

Stop dit tankemylder og lev dit liv.

Er jeg
god nok

Kan jeg
klare det

Fik jeg låst
døren inden
jeg gik

Kan han
lide mig

Er der
penge
nok

Sagde
jeg det
pænt nok

Hvad
tænker de
om mig

Er jeg
pæn nok

Skab plads til dig selv i dit liv

Der er rigtig mange gode måder hvorpå du kan give mere plads til dig selv i dit liv.

Du kan bl.a. se på livsdesign, dit mindset eller hvilken type du er som person. Det er store emner vi arbejder med på mentor forløbet 'Du er stjernen', hvor vi også kigger på tanker, følelser og adfærd.

I denne bog vil jeg komme ind på hvordan du kan arbejde med dine tanker for at skabe plads til dig selv. Vi er alle opdraget til at sikre alt og alle omkring os har det godt, før vi kigger på os selv. Det vil jeg meget gerne lave lidt om på, for du kan ikke give til andre hvad du ikke selv har. Derfor er denne bog rettet til dig, der vil tage først skridt hen imod
- Du er den vigtigste i dit liv.

Skab plads til dig selv i dit liv

Indholdsfortegnelse:

Hvad er tanker

Hvilke tanker har vi

Hvad er tankemylder

Hvordan stoppes tanke mylder

Hvordan giver det plads til dig

Hvad kan dit næste skridt være



Hvad er tanker

Du ved det godt, inde i dig selv, hvad en tanker er, men for at vi har fælles forståelse, vil jeg her beskrive en tanke.

En tanke er ikke noget vi kan tage ud i vores hånd og kigge på. En tanke er noget der er inde i vores hoved, og som er totalt uhåndgribeligt.

En tanke kan "ses" som;

- en stemme inde i hovedet
- en følelse i din mave
- at du snakker til dig selv
- et billede af det du tænker på

Vi tænker ca. 80000 tanker pr. dag og de 49000 af dem er negative. Derfor siger rigtig mange at du skal tænke positive tanker, hvor du sikkert har svaret 'jeg kan da ikke styrer mine tanker'. Jo det kan du, og det er en af de ting vi kigger på i kurset 'Skab det liv du drømmer om', for dine tanker er dit ego der snakker.

Dit ego kender alle de informationer du har i din underbevidsthed, og det er ud fra disse informationer mange af dine tanker dannes.

Så har du lært, lige som jeg, at når vi ser en person der har tatoveringer, fedtet hår og tøj der er beskidt, så er denne person sikkert en person med store personlige problemer, ingen penge og ikke et fast job. Det er sådanne min underbevidsthed er blevet programmeret, da jeg var lille og det var sådanne jeg tænkte i mange år, når jeg så en sådanne person.

I dag ved jeg bedre, end at tillægge en person kvaliteter, ud fra mine egne data i min underbevidsthed og derfor møder jeg alle mennesker med nysgerrighed og fokus på 'hvem er du'. Det er at tænke positivt, frem for at tænke tanker der måske slet ikke er rigtige.

Hvad er tanker

Tanker er som skrevet ikke noget håndgribeligt, men dit ego der sidder og snakker til dig. Så når du får en tanke, så vil du også have en følelse og det der gennem dine følelser du i starten kan mærke, om din tanke er positiv eller negativ. De tanker der er positive skaber lyse følelser der er fulde af omsorg og kærlighed.

For at blive bevidst om dine tanker og øve dig i at se dem, skal du gennemfører følgende øvelse:

Hver dag skal du sidde helt for dig selv, eller gå en stille tur - mindst i 15 minutter. Du skal slukke din telefon og kun være med dig selv.

Så skal du begynde at kigge på det sted du er og se hvad der kommer til dig;

- som en følelse
- som en lille stemme inde i hovedet
- som et billede

Hvad sker der, i dig?

Så begynder du enten at lytte til den stemme der kører, eller mærke de følelser der vælter ind over dig eller kigge på de billeder der kører forbi dit indre øje. Det er dine tanker.

Gennem flere dage, øver du dig i dette og bare være tilstede i dig selv, med dig selv. Nu kan du 'se' dine tanker.

Hvad er tanker

Så skal du til at kigge på dine tanker, er de negative eller positive.

Tankemylder er når der er rigtig mange tanker som bliver ved og ved, og hvor du føler du ikke kan finde ro nogen steder.

Tankemylder, eller 1000 tanker, kan både være en masse negative tanker - så kalder vi det bekymringer, eller det kan være en masse positive tanker - så kalder vi det ideer.



I et hav af tanker, er de kun tydelige når havet er blik stille.

Der kan du se igennem vandet og se bunden tydelig. Men når havet er i røre, så er det utydeligt og det er umuligt at se bunden. Det samme gælder for dine tanker. Du kommer kun til at se dem tydeligt når du er helt stille og bare er, der vil du både mærke, hører og se dem. Hvis der er en masse støj, så er det ikke muligt at se dem tydeligt og de vil også hele tiden tilpasse sig, det der sker omkring dig.

Bekymringer

Vi har alle bekymringer, eller 1000 af tanker, og vi bliver alle bremset af disse.

Der findes både positive og negative bekymringer, og det er de negative vi skal snakke om her, for det er dem der holder dig fra at leve dit liv, som du virkelig ønsker det.

Bekymringer, negative tanker eller negativt tankemylder er der hvor dine tanker hele tiden stjæler din opmærksomhed og sikre at du ikke gør det du har lyst til.

