

Tro på dig selv

Forord

Lige et par ord inden vi fortsætter.

Jeg vil i første omgang sige mange tak fordi du har anskaffet dig dette lille hæfte.
(Jeg vil ikke kalde det en bog)

Lige nogle forbehold der skal af vejen inden vi kan gå videre.

Forbehold 1: Dette hæfte er ikke et mirakel kur. Det kan ikke give dig svar, her og nu. Det kan dog give dig nogle redskaber, du kan bruge på din rejse for at opnå de ting i livet, du ønsker.

Forbehold 2: Dette hæfte, er ikke en garanti for, at få en højere indkomst. Som alt i livet, kræver det seriøs arbejde, at få hvad man gerne vil have. Hvis du læser dette hæfte, bør du bruge din sunde fornuft og egen dømmekraft til implementering af de redskaber jeg belyser heri.

Ønsker du en mere økonomisk uddybende hjælp, bør du søge rådgivning blandt professionelle inden for det juridiske, forretningsmæssige eller det finansielle område.

Forbehold 3: Jeg er meget tilfældig i nogle udtalelser, støder du på udsagn i parentes, er det blot mine tanker, spydige bemærkninger, eller andet der er i spil.

Jeg stræber efter at være så konkret og præcis i mine udtalelser som muligt. Selvom den verden vi kender er i en konstant forandring og nye studier springer konstant frem i lyset.

Af Lennart Lundstrøm

Indholdsfortegnelse

Introduktion	3
Kapitel 1 Hvad er Troen på Dig selv?	4
Kapitel 2 Hvad holder dig tilbage?	6
At forstå det	7
Kapitel 3 Fjern den negative tro på dig selv	9
Kapitel 4 Styrk troen på dig selv	13
Kapitel 5 Hvordan Kreativ Visualisering kan forme troen på dig selv	17
Visualisere	17
Kapitel 6 Din underbevidsthed og troen på dig selv	19
Kapitel 7 Erobre din frygt med troen på dig selv	22
Modighed	23
En sidste note	25
Om forfatteren	27

Introduktion

”Troen på dig selv” kan være et meget kraftfuldt og vigtigt redskab, som alle bør udstyres med. Dette værktøj er en direkte faktor der vil opmuntre dig til at håndtere svære udfordringer, der normalt ville være uoverkommelige eller på anden vis direkte ville have styret udenom.

Ved at forstå vigtigheden og den enorme slagkraft ”troen på sig selv” kan have for den enkeltes liv, vil alene forståelsen, være med til at forme og kultivere en positiv tankegang, uanset hvad det vil koste.

Mange mennesker har en forkert tankegang, og ser de mindste sandkorn, som enorme udfordringer- der bare ikke kan forceres.

Uanset hvilke situationer man står overfor, er der **ALTID** en mulighed for at komme igennem- Altid.

(Desuden, hvem har givet dig den garanti, at det ikke er muligt?)

Her vil du få de informationer du har brug for.

Form din egen skæbne

Forbedre troen på dig selv, og opnå et succesfuldt liv.

Kapitel 1

Hvad er Troen på Dig selv?

Her kommer der nogle anbefalinger om hvordan det er muligt at få troen på dig selv

Troen på dig selv. Man kan også kalde det for selvværd. Men det er ikke helt det samme.

Den gode nyhed er, at Troen på sig selv, er en egenskab der kan læres og mestres. Det er en sjælden ting at være født med. (Vi er alle født ens, Dumme, Nøgne og Stumme) At beherske denne evne og få en positiv tankegang for troen på en selv, er ting der er værd at undersøge nærmere og studere. (Vi er kun kommet til side 4, og nu siger jeg, at du skal finde andre bøger)

Hvis vi nu skal være ærlige, så taler vi om dit liv, dit liv du investere i her.

Selvfølgelig er dit liv værd at investere i.

Alle bør lære egenskaberne: ”Undersøg Det En Gang Til” og ”Smid Begrænsninger Væk” som dit negative Jeg, smider i hovedet på dig som stopklodser.

Dette bør man konstant arbejde med, især fra en meget ung alder.

