

Ny serie i Medium:

# Finn den beste versjonen av deg selv

Hver måned skal Mahboob Momen ved å skrive fast i Medium vise oss hvordan vi kan utnytte mer av vårt potensial som menneske. Mahboob har vært NLP-gründeren Richard Bandlers personlige lærling.

«You put your faith in your hands and the heart in line, and keep going.»

Mahboob Momen

Her er de 12 emnene som Mahboob Momen skal skrive om i Medium. Den første artikkelen i denne serien finner du på de neste to sidene. Deretter kommer det en ny artikkel hver måned.

- 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



Allerede før Mahboob Momen ble involvert i Nevrolingvistisk programmering (NLP) for 15 år siden, var han opptatt av å undersøke hvordan vi kan være den beste versjonen av oss selv.

Momen lever og ånder for å tenke nytt og originalt, og for å være nysgjerrig og fleksibel i måten han tenker om verden på. Kontinuerlig sørger han for å plassere alt han har lært i flere ulike vinklinger. Dette presenterer han på en enkel måte, samtidig som han forklarer logikken bak. Ideene hans er konkrete forslag til hvordan vi kan få det beste ut av livet.

– Mahboob har en evne til å ta dr. Bandler sine ideer, kaste dem opp i luften og plukke dem ned på helt nye måter som er friske og innovative innenfor det som på godt engelsk heter «human potential», sier Reidun Havnes i People@Heart, Momens samarbeidspartner i Norge.

## Original oppvekst

Momens evne til å tenke fleksibelt og originalt ble formet gjennom en oppvekst utenom det vanlige. Han ble født i India av indiske foreldre og flyttet til England med familien da han var ett år. Bare fem år gammel ble han sendt alene til Kashmir for å gå på kostskole. Resten av familien ble værende i England.

To år senere havnet lille Mahboob midt i en omfattende krig mellom Pakistan og India. Han mistet kontakten med sin familie hjemme i England. De trodde han døde da han var syv år og satte opp graven hans. Som 12-åring fikk Momen endelig reise tilbake til England for å si: «Hei, jeg lever!»

– Jeg vokste opp uten å vite hva en mor og en far var. Hele opplevelsen ga meg et svært kreativt fokus. Jeg gjorde det beste jeg kunne. Det gjorde at sinnet mitt ble annerledes, forteller han.

## Motiverer det ubevisste

Da Momen møtte grunnleggeren av NLP, dr. Richard Bandler, forandret det hele hans tankesett. NLP er et verktøy for å bedre kommunikasjon og for å endre fastlåste tanke-mønstre og atferd.

De fire siste årene har han og Bandler jobbet sammen om en bok med kasusstudier. Boken er basert på historier der tradisjonelt helsepersonell har fortalt pasienter at de ikke kan kureres. Det de egentlig mener da, er at de ikke vet hvordan sykdommen skal kureres. Beskjeden om at en sykdom ikke kan helbredes er tøff. Selv om man ikke vil tro på beskjeden, vil den likevel bli lagret i det ubevisste. Momen mener det er en svært dårlig instruksjon, siden vårt ubevisste sinn

fratas motivasjonen til å løse problemet.

– Aldri gi opp å finne en løsning! Ta aldri et nei for et svar. Spør alltid hva et nei betyr. Betyr det at de som sier nei ikke har erfaring med problemet ditt, eller betyr det at du ikke kan gjøre noe mer for å finne svaret selv? spør Momen retorisk.

Mange oppsøker NLP som en siste utvei på veien mot å bli frisk. De har prøvd alt annet tidligere og har nesten gitt opp å finne løsninger. Momen har observert klienter som tar tak i problemene sine med NLP-verktøy, og har sett at Richard Bandler får resultater der andre ikke får det.

I en fast artikkelserie her i Medium, i første omgang i 12 måneder fremover, vil Momen gi oss verktøy som kan hjelpe oss å forhindre sykdom og stress. Mange av dem gir hjelp til å endre fastlåste tankemønstre og programmere det ubevisste til å finne bedre løsninger.

