

Bli mästare över dina tankar

med **NLP**

Av Cissi Williams

NLP står för neuro-lingvistisk-programmering. Genom NLP studerar man hur vi tolkar vår verklighet genom de bilder vi gör inom oss själva, de känslor vi får, vad vi hör och vad vi säger till oss själva.



Genom enkla tekniker kan vi förändra hur vi tolkar vår verklighet så att vid tillfällen då vi tolkar vår verklighet på ett negativt sätt (vilket medför att vi betar oss på ett sätt som inte är det mest positiva och resursfyllda), istället kan förändra vår inre "programmering" så att den istället är positiv. Det gör att vi har fler valmöjligheter för hur vi väljer att bete oss i olika situationer.

Förändra negativa känslor övning

Tänk på någon eller på en situation som gör dig arg, irriterad, ängslig eller orolig. Gör en bild av den här personen eller situationen och se vad det är som händer som triggas igång dina negativa känslor. Är det hur någon tittar på dig, vad någon säger, vad du säger till dig själv, eller någonting du ser eller hör? Notera vad det är som utlöser (triggas) dina negativa känslor, notera de negativa känslor du får, och var i kroppen du får dessa negativa känslor. Vilken färg har dessa negativa känslor?

Ta nu bilden du har gjort av den här personen eller situationen och gör den helt vit eller svart. Gör nu bilden så liten du bara kan samtidigt som du för ut den långt, långt bort i horisonten.

Hör nu personen säga det han/hon brukar säga, men förändra rösten så att den låter som Kalle Ankas, Musse Piggs, Tingelings eller Ferdinands (tjurens) mammas röst. Om det är någonting du brukar säga till dig själv som utlöser (triggas) dina negativa känslor så förändra din egen röst.

Notera hur annorlunda du känner dig nu när du tänker på samma person eller situation.

Förstärka positiva känslor

Tänk nu istället på en gång då du kände dig helt fantastisk. Då du var fylld med glädje, energi, entusiasm, kärlek och andra positiva känslor. Då du riktigt bubblade av livsenergi, hopp och tillförlit. Var i din kropp känner du dessa känslor? Vilken färg har de? Vilket håll rör de sig åt; framåt, bakåt, till höger eller vänster? De flesta känslor snurrar runt som i en

cykel i en utav dessa riktningar. Notera vilket håll dessa positiva känslor snurrar för dig.

Vilka bilder får du inom dig när du tänker på den här gången då du kände dig helt fantastisk? Vilka ljud hör du? Notera vad du säger till dig själv som gör att du känner dig ännu mera positiv.

Låt nu dina positiva känslor börja snurra snabbare och snabbare, så att känslorna blir mer och mer intensiva, ännu mer positiva, och se färgen/färgerna de har. Låt dessa positiva känslor börja snurra så snabbt att de snart fyller hela dig, och se och känn hur dessa vackra, positiva färger fyller hela dig. Du kan även låta dessa positiva färger fylla det område där du tidigare hade dina negativa känslor, dina negativa färger så de totalt suddas ut.

Förändra ditt förflutna och din framtid

Flyt nu ovanför nuet, och föreställ dig hur du kan se ditt liv som en tidslinje. Notera var ditt förflutna är, och var din framtid är. Notera även om det finns områden i ditt förflutna som kanske är mörka, eller som ser kalla ut.

Låt nu dina positiva känslor snurra runt ännu snabbare inom dig med sina positiva färger, och föreställ dig hur du håller i en vattenspruta. Se och känn hur dessa positiva färger börjar strömma in i vattensprutan, och hur du sprutar dessa vackra, positiva färger ner på de områden som är kalla eller som är svarta

eller mörka, så att hela din förflutna tidslinje blir fylld av dessa positiva färger, dessa positiva känslor. Dessa positiva känslor och färger finns inom dig i all oändlighet, och ju fortare och intensivare du får dem att snurra runt inom dig, desto mer av dessa positiva färger och känslor skapar du.

När hela din förflutna tidslinje är totalt fylld med dessa vackra färger så vänd nu vattensprutan mot din framtida tidslinje och fyll även den med dessa vackra färger.

Flyt sedan ner i nuet och verkligen förankra dig i dessa positiva känslor och färger. Känn och se hur de fyller varje cell, varje fiber inom dig. För nu dina tankar till din närmaste framtid, och se, känn och

*Vi kan förändra vår
inre 'programmering'
så att den är positiv*

notera hur du agerar så annorlunda nu när du är fylld med dessa positiva känslor. Låt dessa positiva känslor och färger strömma in i varje framtida händelse.

Hur annorlunda agerar du nu när du möter den här personen eller är i den här situationen som du tidigare kände negativitet gentemot? Notera hur mycket mera positiv du är nu, hur många fler valmöjligheter du har över hur du kan välja att hantera den här situationen i stället.

Kom tillbaka till nuet och öppna dina ögon.

Vad vi precis har gjort är att förändra hur din hjärna reagerar på en viss person eller en viss situation, så att istället för att gå in i en negativ reaktion så har vi förändrat den reaktionen så att den är mera positiv. Detta ger fler valmöjligheter, vilket medför frihet – frihet att vara den person du vill vara.

En 5-åring visdom

Jag gjorde den här övningen med min yngsta dotter när hon var bara 5 år - i en förenklad version. Hon kände sig arg, och när hon kände dessa känslor inom sig så var de i hennes huvud, och de var svarta, bruna och gråa. Hon tyckte dessa känslor var som en "monstris" som bodde inom henne.

Sedan frågade jag henne var känslorna fanns i kroppen när hon kände sig glad, fylld med energi och kärlek. Hon pekade på hjärtat och magen, och färgerna här var gula, vita, rosa, ljusblå och turkos. Jag bad henne låta dessa färger och känslor börja snurra ännu snabbare inom henne, tills de gamla svarta, bruna och gråa färgerna hade totalt försvunnit, lite grann som en tvättmaskin som snurrar tills hela tvätten är ren. Hon tittade upp på mig och frågade om vi kunde sätta monstris i tvättmaskinen, ungefär som vi brukar sätta Nallis i tvättmaskinen när han var smutsig. Jag svarade att det var en fantastisk ide. Hon skrattade, samtidigt som hon blundade och föreställde sig hur monstris blev tvättad med alla dessa glada färger som snurrade runt inom henne. Efter några sekunder sprang hon omkring, hoppade och skuttade och var jätteglad.

"Mamma! Kan vi hänga upp monstris på ett klädstreck nu? Så han kan hänga där och torka och bli glad igen?"

"Vill du göra det?" undrade jag Och det ville hon göra. Sedan var det en glad liten tjej igen som ville leka.

När jag sedan gick upp till hennes sovrum på kvällen för att se om hon hade somnat fick jag mitt livs chock. Där i sängen satt hon med korslagda ben, ögonen slutna, samtidigt som hon andades i en lugn och jämn takt.

"Vad gör du älskling?"

"Jag mediterar mamma"

"Vad duktig du är, jätteduktig. Men älskling, är det inte dags att sova nu?"

"Mamma, jag vill bara meditera en stund för då kommer de där glada färgerna tillbaka".

Visdomsord från en 5-åring.....

"Mamma, jag vill bara meditera en stund, för då kommer de där glada färgerna tillbaka"



En vis liten glad tjej.