Negative tanker kan stoppe dig fra, at prøve nyt mad, købe ind i en ny butik, tage på ferie et nyt sted eller gå en tur helt alene i skoven.

Jeg har læst om en kvinde, der ikke kunne købe ind, for hver gang hun kom hen til supermarkedet, så begyndte hun at tænke over om hun havde slukket for kaffemaskinen eller komfuret og blev så nødt til at stille hendes indkøbsvogn midt i det hele for at tage bussen hjem igen og se at alt var i den skønneste orden.

Hun fik aldrig købt ind, før hendes mand tog med hende og konstant blev nødt til at sige til hende;

- hvor mange gange er du kommet hjem til et komfur der var tændt eller en kaffemaskine der stod tændt
- hvor stor er sandsynligheden for at det sker nu
- hvor stor er sandsynligheden for at det sætter ild i huset
- hvor lang tid tager det at købe ind og hvad kan der ske på den korte tid

Det er bekymrings tanker, der bremser dig fra at leve det liv du elsker.

Stop dit tankemylder

Så hvordan stopper du disse bekymringer, dette tankemylder af negativ tanker.

Der er rigtig mange måder hvorpå du kan gøre det, men den nemmeste metode som jeg selv bruger er;

- Sig stop til dig selv, og
- kig på hvad gør at du tænker som du gør (gammelt eller nyt)
- hvad er det som du ønsker du tænker lige nu
- skab fokus i dig selv, om det du virkelig ønsker

Denne metode, giver dig mulighed for at brems op og mærke dig selv, komme væk fra dit hoved. Du registrerer om det er dine paradigmer, fra underbevidstheden der taler eller om det er noget der er dukket op lige nu og her. Så skaber du fokus på, hvad du virkelig ønsker du tænker lige nu og her og derved giver du dig selv en mere positiv energi, der igen sikre at du får mere tid til dig selv.

Dine tanker tager energi, overskud og tid fra dig, men er det udelukkende positive tanker, giver det energi, skaber overblik og sikre du kun har fokus på dig og det du elsker, så du får endnu mere tid til dig selv.

Få mere plads og tid til dig selv

Du fortjener det bedste og kun det bedste er godt nok - tro på det.

Derfor vil du mærke, når du ikke bruger så meget tid, energi og overskud på at tænke negative tanker, så får du automatisk mere tid til dig selv, for dit fokus vil være på dig selv og hvad du ønsker.

Når du frigiver energi, vil du have meget mere overskud til at holde fokus på det du ønsker og din følelse af forøgelse vil være kæmpe stor.

Når du har fokus på dig selv og dine behov, vil du automatisk mærke hvordan du pludselig får meget mere plads til dig i dit eget liv.

Din frygt for hvad der kan gå galt, vil blive skiftet ud med tanker om alt det der kan gå godt og når der sker fejl, vil du vide at du har lært noget og se det som en gevinst. hele dit mindset vil blive anderledes og du vil have en meget mere positiv tilgang til dit liv og dig selv.

Dine tanker, skaber en følelse, som skaber en adfærd som skaber de resultater du har i dit liv.
så hvilke resultater går du efter.



Dit næste skridt

Du er født til succes, og derfor har du også krav på at føle dig som en succes. Du kan lige så godt indse det - du er fantastisk, unik og helt igennem et skønt menneske. Derfor skal du også til at gøre noget helt igennem fantastisk for dig selv, nemlig tage dit liv i dine egne hænder og virkelig gå efter din drøm.

Du kan ikke give til andre hvad du ikke selv har, så derfor får du nu muligheden for at lærer dig selv at kende. Du tænker nok du kender dig selv, og ved hvem du er, men ofte så er det ikke helt tilfældet.

Hvis du skal svar på følgende spørgsmål, kan du så svar uden at skulle tænke længe over det?

- hvad er selvkærlighed for dig
- hvordan giver du dig selv den bedste omsorg
- hvilken indvirkning har du på din relation til dig selv
- hvilken værdi giver du dig selv
- hvordan undgår du bedst stress

Der er en grund til du har hentet denne bog og jeg tænker det kunne være;

- Du siger ikke din mening og når du gør, så bliver det helt forkert
- Du føler dig ikke altid forstået og du ved ikke hvorfor
- Du mærker en knude i maven, som du ikke helt ved hvorfor er der
- Tankemylder styrer dit liv og det er svært at stoppe
- Du mangler glæde i dit liv, selvom alt er godt
- Når nogen snakker om behov, så kender du faktisk ikke dine egne

Dit næste skridt

Fedt hvis du kunne svar på spørgsmålene lige med det samme - det betyder at du er bevidst om dig selv.

Tankemylder er ofte et symptom på vi ikke;

- giver os selv nok kærlighed
- mangler selvomsorg
- har et negativt selvbillede
- og egen værdi er lav.

I følge maslows behovspyramide, skal vi først kunne elske os selv, før vi kan styrke vores selvwærd og dermed få kontrol over vores tankemylder.

Har du lyst til at arbejde med selvkærlighed, har jeg de skønneste kurser liggende, der på en nænsom måde, guider dig til at blive forelsket i dig selv og samtidig arbejde med dine tanker.

Jeg ønsker ikke for dig at du stopper her, men går til www.stinenielsen.dk og lader dig inspireres til at fortsætte din rejsen hen imod at stoppe dit tankemylder og mærke du atter er fri.