



MULIGHETENE I MENNESKETS POTENSIAL  
AV MAHBOOB MOMEN

# Tidslinje er en metafor for hvordan vi organiserer våre opplevelser tidsmessig.

**Tid er den største ressursen du har. En jeg snakket med lurte på om tidslinjer er ekte. Hun hadde gått en NLP Practitioner og forstod ikke at tid er noe vi konstruerer i våre sinn.**

Svaret på henne spørsmål om tidslinjer, er at disse er reelle nok, men de trenger en forklaring. Tenk tilbake på nyttårsaftnen i fjor. Hvor var du? Hva gjorde du? Hvem var du sammen med? Hvordan var du på 1. nyttårsdag? Tenk nå på nyttårsaftnen året før det: Hvor var du? Hva gjorde du? Hvem var du sammen med? Og hvordan var 1. nyttårsdag? Tenk så på nyttårsaftnen for tre år siden, seks år siden, tolv år siden... Mens du ser tilbake, legger du merke til hvordan sinnet ditt organiserer minnet om din opplevelse av forrige nyttårsaftnen. Samtidig markerer du hvordan du sammenligner opplevelsen av nyttårsaftnen i fjor med minnet om alle nyttårsaftener du har opplevd før. Legg merke hvordan sinnet fungerer.

## Psykisk kalibrering

Siden jeg snakket med henne på telefon, gikk jeg inn i en dyp psykisk kalibrering for å sjekke om hun gjorde det jeg hadde bedt henne om å gjøre. Psykisk kalibrering er en måte å forstå og gå inn i en persons sinn, kropp og sjel på en spirituell måte – som et psykisk medium. Du ser da det de ser, hører det de hører og føler det de hører. Du blir bokstavelig talt «dem».

Jeg måtte be henne gjøre det en gang til, og da jeg var fornøyd, sa jeg: «OK, og nå tenker du på nyttårsaftnen i 2009. Hvor vil du være? Hvem vil du være sammen med? Hvordan vil 1. nyttårsdag være? Tenk nå på

*nyttårsaftnen i 2010. Igjen – hvor vil du være? Hvem vil du være sammen med? Hva kommer du til å gjøre? Tenk på nyttårsaftnen i 2012, 2014, 2016, 2020 – og igjen, mens du ser fremover, legger du merke til hvordan sinnet ditt organiserer fremtidige planlagte opplevelser på nyttårsaftener. Du ser for deg fremtidige opplevelser av nyttårsaftnen i 2009 med fremtidige planlagte opplevelser av fremtidige nyttårsaftener – og legg merke til hvordan sinnet fungerer.»*

Siden dette skjedde på telefon, gikk jeg igjen inn i en dyp psykisk kalibrering for å sjekke at hun gjorde det jeg bad henne om. Denne gangen fulgte hun instruksjonen. Da jeg var fornøyd sa jeg: «Mens du tenker på alle nyttårsaftener du kan huske i fortiden og sammenligner dem med alle de nyttårsaftener du forventer å ha i fremtiden, hvordan fungerer sinnet ditt? Lagrer sinnet ditt opplevelsene fra fortiden på samme sted som det skaper opplevelsene fra fremtiden?»

Hun nølte før hun svarte. «Nei,» sa hun overrasket!

## Vi er magiske

Jeg er heller ikke overrasket. Vi er magiske. Vårt sinn, vår kropp og vår sjel er eksempler på hvor magiske vi er! Mens vi lever livene våre, lagrer sinnet minner i spesielle mønstre. Når du legger disse mønstrene sammen, det vil si forbinder minner fra i fjor med minnet før det og før det, vil du

## Spør Mahboob

Har du noen spørsmål, send en e-post til [mahboob@peopleatheart.com](mailto: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

oppdage at sinnet ditt har lagret disse minnene som et mønster langs en spesiell linje. Vi kaller dette «tidsmønster langs en linje», derfor tidslinje, hvor du lagrer og husker fortiden. På samme måte når du legger sammen fremtidige opplevelser av fremtidige hendelser, lager sinnet ditt et mønster av disse fremtidige hendelsene langs en linje. Vi kaller dette tidsmønster langs en linje hvor du projiserer og forestiller deg fremtiden.

Jeg spurte henne om hun visste hvorfor vi gjør dette. Siden jeg stod fysisk ved siden av henne (som de av dere som reiser på astralplanet forstår), visste jeg at hun ville trenge tid før hun kunne svare, fordi hun fortsatt satt fast i sin forundring. Etter en pause sa hun med en fjern stemme; «Nei».

Årsaken er at sinnet vårt gjør det. Fordi våre sinn er fysisk utformet til å lage mønstre og lagre hendelser mens de skjer i en oversikt over det vi kaller vår opplevelse av fortiden. På samme måte har sinnet behov for å lage fysiske mønstre av nåtidige opplevelse av fremtiden mot vår forestilling av fremtidige hendelser. Sinnene våre lagrer disse to hendelsene på ulike plasser slik at vi kan fortelle forskjellen mellom fortiden, nåtiden og fremtiden.