Jo ældre man bliver, jo flere begrænsninger og stopklodser vil man møde på sin vej.

Her vil jeg gerne citere en klog mand, (Eller egentlig har jeg det fra en klog mand, Les Brown, der har det fra en anden klog mand, navnet er lige blevet væk)

Modtager du EN negativ udtalelse, såsom; DET DUR DU IKKE TIL.

Vil det kræve 16 positive udtalelser, såsom: Det KAN DU GODT.

For at annullere den enkelte negative udtalelse.

Nu må du selv regne ud hvor mange positive udsagn, der skal til for, at annullere, en person på 60 år, der dagligt har modtaget 4 negative udtalelser i, de sidste 25 år?

Yub. Der skal en hel del til.

Jo yngre man starter med at fokusere på ”Troen på dig selv”, jo bedre bliver det at tro

Af Lennart Lundstrøm

på sig selv.

Hvis man har den rette indstilling til Aldrig at give op, og altid lede efter det positive i alt man møder, vil det uundgåeligt gøre den individuelle ude af stand til at have ANDET, end troen på sig selv. Det vil blive fundamentet til alle livets udfordringer.

Lærer man at håndtere den indre kritiske og negative stemme, inden den bliver for høj, er det en anden måde hvorpå man kan træne sin krop og sind til total Tro på sig selv.

Hvis den individuelle lærer at være selvsikker og at alt er muligt, vil den selvsamme person ikke afvige for udfordringer der fremstår som umulige opgaver.

Selve tilstedeværelsen af troen på sig selv, er en rigtig god Motivator for at gå i gang med næsten alt, til hver en tid. Her og nu. Kom med det.

Når nu samtlige svagheder forsøger at mase sig ind i selve regnestykket, vil en bevidst indsats for at erstatte svaghederne med styrker, komme nærmest ubevidst.

Dette sker dog kun ved fokuseret øvelser og implementering.

Igen, må jeg fastslå, du kan IKKE få succes med dette på en nat. Det er ikke som om at ”Oh. Mange tak, i morgen har jeg det meget bedre. Det er ikke den slags te selskab vi holder. Livet har en tendens til at fungere lidt anderledes.

Der skal øvelse til, der skal tid til og der skal tålmodighed til.

Tænk på regnestykket med den 60 årig (lige opfundet) stakkels mand, der i 25 år kun har mødt negative udtalelser.

Kapitel 2

Hvad holder dig tilbage?

Egentlig burde alle mennesker stræbe efter at leve livet fuldt ud og med så meget gåpåmod og succes der kan skræbes sammen.

Virkeligheden er bare en hel anden. For de fleste mennesker er dette bare ikke et realistisk billede af hverdagen. Jeg er ligeglad med hvem du tror du narre.

Opdateringer på alverdens sociale medier om hvor perfekt dit liv er, holder ikke. Den du lyver mest for, er dig selv.

Der kan være rigtig mange ting der holder dig tilbage. (Det mest skræmmende i dag, er de undersøgelser der viser hvor mange timer et gennemsnitlig menneske bruger på Facebook og andre sociale medier hvor de forsøger, for det meste, at overbevise andre om *deres* Så perfekte liv. Mens ungerne er i gang med at male stuegulvet med neglelak.)

Forsøg at forstå de ting der holder dig tilbage. Mange ting kan spores tilbage til barndommen. Det kan også være ting der er sket for nyligt.

Når man forsøger at undersøge de ting der holder en tilbage, vil ens instinkter hjælpe dig til bedre at forstå dem. Det er meget individuelt, hvad der stopper en. Første skridt er selve forståelsen for hvad der er sket. Når den er fundet, kan du bedre forstå de valg der er sket, og lave de nødvendige ændringer der skal til, for at komme rigtig i gang.

Er der nogle ord du har på repeat i hovedet? Negative tanker om dig selv?

Hvor, hvornår og hvordan er de opstået?

Brug nogle få minutter på at tænke over dette.

Der kommer mere, så tænk ikke for længe.

I det følgende nævner jeg nogle af de ting der er med til at holde viljen til at prøve tilbage, i stedet for at være mere eventyrlysten.

