



MULIGHETENE I MENNESKETS POTENSIAL

AV MAHBOOB MOMEN

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

52

MEDIUM MAGASIN NR. 5 - 2008

Konseptet personlig frihet

Å jobbe med dr. Richard Bandler er som å jobbe med et levende geni, og jeg har jobbet sammen med Richard siden 1993. Da jeg ble hans personlige lærling, opplevde jeg et paradigmeskifte i mine tanker, holdninger og bevissthet.

Å skrive bok sammen med ham, som skal publiseres med grundige undersøkelser og primærforskning, tilsvarer en doktorgrad i alt hans arbeid. Ikke bare innen NLP, men også Design Human Engineering (DHE), Neuro Hypnotic Re-Patterning (NHR), Shamanics og mange andre teknologier han har utviklet innen menneskets potensial.

Mens jeg skriver denne serien om «Mulighetene i menneskets potensial», kommer personlig frihet opp i tankene. Dette er hele hensikten med dr. Richard Bandler's arbeid. Når jeg skriver dette, tenker jeg først og fremst på hvordan jeg kan hjelpe andre med å finne mulighetene og potensialet i sin personlige frihet.

Personlig frihet

Men hva er personlig frihet? Ifølge Richard Bandler er det ganske enkelt det aller viktigste uttrykket et menneske kan ha! Jeg har arbeidet sammen med Reidun Havnes i Skandinavia siden 2006, og en kommentar jeg har ofte hører i disse landene er: «Jeg er levende, men død.»

Jeg vet ikke om andre kjenner noen som har det på denne måten? I den vestlige verden har vi mer personlig frihet enn noensinne, men samtidig opplever mange at den reelle friheten er mindre. I stedet for å bruke denne friheten til å sette sinnene fri, fyller vi friheten med å gjenoppleve triste hendelser i livet, som skuffelser, angst, frykt og feiltakelser. I stedet for å fremkalle positive ressurser når vanskelige utfordringer oppstår, fremkaller de elendigheten fra fortiden. Disse tingene binder mange til vonde hendelser.

Livet er ikke alltid enkelt, det er det bare å innse. Årsaken til at vi har opp- og nedturer i livet, er fordi vi er født – og slik er det. Men du kan vedde på at vi vil ha både gode tider og dårlige tider. Vi vil møte gode mennesker, og vi vil møte dårlige mennesker. Vi vil ha fantastiske opplevelser, og vi vil ha forferdelige opplevelser. Vi vil alle oppleve triumferende øyeblikk og øyeblikk hvor fiaskoen råder og vi føler oss alene. Slik er livet. Det er fylt med gode og dårlige hendelser.

Tenker ofte negativt

Gitt et 50/50 valg mellom å tenke negativt og tenke positivt, har vi mennesker en tendens til å ende opp med det negative. Det virker som vi har valgt å leve i et fengsel bestående av umuligheter. Vi ender opp som offer, vi utsetter ting og fylles med frykt, det vi kaller negative ressurser. I tillegg finnes mennesker som har et svart/hvitt syn på verden og tar valg som begrenser dem. Tenk på den ulykksaligheten vi skaper. Tenk på hvordan dette påvirker forhold vi er i. Tenk på hvordan vi skaper ensomhet, selvmedlidenhet,

frykt og tvil. Alt dette fordi vi begrenser oss selv i stedet for å sette oss fri.

I virkeligheten har vi alle de ressursene vi trenger for å få alt vi ønsker i livet. Vår evne til å få det vi ønsker er ganske enkelt basert på hvordan vi betrakter verden. Og det er de forestillingene vi har skapt for oss selv som stopper oss fra å få det vi ønsker.

Grenseløs horisont

Menneskets potensial har en horisont som er grenseløs og ukvantisert. For å oppnå de mulighetene som ligger i det, må vi finne nøklene til vår personlige frihet. Først da kan vi entre våre skip og seile ut i den enorme bevisstheten i universet for selv å finne nøklene til livet.