På denne måten skaper du din subjektive tolkning av din fremtid som positive eller negative hendelser langs en tidslinje som vi kaller fortid. Vi kan også beskrive det

## Momens lov

- Tenk på en fremtidig hendelse som skal skje og hvor du ønsker en positiv opplevelse. Det kan være en presentasjon, en eksamen, et spesielt møte, et personlig mål eller noe du ønsker deg.
- Marker hvor du vil lagre din nåtid som en magisk sirkel (A) og din fremtid langs en tidslinje i ditt eksterne miljø.
- Forestill deg at denne fremtidige hendelsen skjer langs samme punkt som din fremtidige tidslinje, som en spesiell magisk sirkel (B).
- Fra din nåtid går du langs din fremtidige tidslinje og inn i den spesielle sirkelen (B). For hvert skritt forestiller du deg dette på to måter:
  - Hendelsen går akkurat som du ønsker slik at du har den beste opplevelsen du kan ha mens du går inn i din magiske sirkel (B1)
  - Hendelsen er vanskelig og utfordrende, men du når fortsatt målene dine og ender opp med den best mulige opplevelsen (B2)
- Fra B1 og B2 ser du tilbake på (A) og «tenker bakover», se alle skrittene du måtte ta for å skape denne positive opplevelsen i B1 og B2, som en sekvens av skritt bakover til (A).

*For eksempel, hvis du forbereder en stor presentasjon;*

- Se, føl og hør deg selv føle deg fantastisk og virkelig spent (V) rett før presentasjonen – og rett før du går inn i den (B1 og B2)
- Se, føl og hør deg selv gjøre en god gjennomgang før presentasjonen (IV) sammen med dine kolleger og se at de gir deg applaus.
- Se, føl og hør deg selv ha et godt forberedende møte med dine kolleger (III).
- Se, føl og hør deg selv bestemme deg for at du skal ha en god opplevelse i denne presentasjonen (I)
- Når du har gjort dette går du tilbake til (A) og fysisk markerer bakover langs din tidslinje V/IV/III/II/I positive opplevelser
- Når du er tilbake i nået (A) ser du igjen på denne fremtidige hendelsen (B1 og B2), men denne gangen med sekvenser av minihendelser (V/IV/III/II/I) som positivt har satt deg i stand til å skape opplevelsen B1 og B2.
- Gå deretter bokstavelig talt inn i fremtiden og forestill deg, med bestemte skritt I/II/III/IV/V, at alt går strålende

mens du til slutt går inn i (B1) og har en fantastisk opplevelse.

- Gå bakover langs tidslinjen din (V/IV/III/II/I) tilbake til (A) og gjenta prosessen. Alt går helt supert mens du går inn i B2, og selv om du har en utfordrende tid, ser du at presentasjonen til slutt går veldig bra og at du når målet ditt og har den best mulige opplevelsen.
- Gjenta denne prosessen igjen og igjen. Begynn med B1 fulgt av B2. Helt til du står i posisjon (A) og ser på denne fremtidige hendelsen og vet, med overbevisning (om det er B1 eller B2) at du har en fantastisk opplevelse.
- Akkurat som når det har vært tider i livet ditt når du vet noe før det skjer. Med samme sikkerhet skal du nå vite at denne hendelsen bli fantastisk.
- Fortsett å meditere på denne hendelsen. Se, føl og hør hendelsen gå akkurat slik du forventer (uavhengig om det er B1 eller B2) og helt inn i selve opplevelsen.
- På denne måten skaper du din fremtid med positive selvoppfyllende profetier gjennom å bruke tiden i ditt sinn!

Bruk eksempelet til å lage dine egne mål.

som et «bakspeil» som viser hvordan du har tolket og lagret dine tidligere opplevelser som minner. I humanistisk psykologi kaller de dette din «Fenomenologi».

Hvordan du lagrer tidligere hendelser, som en historie om dine livserfaringer, har stor innvirkning på hvordan du gjennomfører det du ønsker deg på tidslinjen. Det er veien du har tatt, og konsekvensene av

dine handlinger og hvordan det påvirker din frie vilje i nåtid og fremtid. Dette er nærmere forklart i e-boken «12 Areas of Your Magical Self».

Tenk på dette mens vi setter alt sammen. Du skal gi en presentasjon om en måned. Det er en viktig presentasjon som vil påvirke livet positivt eller negativt. Mens du baserer deg på din tidslinje over presenta-

sjoner du har gjort tidligere, vil da dårlige erfaringer gi deg en indre trygget når du forestiller deg en fremtidig presentasjon? Sjansen er stor for at de ikke gjør det!

Det er dette som gjør oss så magiske. Og alle har teknikken for å endre dette. Hvis sinnet kan lage mønstre av fortiden, nåtiden og fremtiden som en intern linje i rom i ditt sinn, kan du bruke denne teknikken til å skape en ekstern linje i rom over din fortid, nåtid og fremtid utenfor ditt sinn, i dine fysiske omgivelser. Dette er det vi kaller tidslinjer over din fortid, nåtid og fremtid. ■

**NB:** Takk for all e-post jeg får, men jeg beklager at det noen ganger tar tid før jeg får svart alle. Jeg reiser mye rundt omkring i verden og holder seminarer, men alle får svar!

## Tidslinje Tidsmønstre langs en linje