At forstå det

Bare det, ikke at vide hvad du vil have ud af livet, kan medføre trangen til at være tilbageholdende for at prøve nye ting, eller gå ud af din egen sikkerhedszone.

Vi må hellere definere sikkerhedszonen; alt hvad der er trygt og sikkert, alt hvad der er uforandret er din sikkerhedszone. Det sted du føler dig mest tryk, om det er i hjemmet, hos familien, hos vennerne, (Eller foran computerne) eller arbejdet, så er dette din sikkerhedszone. Det kan være rigtig svært for mange mennesker at forlade stedet, især hvis det er rutine mennesker der har lavet det samme stykke arbejde i 20 år.

For de fleste mennesker, alene tanken om at bevæge sig ud af dette sted, bliver kun set som galskab, og med en potentiel risiko for at blive udsat for fare. (Derfor denne modvilje for at komme ud)

Hvis dette er dit tilfælde, bør du lave den lille simple øvelse, der vil være dig behjælpelig med at identificere nogle af de ting der har din interesse, mål eller drømme.

Efterfølgende skal disse tiltag kategoriseres i grupper.

Den ene skal være ting der er i din kontrol, som du er herre over. Ting du selv kan påvirke.

Eksempelvis: Dit humør, dine tanker, din væremåde og attitude osv..

Den anden skal være ting du ikke har kontrol over, ting du ikke kan påvirke på nogen måder.

Eksempelvis: Vejret, verdensøkonomien, arbejdsløsheden, krigen i u-landene osv.

Når dette er gjort (Fik jeg nævnt, at det vil være en god ide, at have et stykke papir ved siden af?) Det er en god ide at have et stykke papir ved siden af og noget at skrive med. Skriv disse mål, ideer, interesser og drømme ned.

Når dette er gjort, skal du koncentrere dig om alle de ting i kategori 1. Disse tiltag, eller mål, som du selv er herre over, ville på nuværende tidspunkt ikke være så skræmmende i forhold til de ting, du ikke er herre over. De er på en måde mere overskuelige, da du selv kan handle og få det til at ske.

Mange mennesker kommer med undskyldninger til det mest- Undskyldninger er et onde. Undskyldninger bliver brugt som et skjold for at slippe for konfrontationen af at prøve noget nyt, eller for at engagere sig i noget nyt.

Når man finder på undskyldninger, er det netop et skjold for ikke at blive mødt med nederlag, skuffelser eller afvisninger. Man vil jo helst passe på sig selv. (Og sine følelser) Undskyldninger som et skjold er desværre en meget destruktiv og begrænsning sættende indstilling at tilegne sig.

Dog, hvis dette adfærd bliver forstået og identificeret klart, kan man gå til handling for at fjerne trangen til denne indstilling der forsøger at være alt overskyggende.

Gå i dybden med disse undskyldninger; hvorfor tænkte du- du vil ikke motionere i dag, på grund af regnen?

Det er ikke let at ændre sin tankegang fra negative undskyldninger, til positive handlinger.

Ofte hører jeg personer sige: ”Når jeg lige har styr på dette, SÅ går jeg i gang!” Problemet med dette er bare; Du vil aldrig få styr på det hele, der vil altid være et eller andet nyt. Man skal ikke vente til man finder motivationen, går du i gang med det samme, lover jeg dig, at motivationen VIL finde dig.

Kapitel 3

Fjern den negative tro på dig selv

Det er vigtig at fjerne den negative tro på dig selv. En negativ tro på dig selv vil begrænse din eventyrlyst, og du vil i sidste ende ikke få det meste ud af livet. Er der bare en lille del af negative tanker om dig selv i dit hoved, vil du være fyldt med tvivl, begrænsninger og du vil ikke være i stand til at bryde igennem dit sikkerheds hegn. Du vil være fanget i 12 fods livet.

(Er det ikke snart tid til en historie?)

Jo det kan I tro.

