

Ønsker på plakaten

Jo mere detaljeret du kan se, eller visualisere, det, du ønsker dig, jo nemmere vil du være i stand til at skabe det. Så lav en planche med dine mål og ønsker, som de ser ud lige nu. Det er nyttigt og hyleskægt.

Hvis du tror, at visualisering kun et smart new-age-begreb for virkelighedsfjerne hippier, så tænk på, at det også er en teknik, som praktiseres flittigt inden for erhvervslivet. Her tager alle mål og handlingsplaner også udgangspunkt i visioner – altså billeder af en ønsket virkelighed. Først når visionen står lysende klar, kan strategien lægges.

I USA har man et ordsprog, der hedder: "If you can't name it, you can't claim it". Det betyder i min fortolkning, at hvis du ikke er i stand til at sætte ord på det, du ønsker dig, vil du ikke være i stand til at tiltrække eller skabe det. Det er en af universets love, at det, man giver energi, vokser. Gravide kvinder ser gravide kvinder overalt. Mænd med



PERNILLE MELSTED er coach, foredragsholder og forfatter til bogen "Find din passion på fire uger". Hun er uddannet Master Coach i USA fra Debbie Fords Institute for Integrative Coaching. I 2003 forlod hun USA og en succesfuld pr-karriere i New York for at udleve sin drøm. I dag har hun egen coaching-virksomhed i København, hvor hun inspirerer andre til at turde gøre det, de drømmer om. Hver måned deler hun desuden ud af sin viden til os. Se mere på www.pernillemelsted.com

ser i dit liv, og er du tunet ind på glæde og overflod, er det det, du vil lægge mærke til i din hverdag. I stedet for at fokusere på det, du ikke vil have, var det måske på tide at sætte fokus på det, du vil have?

Vision map

En måde, hvorpå du kan styrke din "tiltrækningskraft", er ved at kreere et såkaldt vision map – altså et billede af, eller et personligt

en lyst til at rive billedet ud, så gør det. Lad ikke praktiske tanker, som "hvordan skulle jeg få plads til en hest på fjerde sal" eller "jeg kan ikke få råd til en Aston Martin på SU", begrænse dig. Følg din lyst.

Når de 30 minutter er gået, er opgaven at sortere det, du har klippet ud. Hvad får lov at blive, hvad gemmes til en anden god gang? Brug 20 minutter til at gøre dit vision map færdigt. Klip eller riv dine billeder til, og lim dem på kartonet.

Placer et billede af dig selv i dit vision map, eksempelvis foran logoet af det firma, du ønsker at arbejde for, eller tegn forsiden af den bog, du gerne vil skrive. Du kan også bruge ord, citater og bekræftelser, der inspirerer dig: "Min artikel/bog/doktorafhandling begejstrer og inspirerer alle." "Drømmemanden kommer til mig let og ubesværet."

Helt personligt

Nogle vision maps har masser af ord og kun få billeder, andre er klistret til med billeder. Nogle klæber deres billeder sirligt op på række, og andre plastrer billeder oven på hinanden i en vild og ustruktureret stil. Nogle laver vertikale kort, andre horisontale. Det gør ingen forskel, bare du nyder processen og bliver inspireret af din egen version. Du skal smile stort, når du ser på billedet af din vildeste og mest fantastiske fremtid.

Hæng din planche et sted, hvor du ser den hver dag, gerne i en smuk ramme. Men pas på hvad du ønsker dig. Der er meget stor sandsynlighed for, at det går i opfyldelse!

Hvis du er bange for, at opfyldelsen af din drøm går ud over andre, eller at du måske ombestemmer dig undervejs, så kan du inkludere denne lille bekræftelse:

Dette eller noget endnu bedre bliver nu virkelighed for mig. På en fuldstændig harmonisk måde til alles bedste.

*Pas på hvad du ønsker dig.
Der er stor sandsynlighed for,
at det går i opfyldelse!*

en forkærlighed for et bestemt bilmærke, ser disse biler overalt i gadebilledet. Dit fokus bestemmer din virkelighed. Er du tunet ind på vrede og elendighed, er det det, du

skattekort over det, du ønsker at manifestere i dit liv. Du kan lave dit vision map alene, men jeg har også rigtig gode (og sjove!) erfaringer med at lave et klippe klistre-arrangement med en gruppe veninder.

Skab først og fremmest rigeligt plads til at sidde på gulvet med blade og magasiner spredt ud, og gør det hyggeligt ved eksempelvis at tænde stearinlys og sætte noget behageligt, afslappende musik på. Husk at opgaven går ud på at skabe en personlig planche, som skal inspirere og begejstre netop dig.

Stil et æggeur og afsæt 30 minutter til at rive eller klippe alle de billeder og ord, som "taler til dig", ud af bladene. Vær "grådig", og øv dig i at lade underbevidstheden tage styringen. Hvis du for eksempel ser et billede af en hest eller en lækker bil og mærker

Dette skal du bruge

Et stykke karton i plakattørrelse (vælg den farve, du bedst kan lide).

En ordentlig stak blade, brochurer, aviser, bøger, postkort – alt hvad der er visuelt, og som der gerne må klippes i.

En saks, lim og tuscher.

Et foto af dig selv.

Glimmer, klistermærker eller andet til pynt.