## Nysgjerrig hele tiden

Siden Momen møtte Bandler i 1993, har han fått grundig opplæring i alt som finnes av hans arbeid. Dette innebærer mer enn NLP, som Bandler er mest kjent for. Etter å ha hatt et tett samarbeid med gründeren i lengre tid, har han skjønnet at NLP bare er toppen av et isberg.

– Bandler er ikke kjent for alt det andre fantastiske han har gjort, som Design Human Engineering (DHE) og Neuro Hypnotic Re-patterning (NHR), nevner Momen. Som et resultat av sin lærlingtid og arbeid med Bandler har han fått en enorm mengde informasjon. Han er en av få mennesker i verden som har tilgang til så mye av Bandler sine arbeid. Hovedkilden bak Momens tanker er altså alle sider av NLP. Andre viktige kilder er gestaltmetoden og kroppsarbeidet Feldenkrais. Alle disse metodene har han kombinert, satt sammen på nye måter med ulike vinklinger, slik at han drar dem noen skritt videre.

– I mitt hode er jeg bare nysgjerrig hele tiden. Det tror jeg er min største styrke. Jeg aksepterer aldri min kunnskap om hvordan verden er, sier han. Før han begynte med NLP, jobbet han mye med å utvikle godt lederskap, disiplin og kreativ læring i bedrifter og organisasjoner. Han var opptatt av hvordan ulike bedrifter kan utnytte sine menneskelige ressurser best mulig, og hvordan store selskaper skaper kultur.

## Hva «The Secret» mangler

Momen beundrer boken og filmen «The Secret», som handler om loven om tiltrekning og hvordan vi selv skaper vår egen virkelig-

het. Men som med all kunnskap han kommer over, vil han kun plukke ut det beste, finne mangler og se alternative perspektiver.

– Hva er forskjellen på «The Secret» og kreativ visualisering? spør han. I likhet med øvelsene i «The Secret» går kreativ visualisering ut på å forestille seg at man allerede har det man ønsker seg for fremtiden. Man bruker affirmasjoner og fremkaller bilder og følelser som passer til ønskene. Deretter skal loven om tiltrekning hjelpe til med resten.

– Hvis du bare sitter og forestiller deg ting, vil det trolig skje en gang. Men det vil nok ta veldig lang tid, og innen det skjer, må du holde ilden brennende, påpeker Momen. Han synes konseptet «The Secret» fokuserer for lite på at man må følge opp affirmasjoner med fysisk handlekraft. For hvis man ikke gjør noe, skjer det lite.

– Det «The Secret» glemmer å fortelle, er det vi alle vet. Som vi sier: Gud hjelper den som hjelper seg selv. Vi vet det. Det som stopper oss fra å få det vi ønsker, er troen vår og hvordan vi ser på verden. I øyeblikket vi endrer dette, skjer noe nytt. Da skapes nye sammentreff, filosoferer han.

Dersom du bygger opp tro og tillit til ditt hjertets lyster, men gjør ingenting, vil få av ønskene dine bli oppfylt. Men har du tro og tillit kombinert med sterk handlekraft og viljestyrke, er saken annerledes. Da gjør du alt du kan for å nå målene, samme hvor mye motstand du møter.

– Du får kanskje et nei. Din jobb er å være nysgjerrig for å finne en annen løsning eller en vei rundt det. Du får kanskje enda et nei, og fortsetter til du har gjort alt du kan, sier NLP-mesteren. På sitt morsmål sier han: «Put your faith in your hands and the heart in line, and keep going.»

Følger du hjertet, handler etter hjertet og har tillit til prosessen, tror han du snart vil oppleve tilsynelatende tilfeldige sammentreff som fører deg nærmere målet. Sammentreffene kan virke vilkårlige, men blir du bevisst dem, vil du se at det er en sammenheng med planen du skaper for deg selv i samarbeid med omgivelsene.

– Vi må bruke loven om sammentreff. Jo flere sammentreff vi skaper, jo raskere kommer det til oss. Som min bestefar sa: Fisk der fisken er, og du vil få fisk. Hvis jeg bare satt der, mediterte og tenkte, ville det ta veldig lang tid før fisken kom. Du må gå dit fisken er og skape sammentreffene selv, råder Momen, som vil skrive mer om dette i Medium. ■