



Hjælpe spørgsmål og huskenoter til dit arbejde efter webinarret

Jeg tror på, at du, ligesom jeg, kan lykkes med at blive glad og fri.

At du kan lære at sige fra, slippe den umulige opgave og stå stærkt i dig selv og få et godt og sundt selvværd, hvis du arbejder med de elementer, som jeg talte om på webinarret.

Her får du en opsummering af tre af elementerne samt nogle hjælpe spørgsmål til din proces.



1. Hvad er det, der forhindrer dig i at være glad og fri?

Hvorfor:

Du skal finde ud af, hvad det er, der lige nu **forhindrer** dig i at lykkes med at leve dit liv, sådan som du gerne vil.

Du er nødt til at finde ud af, hvorfor du sidder fast og hvorfor du bliver ved med at falde tilbage i det/eller de samme negative mønstre, ellers kommer du aldrig fri af dem.

Erfaring:

Jeg har selv siddet fast i nogle dybe, smertefulde og begrænsende overbevisninger. Men det er lykkedes mig at bryde fri af dem og de selvsaboterende mønstre, der fulgte med dem, så jeg i dag er glad og fri, og står stærkt i mig selv.

Derfor:

Stil dig selv følgende spørgsmål: Hvad er det, der ikke fungerer i mit liv – hvad er det, jeg bliver ved med at snuble og falde tilbage i?

Hvad er det helt konkret, der hele tiden sker, som spænder ben for mig og hvad er den umulige opgave, du forsøger at løse hele tiden?



2. Hvad er det, du gerne vil have i stedet for?

Hvorfor:

Når du ikke ved, hvad du gerne vil have i dit liv i stedet for det, der ikke fungerer, så er det alt for svært at give slip på det gamle.

På trods af at det er negativt og du er gerne vil fri af det, så har det selvsaboterende mønster et formål og selvom det ikke umiddelbart giver mening, så giver det negative mønster dig også noget f.eks. tryghed.

Erfaring:

Jeg bekræftede hele tiden ubevidst mine egne, negative overbevisninger, fordi det var dem, jeg kendte og fordi jeg bildte mig selv ind, det gav mig en tryghed, for så vidste jeg jo, hvem jeg var.

Sandheden er, at jeg var bange for at give slip på overbevisningerne, så længe jeg ikke havde noget alternativ. Jeg turde heller ikke tro på eller gå med det alternativ, jeg inderst inde godt kendte.

Jeg skulle arbejde med mit mindset og mit mod til at turde gøre noget helt andet i mit liv for at bryde mønsteret. Men det gik også op for mig, at jeg blev nødt til at lukke op for alt det, jeg inderst inde længtes efter at gøre (men som jeg var bange for at udleve!) og begynde at give det opmærksomhed.

Derfor:

Stil dig selv spørgsmålet: Hvis der ingen begrænsninger var, hvad ville så være muligt for mig? Hvis der var frit valg på alle hylder, hvad ville jeg så gøre allerede i morgen? Hvordan ville det føles og hvilken betydning ville det have, for min hverdag?



3. Hvordan gør du det til virkelighed?

Hvorfor:

Uden mål, ingen mening. Uden handling, ingen succes.

Mange af dem, der kommer til mig for at få hjælp til at komme videre, savner helt lavpraktisk hjælp til også **at gå vejen**, når først de har brudt mønsteret og fundet retningen.

Ord og tale gør det ikke alene. Når du gerne vil have et andet resultat og lykkes med at bryde mønsteret resten af dit liv, skal du også gøre noget andet end det, du har gjort ind til nu.

Du skal være villig til at gøre en indsats og frygt spiller en stor rolle for de fleste af os i det her trin.

Erfaring:

Personligt har jeg været nødt til at se i øjnene, at jeg selv havde en rolle og et ansvar i ikke at turde leve mit liv i glæde og frihed og overensstemmelse med mig selv.

Jeg måtte indse, at jeg **selv** var med til at holde fast i alt det negative ved at blive ved med at genfortælle den gamle historie om mig selv. Jeg var bange for at slippe det gamle.

Og det var først, da jeg indså, at **selvom** jeg var bange, så ville jeg aldrig blive glad og fri, hvis jeg ikke tog mod til mig og begyndte at leve i oprigtighed med mig selv.



Derfor:

Spørg dig selv, hvad du kan gøre allerede i dag for at bryde dit mønster? Hvad kan du gøre anderledes? Og hvad kan det første skridt være allerede i dag?

4. Bonus spørgsmål til at finde modet

Når du virkelig gerne vil bryde mønsteret og skabe en forandring i dit liv, men du er bange for det, så stil dig selv følgende spørgsmål:

Hvad er det værste, der kan ske?

Hvad er prisen for at blive, hvor jeg er og lade frygten vinde?

Hvad vil det give mig at bryde mønsteret og komme fri?

Jeg håber, dette arbejdsark kan hjælpe dig.

Fortsat held og lykke med din proces.

Kh. Karin

PS:

Er det svært for dig at komme videre på egen hånd? Så ansøg om en gratis session med mig, hvor vi gennemgår elementerne sammen og jeg giver dig sparring og inspiration på netop din situation.

Ansøg lige her: www.thepowerfulintent.dk/ja