



MULIGHETENE I MENNESKETS POTENSIAL
AV MAHBOOB MOMEN

Slik kan du få forholdet til å vare



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

Jeg var akkurat kommet tilbake fra en lang forretningsreise og kjørte sammen med min kone for å hente barna på skolen. Mens vi kjørte, småsnakket vi om alt mulig. Så ble min kone opprørt, og vi kom ikke overens. Jeg forstod ikke. Hun gråt. Jeg ble opprørt. Hun ble opprørt. En typisk situasjon. Én person er emosjonell – den andre logisk.

Er menn fra Mars og kvinner fra Venus? Kanskje det er noe i det? Min kone for-



klarte meg noe emosjonelt, og jeg oppførte meg som en typisk, logisk alfamann. Men jeg godtar ikke dette helt. En sterk følelsesstrøm, kalt nevrokjemi, styrer kommunikasjonsstilen. Når din oppfattelse av verden drives av nevrokjemien, styrer den din emosjonelle atferd. Det er hvordan du navigerer disse følelsesstrømmene, som bestemmer kommunikasjonsstilen og kvaliteten i interaksjonen. Ja, jeg er fra Mars, men jeg er også fra Venus! Måten jeg kommuniserer på, dikteres av følelsene mine – og hvordan jeg føler, er opp til meg. Gir det mening?

Avhengig av din personlige situasjon finnes det noen fundamentale prinsipper for at et forhold skal vare.

Prinsipp nr. 1: Det er ditt valg

Kraften til å skape et varig forhold hviler like mye på ditt valg som på den andre. Det jeg gjør, er å gå tilbake til første gang jeg møtte personen og å fylle meg med kilden i vårt første møte. Tatt i betraktning alle opplevelsene jeg har hatt frem til

i dag, gjør det meg fortsatt tilfreds? Når jeg ser inn i fremtiden med denne tilfredsheten, motiverer det meg til å ønske dette forholdet? Hvis svaret er ja, gjør jeg det til et varig forhold. Valg er katalysatoren som styrer kjemien i emosjoner, og fra dette stedet av aksept gir vi ren og ubetinget kjærlighet.

Prinsipp nr. 2:

Skap rom til virkelig å «høre»

Husk at det er din oppfattelse av verden som styrer kjemien i dine emosjoner. Hvis du ønsker å være sammen med noen, så gi dem rom til å kommunisere. Forbind deg virkelig med det de sier. Søk å forstå dem, ikke å bli forstått. Du vil oppdage at i denne enkle, men hellige handling det er å «høre» dem, vil du transformere energien mellom dere. Med denne utvidede oppfattelsen av dem vil du skape riktig kjemi.

Prinsipp nr. 3:

Fyll deg selv med gode persepsjoner

Når du har hørt dem, så fyller du opp med gode persepsjoner. Tenk på alt du liker ved personen, alle gode minner du har, og hvordan du forbinder deg og føler taknemlighet over å kjenne personen. Mens du reflekterer over det som gir deg glede sammen med denne personen, legg merke til de vidunderlige følelsene du har i hele deg. Det du gjør, er å bygge opp emosjonell nevrokjemi som gjør at kjærlige forhold varer livet ut. Når du fyller deg selv opp med disse emosjonene, er det som om det gir deg enda dypere ressurser. Det utvider din

kapasitet for kjærlige forhold. For eksempel, når du er fylt opp med gode emosjoner, vil du alltid finne de riktige ordene og på riktig måte. Selv når din partner har en dårlig dag, vil du elske å være sammen med ham/henne.

Prinsipp nr. 4:

Ankre disse gode persepsjonene til dem

Ankre disse deilige emosjonene til denne personen slik at dette ankeret alltid trigger gode følelser. Når du har gode følelser, vil de ha gode følelser, og når de har gode følelser, gjett hva? Du vil føle deg enda bedre. Dette er å fordype en gjensidig kjærlighets-sirkel som forsterkes etter som forholdet vokser.

Prinsipp nr. 5:

Distanser deg fra dårlige persepsjoner/ før nærmere de gode persepsjonene

Det vil alltid gå opp og ned i et forhold. Men hvordan få færre nedture? Svaret er å distansere deg fra dårlige minner og hendelser slik at du bokstavelig talt går ut av filmen du har laget i sinnet ditt. Mens du gjør det, fyller du samtidig opp med alle de gode tidene du har hatt sammen med partneren. Gå inn i disse tidene, og se og hør. Føl de virkelig gode følelsene du hadde den

ket. Lag deretter denne mentale filmen større. Gjør den klarere, og intensiver filmen slik at du føler deg enda bedre når du tenker på denne personen, uansett om dere er sammen eller ikke. Gjør lydene markerte og klare. Intensiver de deilige kjærlige følelsene du har for denne personen, slik at du bokstavelig talt sprer disse deilige følelsene – nevrokjemien – i din kjærlighet til hver enkelt del av kroppen din.

