



MULIGHETENE I MENNESKETS POTENSIAL

AV MAHBOOB MOMEN

Vær på ditt beste når du trenger det

– Hva er problemet nå, da?

– Det er i dag, sa Imran, som om jeg kunne lese tankene hans.

– Hva er i dag, svarte jeg, mens jeg minnet ham på at jeg ikke kan lese tankene hans hele tiden – kun når jeg må.

– Tenniskampen, sa han og så blek ut.

– Jeg har ringt Graham og sagt at vi skal spille i dag.

– Skal dere spille semifinale nå?

Jeg kunne høre på det usikre språket til sønnen min at han ikke var mentalt forberedt til kampen. Enda verre var det at han mentalt hadde tapt kampen før den begynte!

– Du ser ikke så veldig selvsikker ut?

– Nei, men det er avhengig av situasjonen, svarte Imran og ble litt irritert. Han er tenårings og full av hormoner som alle tenåringer. Min kone og jeg lister oss på tå hev rundt ham. Alt er avhengig av humøret. I dag var det ikke bra. For å prøve å gjøre det så greit som mulig sa jeg så lekent som jeg kunne:

– Så, hva er problemet?

Utålmodig, som om han lurte på hva en gammel mann som jeg kunne skjønne, sa han i en virkelig høytidelig tone:

– Problemet er at i enkelte situasjoner så er selvtilliten min litt dårlig.

– Når er den det da, spurte jeg. Imran så på meg som om jeg skulle være dum og hevet stemmen.

– Når det er mange som ser på meg når jeg spiller kamp...

Han så intenst på meg og understreket at dette virkelig var et problem.

– Å, sa jeg. Det var på tide å slutte med dette tullet, så jeg så strengt på ham.

– Hvordan kan du mangle selvtillit for noe som ikke har skjedd ennå? Er det logisk?

– Hæ?

Imran lot som om han ikke forstod spørsmålet, men vi visste han forstod. Jeg gjentok spørsmålet.

– Hvordan kan noe som har skjedd i fortiden, bety at det også kommer til å skje i fremtiden?

Imran tenkte etter...

– Jeg vet at det er riktig det du sier, pappa, men jeg føler ikke at det hjelper akkurat nå.

– Ahaaa, det er noe annet, sa jeg, mens jeg smilte og tok ham under vingene mine. – Jeg skal vise deg hvordan du kan forandre måten du tenker på, slik at du kan forandre hvordan du føler. Å tenke er noe helt annet enn å føle – som å føle frykt for noe man egentlig ikke har grunn til. Det er jo bare en tenniskamp, og den er ikke spilt ennå.

Speiler fortiden

Mange ser en fremtid som er basert på oppfattelser eller opplevelser som speiler fortiden. Det er merkelig hvor raskt enkelte mennesker oppsøker problemer. Alt som trengs, er en dårlig opplevelse – og så sliter de med fobi eller angst. En dårlig opplevelse i fly, og de får flyskrekk. En dårlig opplevelse i vann, og plutselig får de angst for vann. Da filmen «Haisommer» gikk som en farsott over hele verden, trengte man ikke engang å ha vært i vannet for å få skrekk for å bade.

Jeg jobbet med en kvinne som nesten druknet da hun var 8 år. I 47 år stolte

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. Hvordan bygge en bedre fremtid med et positivt selvbylde
2. Hvordan bygge opp et positivt selvbylde
3. Endrer du din historie, kan du endre ditt liv
4. Vær på ditt beste når du trenger det
5. Hvordan drømme seg til å oppnå målene
6. Det eneste du har å frykte, er frykten selv
7. Tid er i ditt sinn
8. Gi slipp på fortiden, og grip tak i fremtiden
9. Hvordan oppnå emosjonelt velvære
10. Å leve fra hjertet er alt du trenger
11. Mind Body Spirit Healing
12. Magisk motivasjon

hun ikke på mennesker fordi ingen reddet henne. Jeg satte henne i transe og endret perspektivet hennes ved å påpeke at noen faktisk reddet henne. Hvis ikke ville hun ikke ha vært her.

Jeg har hatt kurs i flyskrekk sammen med Reidun Havnes og Tove Øvren. Det begynte som en spøk. Jeg sa til Reidun at jeg ikke kan forstå at folk er redde for å fly. Hvis du styrter, kan du jo ikke gjøre noe likevel, og i tillegg er det mye tryggere enn å kjøre bil. Før jeg visste ordet av det, hadde Reidun og Tove satt opp et kurs sammen med en liten gruppe mennesker, hvorav noen journalister med alvorlig flyskrekk. Jeg utarbeidet et endagsseminar kalt Feel Good Flying (www.feelgoodflying.no) basert på dr. Richard Bandler's raske måte å bli kvitt angst og fobier på.

På slutten av seminaret ble Reidun og Tove med deltakerne på en flytur tur-retur Oslo–Trondheim mens jeg fløy tilbake til London. Vi liker å teste arbeidet vårt. De hadde en fantastisk tur og en utrolig opplevelse. I løpet av en dag ble de kvitt flyskrekken de hadde hatt i mange år.

