



MULIGHETENE I MENNESKETS POTENSIAL  
AV MAHBOOB MOMEN

# Kraften

## Spør Mahboob

Har du noen spørsmål, send en e-post til mahboob@peopleatheart.com.

Jo mer du snakker til meg, jo mer er jeg i stand til å komme tilbake til deg med unike svar.

1. Konseptet personlig frihet
2. Kraften i oppmerksomhet
3. Hvordan du skaper din virkelighet
4. Føl kraften i gode følelser
5. Lytt til ditt hjerte
6. Du har en indre og en ytre hjerne
7. Emosjoners kjemi og hvordan få et kjærlig forhold til å vare
8. Intuitiv intelligens
9. Hypnose er naturlig og du kan bruke det
10. Den faktiske «secret» som de ikke ga deg
11. Personlig nærvær = lederskap
12. Coaching fra et nytt paradigme

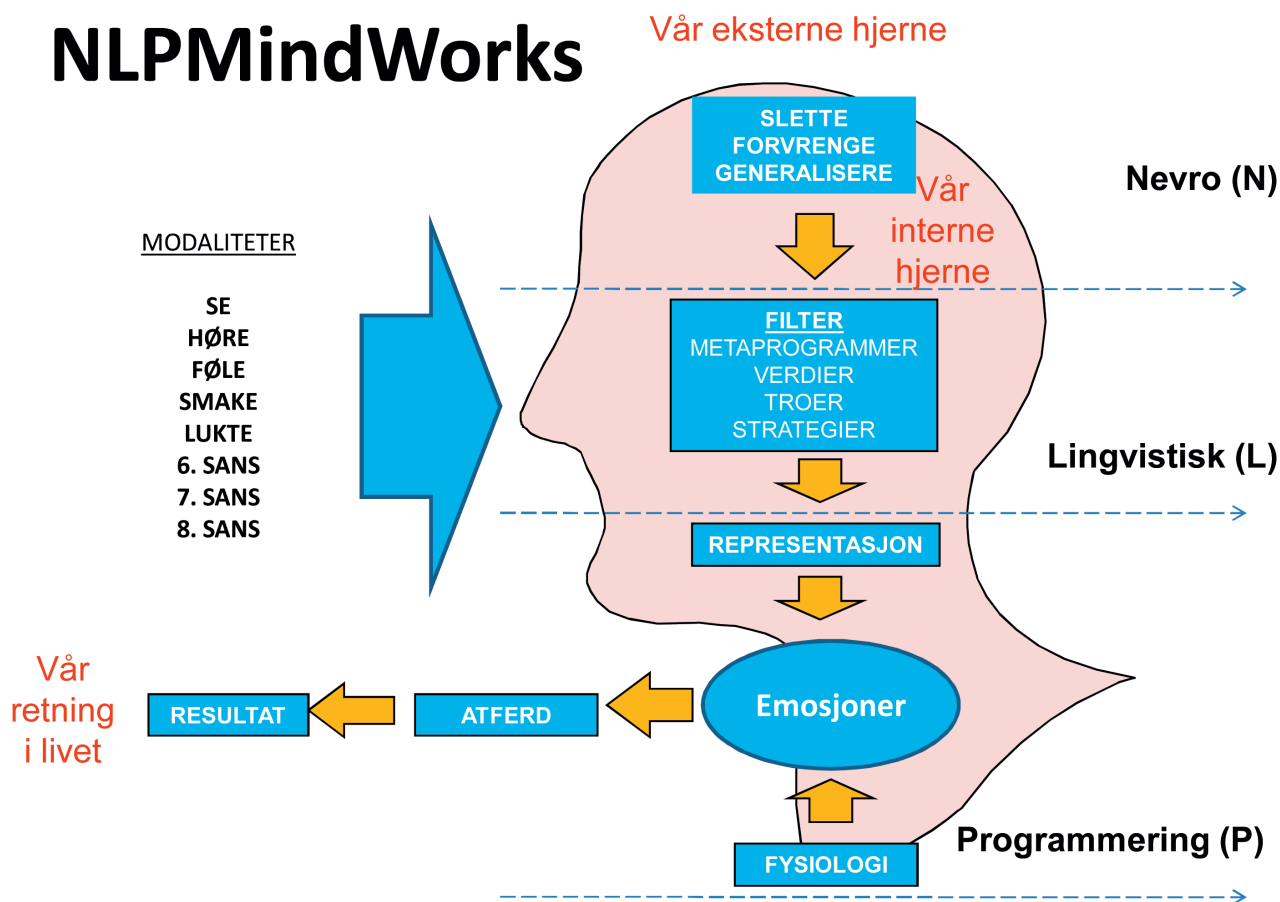
I forrige artikkel tok vi opp hvordan du kan skape din virkelighet. Du har sanser som du tar inn data fra hele verden. Du ser, hører, føler, smaker og lukter. Du har også en 6. sans - du vet når noe skal skje og du kan ikke forklare hvorfor. Eller en 7. sans - du går inn i et rom og du bare vet at noe ikke stemmer. Du har en 8. sans - når du er dypt engasjert i en samtale med en god venn og hører plutselig tankene deres. Du kan svare på et spørsmål og de snur seg mot deg og sier: «Jeg tenkte akkurat på det, men jeg sa det ikke.»