For mange år siden, var der en bjørne unge der blev taget i fangeskab. Den blev taget væk fra familie og venner. (Og den kom ikke i bjørne skole)

Bjørne blev sat ind i et bur. Buret var ikke større end 12x12 fod. I starten forsøgte den at komme ud, den gnavede i jernstængerne og forsøgte altid at stikke af når dyrepasseren kom. Til sidst fandt den sig i sin situation. Den gik frem og tilbage, 12 x 12 fod. (dette kaldes også stereotyp adfærd)

En dag kom der nogle søde mennesker, de mente at den fortjente et større sted.

Bjørnen skulle ud af buret og ind i et reservat.

Bjørnen kom fri, i en dejlig stor skov. Hvad gjorde bjørnen?

Den gik frem og tilbage, frem og tilbage. 12 x 12 fod. Den var fri. Den skulle bare gå et skridt mere. Et skridt mere og den var ude. Den var fri.

Det gjorde den ikke. Den var fanget i et bur, uden nøgle, lås og hængsel. Den troede på at situationen aldrig ville blive bedre.

Det hele var i bjørnens hoved. Konstant har den vel tænkt, jeg kan ikke, hvor til sidst blev dette hele dens verden. Negativ tankegang: Jeg KAN ikke.

Her kommer der nogle handlinger du kan gøre i dit tog for at eliminere din negative tro på dig selv.

Du skal forstå, at de negative tanker du har om dig selv kan overkommes ved at erkende at du har muligheden, kraften og egenskaberne til at ændre dette. Alle har muligheden for at ændre denne tankegang. For at bearbejde disse tanker.

De fleste mennesker har desværre en tendens til at pege fingre og give skylden, på andre mennesker, situationer, eller ting der er sket i fortiden, for den manglende selvtillid og den negative tro på sig selv. Men det her er simpelthen ikke sandt. Negative tanker er ens egen gøren og adfærd. Selvfølgelig kan der opstå situationer der kan have indflydelse på dine tanker, men altså kun hvis du tillader dem at få fast holdeplads blandt dine tanker. Negative tanker stammer ud fra dit eget fokus.

Arbejder man intenst med at udvikle de styrker og egenskaber der allerede ligger i en, vil det hjælpe med at opbygge en ny og positiv selvtillids niveau. På sigt kan det være med til, at mindske de negative tanker du har om dig selv, indtil de ikke længere vil være dominerende eller nedbrydende i dit liv. Dine egenskaber og styrker, som måske er dig ubekendt, vil være med til at booste din motivation, der vil fastholde dig i at forsøge nye ting.

Alle mennesker er født til at få succes. Der findes et skjult talent i stort set hvert eneste menneske på jorden.

Det kan bevises igennem din underbevidsthed. (hvordan det, tænker du nok?)

Når vi drømmer, jeg har aldrig rigtig været atletisk på nogen måder, men hvis jeg drømmer om sport (Fodbold for eksempel) eller at jeg er med i en film, så er jeg altid stjernen, jeg er altid top spilleren der scorer det afgørende mål. Jeg sidder ikke på

bænken. Jeg kommer ikke løbende ind med en fugtig klud og tørrer sved af andre spillere. Jeg er ikke statisten der bliver dræbt i første scene. Jeg er stjernen i min underbevidsthed.

Som en klog mand sagde (kan ikke huske navnet)

Du er stjernen i din egen film, du er forfatteren, du er producenten, du er direktøren. DU bestemmer om din film vil blive et kæmpe hit, eller en dårlig B-film.

Derfor, ud fra din underbevidsthed, er DU født til at være en stjerne. Livet har givet dig noget, som kun du kan udføre. Brug tid på at finde ud af hvad.

En anden ting der kan have stor indflydelse på dit liv, vil være at fjerne alle de negative indflydelser du måske har i dit liv. Fjernelsen af negative elementer giver grobund for de positive elementer og derved bedre omstændigheder

Når man har omstændigheder og andre mennesker der udelukkende bidrager med negative energier, vil de hæmme din personlige vækst og fastholde dig i en evig stadie af negative tanker om dig selv.