Tradisjonell psykoanalyse

Tilnærmingen til tradisjonell psykoanalyse, som er utviklet av Sigmund Freud, og som dessverre fortsatt praktiseres i dag, får folk til å snakke om sine traumatiske opplevelser slik at de bygger opp en verbal forståelse av angst og fobier. Teorien er at innsikt i



Momens ildprøve

Tenk over disse to tankesettene:

- Ser du etter vanskeligheter og finner dem stadig? Forventer du problemer og opplever å ha problemer? Tror du at noe blir vanskelig, og opplever at det blir det? Spør du «Hva kan gå galt?» – og så går det galt hele tiden?
- Ser du etter muligheter og finner dem? Forventer du at ting går bra, og så de gjør det? Tror du noe er enkelt, og opplever at det er det?

Noe å tenke på:

Hvem er du?

- Fører tenkemåten din deg i en god retning her i livet?
- Forstår du at poenget egentlig er dette: *Uansett hva du tenker, så har du rett!*
- Hvis du forstår poenget og ikke går i riktig retning, hva hindrer deg i å forandre livet ditt slik at du kan være det beste du kan være?

VIKTIG: Takk for all e-posten jeg får, men beklageligvis er det ikke mulig å svare alle med en gang. Jeg reiser mye rundt i verden og holder seminarer, men alle får svar til slutt. For mer informasjon, eller hvis du ønsker en gratis e-bok om hvordan du forbedrer ditt selvbylde, se www.peopleatheart.com.

Momens lov

Det holder ikke å fortelle folk at de må endre måten de *tenker* på. Du må vise dem *hvordan* de kan forandre måten de tenker på. Dette vil hjelpe deg til å skape en mer positiv atferd.

Det hjelper ikke å fortelle personer som har angst eller fobi, at de ikke skal være redd. Du må lære dem til å bruke neurologien slik at de kan lære hvordan de endrer frykten og får en mer passende atferd. Det betyr ikke at dårlige ting ikke skjer her i livet. Du er jo tross alt født, alle vil oppleve problemer her i livet.

Den virkelige hemmeligheten bak det å leve ut ditt sanne potensial er å vite hvordan du skal komme over dårlige ting som har skjedd i livet. På den måten er du ikke fanget i et selvpålagt fengsel ved at du hele tiden ser fremtiden basert på tidligere hendelser. Frigjør ditt sinn, din kropp og din sjel med et forfriskende perspektiv som virkelig gir deg det livet du ønsker.

Det betyr ikke at å forandre livet er enkelt, selv om det kan være det for noen. Det avhenger av hvor lang tid du bruker på å endre måten du tenker på i dag. Så lenge du går i riktig retning, uansett hvor sakte eller raskt, er det alt som betyr noe.

For å få flere praktiske ideer og eksempler på hva du kan gjøre for å endre ditt liv, kan du laste ned vår gratis e-bok «*The 12 Areas of Your Magical Self – And How to Build a Positive Self Image*».

egne problemer skaper forandring.

Min erfaring er at dette ikke fungerer. Innsikt uten en neurologisk forandring på virkelighetsperspektivet «skaper» mennesker med doktorgrad i egne problemer. Å snakke om problemene kan bare kjøre deg enda mer fast i dem.

Bak ethvert problem er et neurologisk mønster du har skapt som konsekvens av en hendelse eller oppfattelse. Med andre ord, du har skapt en atferd som gjør deg redd. Denne begrensende atferden begrenser ditt potensial og livskvalitet.

Det er nemlig ikke flyet eller vannet som gjør deg redd. Hvis en person kan fly eller svømme og en annen person ikke kan det, så er det måten de tenker på, som gjør dem forskjellige. Akkurat som tilfellet er når noen sier at «*den personen er talentfull*». Alt det betyr, er at de tror og handler på en spesiell måte som skaper talentet. Dette betyr at du også kan gjøre det, selv om noen talenter bestemmes av gener. Men det koker ofte ned til hvordan du neurologisk behandler din virkelighet og skaper din atferd. Det igjen gir resultater – gode eller dårlige.

Dette er poenget! Hvis du raskt kan lære deg problemer, kan du også avlære dem like raskt. Det er bare et spørsmål om å endre neurologien slik at du forandrer perspektivet og tenker annerledes. Jeg kaller dette aktiv tenkning i stedet for passiv tenkning. Da tar du ansvar for livet ditt og proaktivt

driver neurologien din til å skape det livet du ønsker, og lever ut ditt sanne potensial.

Mangel på tro

Etter 47 år var kvinnen jeg jobbet med, i stand til å forandre sitt perspektiv og stole på mennesker gjennom å forstå at noen brydde seg nok til å redde henne. Hun fant ut at ved å se på haiene som delfiner ble hun mindre redd for sjøen. Menneskene vi jobbet med, som hadde hatt flyskrekk i mange år, fant ut at de kunne bli kvitt frykten. Det er hundrevis av slike eksempler. Jeg har brukt den unike innsikten og kunnskapen jeg fikk gjennom Bandler's teknikk mens jeg fulgte et personlig lærlingprogram med ham. Jeg har ikke kurert mennesker for problemer, men jeg har re-programmert dem til å bruke sitt sinn, sin kropp og sin sjel til å tenke, føle og leve på en bedre måte.

Og det var det som skjedde med min sønn Imran da jeg sa: «Ahaaa, det er noe annet. Jeg skal vise deg hvordan du kan forandre måten du tenker på, slik at du kan forandre hvordan du føler.» Jeg gjorde det, og han tenkte helt annerledes og fikk andre følelser. Han dro på kampen med en overbevisning om at han kunne vinne. Han visste ikke hvorfor, men han bare visste han kunne vinne – og det gjorde han.

Eller som Muhammad Ali sa:

«*Det er mangel på tro som gjør folk redde for å møte utfordringer.*» ■