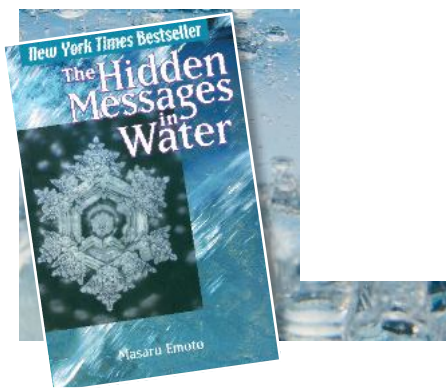
Prinsipp nr. 6:

Frigjør magien i deg

Legg nå merke til noe magisk som skjer når du gjør dette. Du har gode følelser overalt. Det du gjør, er å bygge en fysisk realitet av kjærlighet som en krystallaktig struktur, representert som din kjærlighetskrystall. Disse kjærlighetskrystallene manifesterer seg bokstavelig talt i alle deler av kroppen. Det er derfor man resonerer kjærlighet til hverandre når man er forelsket.

Dr. Emotos arbeider

Dr. Masaru Emoto oppdaget at tanker, følelser, emosjoner og intensjon påvirker den fysiske krystallstrukturen i vann. Ved å fokusere på ulike intensjoner, tanker og følelser kan du forandre det fysiske krystalluttrykket i vann. Dr. Emoto beviste at vann som var eksponert for kjærlige og hyggelige ord, hadde en annerledes krystallstruktur enn vann som var eksponert for



negative tanker. Dette demonstrerer hvordan våre tanker, holdninger og emosjoner kan påvirke omgivelsene.

Kroppen består av 90 prosent vann, og til det tilkommer tanker, holdninger og emosjoner som har en betydelig påvirkning på nevrokjemien i kroppen. Gjennom å styre tanker, holdninger og emosjoner på en kjærlig måte bygger du nevrokjemien av kjærlighet. Du bygger en krystallisert krystallstruktur som representerer kjærlighet i hele kroppen, og som skaper en permanent opplevelse av kjærlighet. De som er opplyst i dette, trår denne jorden i et ekstatisk paradisi kaldt kjærlighet.

Den bittersøte gaven fra kjærlighet

Kjærlighet har en konsekvens, og konsekvensen er følgende: Enhver kjærlighetshistorie har en ende – en person vil dø først, og den andre vil bli igjen i sorg. Reisen er verdt det, men dette er den bittersøte gaven fra kjærlighet.

Tilbake til min kone og meg...

Hun var opprørt fordi jeg ikke forstod henne. Jeg var opprørt fordi hun ikke kunne forstå meg. Alt jeg gjorde, var jo å finne en logisk løsning. Jeg sa til henne (og dette øyeblikket forandret livet mitt): «Hvorfor blir du så opprørt? Hvorfor kan du ikke se det logiske i situasjonen?» Hennes tårefulle respons var: «Hvis jeg ikke kan bli opprørt sammen med deg, hvem kan jeg bli opprørt sammen med?»

Jeg «hørte» henne. Hun hadde rett. Denne leksen endret meg. Siden den dagen

Momens ildprøve

- Tenk på en person du er knyttet til, og gå tilbake i tid og drikk fra fontenen av minnet fra du først møtte vedkommende.
- Mens du gjør det, går du gjennom de opplevelsene du har hatt med denne personen.
- Lytt til ditt hjerte.
- Tillat ditt ubevisste sinn å svare slik at du kan velge din skjebne.

har det vært mindre viktig for meg å bli forstått. Det er viktigere at jeg forstår. Jeg velger å være sammen med henne, og jeg tar virkelig tid til å forbinde meg med hvordan hun føler seg. I 99 prosent av tilfellene opplever jeg at alle våre problemer bare forsvinner.

Å velge å være sammen med noen, å lytte med hjertet og fylle opp med de riktige tankene, minnene, holdningene og emosjonene, bygger den riktige følelseskjemien som hjelper til med å skape et kjærlig forhold som varer livet ut. ■

Momens lov

Bygg nevrokjemien til emosjoner som gjør at kjærligheten varer livet ut.

- Forbind deg med personen du elsker.
- Tenk gjennom alle vidunderlige persepsjoner/oppfattelser du har av denne personen. Helt fra begynnelsen til nå – mens du ser det du så den gang, hører det du hørte den gang, og føler alt du følte den gang.
- Fortsett med disse persepsjonene helt til kjærlighetsfølelsen intensiveres i hele kroppen.
- Hvis det kommer opp noe som gjør deg opprørt, distanser deg selv fra atferden og deg selv.
- Mens du gjør dette, forbinder du deg umiddelbart med alle de vidunderlige persepsjonene du har av den du elsker. Se det du så. Hør det du hørte. Føl det du følte. Som om det skjer akkurat nå.
- Mangedoble intensiteten gjennom hele kroppen, helt til du føler kjærlighet som en fullstendig kroppsopplevelse og du skaper en krystallisert kjærlighetsfølelse i hele deg.
- Se deretter på den som du tenker på, og legg merke til hvilke vidunderlige følelser du har for vedkommende.
- Bruk Momens lov til å skape emosjonell nevrokjemi som vil hjelpe deg å bygge kjærlige forhold som varer livet ut.

Å oppleve ekte kjærlighet er en virkelig eksepsjonell opplevelse. Samtidig er det en opplevelse som er for alle og enhver – den er en fundamental menneskerett. Kjærlighet er selve eksistensen. Kjærlighet er alt. Dette er de tanker jeg lar være igjen hos deg mens jeg ønsker deg en vidunderlig jul og et virkelig lykkelig og kjærlig nytt år fylt med rikdom og overflod.

I kjærlighet
– Mahboob