Ved at gøre en bevidst indsats for at fjerne dig selv fra de dårlige miljøer, eller simpelthen fjerne de forstyrrende elementer helt. Vil det hjælpe dig med at imødegå problemer, der giver dig dårligt selvtillid, meget mere effektiv, produktivt og positivt. Dette er bestemt ikke en nem opgave. Negative elementer kan ofte være mennesker man mener man har kær. De kan være den ultimative forstyrrelse. Enten skal disse mennesker konfronteres med dette, en samtale der uundgåelig vil være meget svær. Eller også skal man fjerne dem helt. I sidste ende vil disse mennesker dig intet godt. Skal man fjerne sig selv fra dårlige miljøer, dårlige omgivelser, er det vigtig at huske på: Dette ER en mulighed for mig. Ja, det vil være svært at fjerne disse omgivelser, man måske tror, er en del af sin sikkerhedszone. Men som bjørnen i buret, kan alle

Af Lennart Lundstrøm

andre se dette er IKKE godt, dette er IKKE sikkerhed.

Du finder måske tryghed i at du ikke skal gøre noget, at du kan være i dit eget lille bur. Men du er ikke fanget i et bur, du er ude i de fri, du skal bare lade dig gå udover dine 12 fod.

Lykkedes det dig at fjerne disse elementer, vil det tillade dit sind at vokse i en mere positiv retning.

Det er ikke nemt, og når du læser dette, er du ikke fri i morgen. Sådan fungerer livet bare ikke. Hvis du virkelig ønsker at give dig selv det bedste, er fjernelsen af dårligt miljø og dårlige, negative mennesker, et meget stort skridt mod din personlige udvikling.

Kapitel 4

Styrk troen på dig selv

Tankens kraft er et virkelig uovertruffet redskab der kan bruges når vi snakker selv-bekræftelse.

Troen på sig selv kan blive fodret, plejet, passet og næres med den korrekte mængde positive bekræftelser, så ofte som overhovedet muligt.

Positive og jævnlige (Måske daglige) bekræftelser vil hjælpe dig til at opbygge troen på dig selv. Der findes virkelig intet der er umuligt at opnå, for en person med de rette tanker.

I det følgende nævner jeg nogle af de tiltag der kan hjælpe dig med at opbygge den indre tro på dig selv.

Ved at tage kontrol over situationer med en form for selvtillid, selvom du måske ikke føler dig særlig selvtillidsagtig i øjeblikket, er det en måde hvorpå du kan opbygge troen på dig selv, fra dit indre og for alle andre at se.

Tager man kontrol over sit sind, kan det føre til en større mængde af selvtillid. Det forhøjede selvtillidsniveau kan udløse troen på sig selv og hermed gøre det til en normal del af sine tanker.. Herved lader man ikke stemmerne i hovedet bestemme hvad der skal snakkes om.

Man kan ikke lade være med at tænke, det er nærmest en fysisk umulighed, selvom mange kvinder nok mener mænd er i stand til tomme tanker. Der er altid noget der vil i konflikt med dit indre. (jeg plejer ikke at dele links, men da dette er i e-bog form vil jeg lige dele The Nothing Box <https://www.youtube.com/watch?v=SWiBRL-bxiA>)

Du skal finde modet, rejse dig, og sige dette til din indre negative stemme: HOLD KÆFT.

Af Lennart Lundstrøm

Brug tid på at snakke med dig selv. Folk vil tro du er sindssyg, de vil tro du er gal, på renden til en indlæggelse. Lad dem dog tro hvad de vil. Deres tanker har INTET at gøre i dit sind.

Fortæl dig selv, Du bestemmer, du er værdig til at opnå det du ønsker. Ret ryggen og spankulér majestætisk rundt.

Anerkender man respekten for sig selv, er dette også et skridt i den rigtige retning for at opbygge troen på sig selv.

Hvis du har en høj grad af selvrespekt, vil dine beslutninger afspejle dette, og derfor er det med til at håndtere situationerne som de opstår løbende. Du vil være bedre udrustet til at turde gøre noget ved din situation.

At være fortrolig med ens selvbillede og ens evner, er også en form for bekræftelse, som ikke kan blive lært, men blive opmuntret.

