jeg en positiv endring i mitt tankesett og følelser ved inntak av mer frukt og grønt.

Vi er alle forskjellige og vi reagerer ulikt på hva vi spiser og drikker. Det jeg ønsker å poengtere er at det kan være lurt å være mer observant med hensyn til hvordan ulike matvarer påvirker dine tanker og følelser. Spiser du for eksempel mat som gjør deg slapp, sliten, irritert eller utålmodig blir det desto vanskeligere å opprettholde fremdriften mot målet. Og tilsvarende, inntar du mat og drikke som gir deg overskudd er alt enklere.

# NYTTIGE TIPS FRA EINSTEIN

Albert Einstein var en teoretisk fysiker, filosof, forfatter og er kanskje den mest betydningsfulle vitenskapsmann i det 20. århundre. Han publiserte mer enn 300 vitenskapelige verk og 150 verk om andre temaer enn fysikk. Han fikk Nobelprisen i fysikk i 1921. Einstein er kjent for mangt et uttrykk og flere av disse kan sees i lys av de åtte suksess-egenskapene beskrevet i boken *Hva er grunnen til at noen lykkes og andre ikke?* Her er noen av hans mest kjente uttrykk:

## **Fokus på nuet**

Einstein skal visstnok ha uttalt følgende om det å være tilstede i nuet:

*Enhver mann som kan kjøre trygt og sikkert mens han kysser en pen jente, gir rett og slett ikke kysset den oppmerksomheten det fortjener.*

Lev i øyeblikket.

*Jeg tenker aldri på fremtiden - den kommer fort nok.*

## **Skap verdi (tjeneste til andre)**

*Ikke kjemp for å være en suksess, men heller for å være av verdi.*

Se på hvilke talent og gaver du besitter. Lær å tilby disse talentene og gavene på en måte som vil være av verdi for andre.

## **Utholdenthet**

Et av Einsteins uttrykk var at utholdenhet er prisverdig.

*Det er ikke det at jeg er så smart, det er bare det at jeg holder på med problemer lenger.*

Det sies at frimerkets verdi består i dets evne til å «lime seg fast» til det når sin destinasjon. Det handler om å fullføre løpet - holde ut.

## **Endre tankesett**

*Vi kan ikke løse problemene ved å bruke samme type tenkning som vi brukte da de ble skapt.*

Du kan ikke fortsette å tenke og gjøre det samme hver dag og forvente forskjellige resultat. For folk flest er 90 prosent av de tankene de tenker i dag de samme som de tenkte i går. Tankemønster og rutiner må endres. Skal ditt liv endres er det viktig at du endre hvordan du tenker og føler.

*Galskap er å gjøre det samme om og om igjen, og forvente forskjellige resultater.*

## **Kunnskap kommer fra erfaring**

*Informasjon er ikke kunnskap. Den eneste kilden til kunnskap er erfaring.*

Kunnskap kommer fra erfaring. Erfaring får vi når vi utfører tiltak og handlinger. Vi må ta action og få erfaringer. Erfaringene vil hjelpe oss til å ta bedre og bedre beslutninger som til slutt fører til suksess.



### **Tro på dine drømmer**

*Fantasi er alt. Det er forhåndsvisningen av livets kommende attraksjoner. Fantasi er viktigere enn kunnskap.*

Tro er en viktig egenskap. Tro at vi kan lykkes - at vi kan nå våre drømmer. Vi må stole på magesfølelsen og intuisjonen.

*Den eneste virkelige verdifulle ting er intuisjon.*

### **Ikke vær redd for å gjøre feil**

*En person som aldri har gjort en feil har aldri prøvd noe nytt.*

Vi trenger ikke være redd for å gjøre feil. En feil er ikke en fiasko. Feil kan gjøre deg bedre, smartere og raskere, hvis du bruker dem riktig. Andrew Carnegie sa at et nederlag er ikke et nederlag før det fester seg som en permanent sannhet i det underbevisste sinn. Bruk nederlag og fiasko som en rettesnor til å endre kurs, til å stå på videre, og suksess vil komme.

|