Alle disse sansene setter deg i stand til å ta inn data, og det første du gjør er å slette en mengde data fordi verden er alt for stor til å få plass i våre hoder. Det neste du gjør er å forvrengte gjenværende data til en modell som gir mening, akkurat som et kart. Når du har forvrengt dataene, begynner du å generalisere hva dataene forteller deg, slik at du slipper å lære de samme tingene om igjen hver gang du opplever dem. Mens du

generaliserer har din hjerne fortsatt ikke helt forstått gjenværende data.

Deretter går dataene du generaliserer gjennom dine filtre, erfaringer, tro og verdier. Nå først får du en representasjon av det du tror dataene forteller deg. Kombinasjonen av disse to – det du tror verden forteller deg og din fysiologi, skaper en indre tilstand, og denne tilstanden skaper en adferd som gir deg din retning i livet.

## NLPMindWorks



# i gode følelser

Hvis du aksepterer at du skaper din egen virkelighet, må du også akseptere at kraften i å føle gode følelser er ditt ansvar. Du er forfatteren for din egen lykke og du er ansvarlig for den.

Jeg kjenner mennesker som hele livet har forsøkt å få verden til å passe inn i deres kart og deres verden slik at de kan kontrollere den. Men du kan ikke føle kraften i gode følelser hvis du forsøker å få verden til å passe inn i ditt kart. Det fører bare til ulykkelighet, at man blir fortere gammel, at man kan bli syk og lei seg.

Det er bevist at kroppen bærer på stress, noe som bekrefter at dine følelser og opplevelser er preget i dine gener. Dette kan du videreføre til dine barn og deres barn. Bare se på alle stressrelaterte sykdommer blant både barn og voksne i dagens samfunn. Det koster bedrifter og samfunnet enorme beløp hvert år.

Det er trist, men har du lagt merke til hvordan mennesker ofte mer respekterer skeptikeren enn optimisten på hjørnet? Noen mennesker får sine gode følelser fra kraften i dårlige følelser, som om de faktisk liker og feirer ubehag. Vi dømmer ikke dem som gjør det, men det er nesten som om det er mer troverdighet i dårlige følelser enn gode følelser.

## Kroppslig sensasjon

Når følte du sist kraften i virkelige gode følelser? Kraften i gode følelser påvirker måten du ser på verden. Hvis du er enig i at din oppfattelse av verden er din realitet, må det også bety at du kan fokusere din oppfattelse på verden gjennom kraften i gode følelser. Resultatet vil være at du skaper de mest fantastiske omgivelser rundt deg. Alle områder i livet vil dra fordel av dette, alt fra forelderrollen og lederrollen, til din helse og dine relasjoner med andre.

Når du er i sonen hvor du føler kraften i gode følelser, ser du bare hva andre mennesker er gode til. Når du fokuserer på det som mennesker er gode til, vil de fokusere på det de er gode til. Og gjett hva – det er det de kommer til å manifestere. Foreldre som fokuserer på at det som barnet deres gjør er bra, vil finne en fantastisk måte å hjelpe barnet til å vokse.