Bliver du opmuntret til at hvile i dig selv, og være komfortable i dit eget selskab, og opmuntret til at gå på opdagelse, kun ud fra dine evner, selvom de virker temmelige begrænset, så vil dette styrke dit indre billede yderligere.

Denne form for selvbekræftelse, vil normalt hjælpe dig med at skubbe grænser, prøve nye ting. Hvis du har en konstant og vedvarende opmuntring, vil det give uanede resultater.

Du skal beskæftige dig med de ting du får det godt af, de ting der giver en god vibration og god mavefornemmelse. (Altså, vi snakker ikke om at gå til All you can eat buffet. Vi snakker ikke om indtagelse af føde... Got it? Good!)

En person der er aktiv med de ting der har interesse, er som regel også en glad og tilfreds person.

Denne følelse af at, det her har du fortjent at gøre, bidrager til den overordnede nydelse som det er, at gøre gode ting for dig selv. Denne form for positiv bekræftelse vil få dig til, at føle med sikker samt, at du er privilegeret.

Desværre er der rigtig mange mennesker der helt undgår at gøre gode ting for sig selv. De mener ikke de er det værdigt. Inderst inde har de den mentale blokade, der fortæller: DU ER IKKE DET VÆRD. Det MÅ du ikke få. DU må IKKE være glad her, dit hamster er lige død. Du må ikke være lykkelig.

Tendensen viser, sker der uheldige situationer, dødsfald eller andre situationer man ikke selv har kontrol over, går disse mennesker i en trance, en låse mekanisme slår i gang. Der lukkes ned for alle positive følelser. Nu må man ikke være glad længere. Det er bedre at være negativ, låse sig inde i sig selv, eller slå ud i vrede. Det er jo lige dette den afdøde ønskede. (Jeg tvivler, på de gjorde det. Hånden på hjertet, gjorde de det så... Så har de vist ikke haft en speciel god indflydelse på dig)

Mange mennesker lukker sig inde i længere tid, når de sorger.

Oplever man dette, vil jeg på det kraftigste anbefale at man søger professionel rådgivning.

Hvis jeg nu fortæller dig; Jo, du er vigtig. Du er det værd. Du må gerne gøre ting der gør dig glad. Osv.

Så sidder du højst sandsynligt med tanker som: Ja, det er meget lettere sagt end gjort. Dét giver jeg dig fuldkommen ret i. Det er let at sige. Hemmeligheden er at lytte, og handle ud fra det. Skriv dine positive tanker ned, hæng dem op i dit hjem. Læs ordene, læs dem så igen. Du skal være vedvarende.

Når du skriver det ned, sker der følgende; Du laver tanke til handling.

Af Lennart Lundstrøm

Her vil jeg uddybe en liste over de ting du bør skrive ned på din liste:

1. Dine mål. Skriv hvad du gerne vil opnå i livet, arbejdsmæssigt, personligt og hvad du gerne vil bidrage socialt med.
2. Skriv positive tanker ned som du har haft om dig selv, hvad er du god til osv.
3. Skriv de ting, du mener, er vigtige for dig.

En anden lille øvelse du kan lave er at udforme en fremtidsvision af dig selv. Her skal du skrive om din dag om 10 år. Hvordan ser du dig selv; har du tabt dig? Er du sundere? Er din indtægt højere end nu? Hvad skal du lave når du står ud af sengen? Her må du være så rig på detaljer som muligt. Lav en mindre historie om din dag om 10 år.(lotto millionær er ikke en god ide, her vil du bare skuffe dig selv hvis du venter hele livet på at vinde i lotto)

Hvis jeg nu sagde til dig, at dit selvbillede af dig selv om 10 år, er en reel mulighed, ville du have svært ved at tro på det?

Med den rette indstilling og troen på dig selv, er det en virkelig mulighed for dig.

Thank You for previewing this eBook

You can read the full version of this eBook in different formats:

- HTML (Free /Available to everyone)
- PDF / TXT (Available to V.I.P. members. Free Standard members can access up to 5 PDF/TXT eBooks per month each month)
- Epub & Mobipocket (Exclusive to V.I.P. members)

To download this full book, simply select the format you desire below