Nøklene til din personlige frihet og hvordan du kan bruke den til å skape dine drømmer, hviler på hvordan du bruker ditt sinn for å skape din virkelighet. Det er mange ulike måter å se verden på. Tenk deg et kaleidoskop. Hvis du ser i det på kun én måte, ser du bare én form. I det øyeblikket du dreier på kaleidoskopet, blir alt du ser forandret. Formene og mulighetene er endeløse, og alt avhenger av at vi dreier på kaleidoskopet. Slik er det med våre sinn også. Vi kan «dreie» på våre subjektive opplevelser slik at vi får inn mer nyttig informasjon fra omgivelsene. Når vi gjør det, fylles hjernen med kjemikalier som gjør det mulig å gripe potensialet som er tilgjengelig. Da kan vi bryte kjeden til fortiden og bygge veien frem til vår personlige frihet.

Momens ildprøve

Dine opplevelser i livet lærer deg bare det som du selv velger å lære. I det valget er din nøkkel til personlig frihet. NLP og arbeidene til dr. Richard Bandler gir deg disse nøklene – og åpner dørene til mulighetene som finnes i ditt potensial.

Momens ildprøve - trenger du mer personlig frihet? Vil du finne det ut?

- Finn et stille sted hvor du kan sitte og reflektere
- Visualiser livet ditt akkurat slik det er.
- Spol ditt liv raskt fremover til du er akkurat slik du er i dag – med alle dine styrker og begrensninger.
- Visualiser ditt liv mens du spoler fort fremover til det tidspunkt hvor du akkurat skal til å gå over til neste eventyr. Akkurat – vi vet alle at vi skal dø en dag, men det må være lenge til.
- Mens du nå står du ved din egen begravelse og ser tilbake på ditt liv, spør deg selv: «Er du fornøyd med hvordan du har levd?»

- Hvis svaret er nei, spør deg selv: «Hvordan ville du likt å leve, og hva er forskjellen mellom det og hvordan du lever ditt liv i dag?»
- Er det ingen forskjell og du er helt fornøyd med hvem du er, lever du ditt sanne potensial. Du lever med personlig frihet.
- Men hvis det er en forskjell, definerer det et fengsel som begrenser ditt sinn.

Momens lov - Gjenvinn din personlige frihet

- Lær å ta bedre valg! Mennesker eller ting får deg ikke til å gjøre ting! Din frihet er å velge hvordan du responderer, uavhengig av negativ fortid eller nåværende opplevelser.
- Forandre på din bevissthet og hvordan du betrakter verden. Å forandre din bevissthet og dine sanser internt gir deg informasjon av høyere kvalitet om det som skjer i verden rundt deg.
- Skap større personlig fleksibilitet. Ved å bruke denne høyere kvalitetsinformasjonen om dine omgivelser kan du respondere med større fleksibilitet i din tilstedeværelse.
- Bestem deg for at din tid på jorden er verdifull! Vi skal alle dø en dag og den tiden vi har, får vi ikke igjen, så spør deg selv: «Hvem er jeg? Hvordan ønsker jeg å leve? Hvordan kan jeg gjøre min tid på jorden verdifull?»
- Skap kraftfulle og motiverende indre tilstander. Fyll deg selv med kraftfulle indre tilstander av trygghet, lykke, glede, motivasjon og besluttsomhet. Disse tilstandene vil lede deg til den fremtiden du ønsker.
- Lev ditt liv med lidenskap og tillatelse. Tillat deg selv å finne ditt potensial og vær lidenskapelig forpliktet til det. Gi deg selv tillatelse til å leve ditt liv fullt ut i synkronitet med dine omgivelser.

Kjærlighet og fortvilelse

Jeg sier ikke at dårlige ting ikke vil skje. Vi har alle våre somre og våre vintre. Slik er livet. Vi vil møte både kjærligheten og fortvilelsen, men slik er livet. Hvis vi bare fokuserer på vintrene i våre liv, skaper vi vintre i vår fremtid. Så vær så snill og stopp denne galskapen, og bruk ditt sinn riktig!

Hvis du behandler hvert øyeblikk i ditt liv som magisk, vil du oppdage at hvert øyeblikk i våre liv blir magisk. Det er ditt ansvar å være den beste du kan være av deg selv. I virkeligheten er ikke mulighetene i ditt potensial begrenset. Å forstå dette er personlig frihet.

Artiklene de neste 11 månedene er ment å støtte deg i din personlige reise. Vi vil gi deg nye måter å se gamle ting på og nyere måter å se nye ting på. Kanskje kan dette hjelpe deg til å finne veien som er din skjebne. ■