Hvis du ser på partneren din og fyller deg selv med at det de gjør er godt og det du liker ved dem, vil du se dem som en fantastisk partner. Kraften i gode følelser er

en total kroppslig sensasjon på et nivå og på et annet nivå er essensen i sjelen din.

## Følelser er kjemi

Lykke er en følelse som underbygger kraften i gode følelser. Alle følelser er kjemi som fyller kroppen, akkurat som adrenalin. Når kroppen er fylt med lykke, kan du ikke merke dårlige følelser – uansett hva som skjer i verden rundt deg. Du kan ikke noe annet enn å føle deg bra.

Når du føler deg bra i kjernen av deg selv, har du en takknemlighetsfølelse og du lever ut den du er. Kraften i gode følelser kommer fra hjertet, og mennesker fra hjertet er mennesker som lever og føler en resonans i alt de gjør. De føler lykkens signatur fordi det overskygger alt de gjør.

Vi har et kollektiv og personlig ansvar til å finne måter å føle oss bra på og til å hjelpe andre mennesker til gode følelser. Når du oversvømmer blodet ditt med kjemien i gode følelser gir du på en naturlig måte andre mennesker gode følelser, slik mennesker fra hjertet gjør. Resultatet er at de vil ha gode følelser hver gang de ser deg.

Kraften i gode følelser påvirker hele livet. Det påvirker bedriftskulturen, holdninger til kunder og forholdet mellom kollegaer, venner og familie. Når du føler deg bra tar du bedre beslutninger og livet er en beslutning. Kraften i gode følelser åpner opp ditt potensial. Du finner svar og løsninger i vanskelige situasjoner fordi det er ingenting som stopper deg eller holder deg tilbake. Du er full av overflodsfølelse og av evnen til å handle.

Å føle kraften i gode følelser er vanedannende og gir en form for takknemlighet. Musklene føles bra, kroppen føles bra og

### Momens ildprøve

• **Tenk på noe som gjør deg ulykkelig. Velg en situasjon som forårsaker denne følelsen og spør deg selv;**

- o Hva er ditt bidrag til dette?
- o Hvordan forårsaker du at du er ulykkelig?
- o Hvordan kan du endre ditt sinn slik at du endrer dette?
- o Hva kan du gjøre for å endre situasjonen?

du begynner å forynges fordi dette kjemikaliet helbreder din kropp.

Det verden trenger mest av alt er mennesker som ganske enkelt føler gode følelser for seg selv. Det betyr ikke at du er perfekt. Det betyr bare at du genuint lever fra hjertet og at du i enhver situasjon trekker på de gode ressursene i ditt sinn – uansett om det skjer positive eller negative ting i livet ditt. Forskjellen er hvordan du responderer, hvordan du skaper din realitet. Når du føler gode følelser for deg selv, skaper du et bedre liv. Føl derfor kraften i gode følelser uten noen som helst grunn. ■

### Momens lov

• **Kjøp deg en helt spesiell bok – din egen private skattekortbok. Sett deg ned når du har en stille stund og gå igjen – nom livet ditt og skriv ned;**

- o Alt som gjør deg glad
- o Alt som gir deg gode følelser
- o Alt som gjør at du at du føler du har gjort en forskjell i verden
- o Alt du elsker
- o Alt som gjør deg takknemlig
- o Alt som gir deg et smil rundt munnen og fyller deg med lykke fra din sjels essens
- o Alt som får deg til å leve fra hjertet slik at du bokstavelig talt kan føle ditt hjerte og hvordan det beriker ditt liv
- Hver gang du har lignende opplevelser i fremtiden, skriver du det ned i din spesielle skattekortbok.
- Mediter på disse minnene hver dag. Fordyp minnene dine om disse fantastiske minnene. Gjør dem større, klarere, dypere, høyere og mer intense.
- Doble følelsene
- Spør deg selv hvor disse gode følelsene begynner og hvor de går og begynner på begynnelsen
- Bokstavelig talt spinn dem helt til du føler at kraften i de gode følelsene blir en komplett kroppsfornemmelse
- Anker dem og generer, bygg og berik dette ankeret
- Forsterk og bevar kraften i gode følelser i deg og lær ditt sinn, din kropp og din sjel å elske et bedre liv. Et liv fylt med mer forståelse fremover mens du forstår at det er til ditt eget beste å gjøre dette.