

Overkom begrænsninger

Eventyr handler om at overvinde begrænsninger.

Lader du dig standse af begrænsninger? Så læs Kirstens Stendevads bud på, hvordan du når din drøm og gør dit liv til et eventyr.

Tekst: Kirsten Stendevad
Foto: Hanne Fuglbjerg/
fotografiselskabet.dk

Kirsten Stendevad er forfatter og kursusleder. Hun er medforfatter til 'Simpleliving.dk' og aktuel med 'Moderskab som Karrierefordel'. Hun holder foredrag, underviser i kundalini yoga og leder Institut for Indre Karriere, hvor hun bl.a. holder Gudindekurser.

Se også www.sireneproductions.com



I eventyr udfordres helten. Som regel ser de opgaver, helten udsættes for, umulige ud, men det viser sig altid, at har man viljen og stædigheden, så kan selv det mest utrolige lade sig gøre. Til gengæld er gevinsten både en prins(esse) og det halve kongerige...

Bare tænk på, at det lykkes den grimme ælling at blive til en svane. At svinedrengen formår at lokke 100 kys ud af prinsessen. Og at Klodshans scorer kongens datter for næsen af sine fornemme brødre. Når de kan udleve deres højeste potentiale, så kan vi andre også! Men hvordan gør man så for ikke at lade sig standse af begrænsninger? Her er nogle fif.

Du får, hvad du fokuserer på

Energi har tendens til at følge opmærksomhed. Dét, du giver opmærksomhed, vokser. Med andre ord: Hvis du er meget optaget af at tænke i problemer, vil du sandsynligvis få øje på flere forhindringer, end hvis du - som en ukuelig Klodshans - er overbevist om, at du kan alt, hvad du ønsker dig. Der findes ligefrem forskning, der beviser dette. Den britiske psykologiprofessor Dr. Richard Wiseman har undersøgt, hvorfor nogle mennesker er "heldige", mens andre er "uheldige". Hans konklusion er, at såkaldt uheldige mennesker ofte er meget optaget af alt det, der ikke kan lade sig gøre - med det resultat, at de overser en masse muligheder. De heldige er derimod positive og fulde af tiltro til livet - som børn, der glæder sig til juleaften. Derfor får de mange flere tilbud end de uheldige.

Det er altså værd at undersøge sine tanker og gribe sig selv i at tænke "Jeg kan ikke". Hver gang du tænker negativt om dig selv og dine evner, så spørg: Er dette virkelig sandt? Og hvem ville jeg egentlig være uden denne tanke?

Du har altid et valg!

Vil du tro på dine begrænsende overbevisninger? Eller vælger du hellere de fortolkninger, der styrker dig?

Som Pernille Melsted, en populær livscoach fra www.integrativecoaching.dk, siger: "I stedet for at blive lammet af tanken om alt det, der er "for sent", "for svært" og "for umuligt", prøv da at tænke på, hvad du konkret ville gøre for at komme tættere på din drøm lige nu, hvis du var garanteret succes. Ville du beslutte dig for at skrive 10 minutter hver dag? Læse arkæologi på universitetet? Tage et fotokursus på aftenskole? Købe en flybillet til Florida? Ofte giver vi op på forhånd, fordi vi er sikre på, at der er for mange om buddet. Dvs. vi giver op, før vi overhovedet er begyndt. Det eneste, der holder os tilbage, er vores egne begrænsende overbevisninger og vores retfærdiggørelser omkring, hvorfor vi jo ikke bare kan udleve vores passion. Prøv som eksperiment at udskifte "kan" med "vil" en hel dag. I stedet for at sige "Jeg kan ikke sige mit job op", så sig (sandheden): "Jeg vil ikke sige mit job op". Efterhånden vil det gå op for dig, at du i enhver situation har et valg, og at du kan absolut alt det, du sætter dig for - alt det, der er vigtigt nok."

Ord skaber virkelighed

Jo mere du hører dig selv sige "Jeg tror-jeg-kan, jeg tror-jeg-kan", ligesom det lille tog på vej op ad bakke, jo større er sandsynligheden for, at du rent faktisk kan. Og således kan vi alle komme til at leve eventyrlige liv!

