

Sådan opfylder du dine drømme!

Hemmeligheden bag sundhed, succes
og ubegrænset lykke.



Skrevet af Alun Biggart www.alun.dk

Indholds oversigt

1. Introduktion:	3
2. The Law of Attraction - Du er et produkt af dine dominerende tanker	4
3. Lykke er menneskets ultimative mål	6
4. Opstil et Mission Statement - Hvem er du, hvad kan du lide at lave, og hvad gør dig glad?.....	7
5. Vær TAKNEMMELIG for hvad du har	9
6. Målsætning med intelligent design - Gør dine drømme til virkelighed ved at skrive dine mål ned og lav en detaljeret plan for, hvordan du når dem!.....	10
7. Bliv herre over dit eget liv - Tag 100% ansvar for dit eget liv og alt hvad der sker dig!	17
8. Fokuser på fremtiden - Lad fortiden hvile, hvor den hører hjemme	18
9. En positiv mental attitude.....	19
10. Træn din bevidsthed - Et personligt mentalt fitnessprogram .	20
11. Undgå negative tanker - Hvad du IKKE skal gøre	22
12. Bliv forelsket i dig selv! - Hvad sker der, når du siger "Jeg elsker mig selv"?	23
13. Lyt til dine følelser for at finde vejen til lykke.....	24
14. DU er et geni, DU er perfekt, DU er unik!	25

15. Det er NU, du skal skride til handling!.....	26
--	----

16. Konklusion	27
----------------------	----

Forslag til videre læsning:	30
-----------------------------------	----



"You must be the change you wish to see in the world."- Mahatma Gandhi

1. Introduktion:

Alle, også DU, er født med et ufatteligt potentiale - et geni - og fortjener et vidunderligt liv. Du er født til at være lykkelig; nyde gode venskaber, kærlighed, stærkt helbred, et arbejde med formål, spænding og økonomisk succes. Du er skabt til storhed og succes. Du er også fuldstændig unik. Der har aldrig været én som dig på vores planet. Du har et utroligt og uudnyttet potentiale, der, når det bruges og udnyttes rigtigt, kan give dig alt, hvad du ønsker af livet. Der er ingen begrænsninger for din fremtid, og det er DIG, der har magten til at skabe din virkelighed. Ja, DU er herre over dit eget liv og dine drømme - din fremtid ligger i dine hænder!

Ikke nok med det, du lever også i en helt utrolig tid, for aldrig i menneskehedens historie har der været så mange muligheder som nu - og så stort et potentiale til at opfylde dine drømme. De eneste begrænsninger for, hvad du kan blive, gøre eller få, er de begrænsninger, du lægger på dig selv med dine egne tanker.

Hemmeligheden bag udnyttelse af dit store potentiale for at opnå dine drømme er simpelthen erkendelsen af, at Universets vigtigste lov er:

The Law of Attraction: "Du er et produkt af dine dominerende tanker"

Denne lov slår fast, at din ydre verden er et spejlbillede af din indre verden. Hvis du ændrer på dine tanker, ændrer du dit liv. Ja, så enkelt er det!

Dine tanker kontrollerer og bestemmer alt, hvad der sker dig. De kan øge eller sinke din hjerterytme, påvirke din fordøjelse, ændre den kemiske sammensætning af dit blod, hjælpe dig til at falde i søvn eller holde dig vågen om aftenen. Dine tanker kan med ét slag gøre dig glad eller trist, positiv eller negativ, stærk eller svag, rig eller fattig. Dine tanker og dit sind er ufatteligt kraftfulde, og de skaber din virkelighed og din fremtid.

Heldigvis har du og kun du fuldstændigt kontrol over indholdet af dit sind. Du kan kun tænke én tanke ad gangen, så hvis du tager dig selv i at tænke en negativ tanke, kan du vælge øjeblikkeligt at tænke på noget positivt i overensstemmelse med dine drømme og mål. Denne kraft er alt, hvad du behøver for at skabe dig et dejligt liv.

Her vil du ikke blot få en idé om, hvordan du "ændrer DINE tanker for at skabe og udleve din ideelle virkelighed og fremtid", du vil også få en sjov og praktisk fremgangsmåde til, hvordan du opnår alle dine drømme og mål. Læs videre og få en vejledning i, hvordan du skaber din egen fremtid fuld af ubegrænset lykke, sundhed, god økonomi, kærlighed og stærke venskaber. Rejs gennem disse sider for at lære, hvordan du sætter de uudnyttede kræfter fri og udnytter det store potentiale, du rummer: Til at tage styringen med dit eget liv og forme din drømmefremtid.

God fornøjelse!

Alun Biggart
Dedikeret Sådan opfylder du dine drømme!
www.alun.dk

2. The Law of Attraction - Du er et produkt af dine dominerende tanker

The Law of Attraction = "Du er et produkt af dine dominerende tanker" blev nedfældet første gang omkring 3000 f.Kr. Og den kan forklare - og ligger til grund for - stort set alt, hvad der sker dig. Det er universets vigtigste naturlov. The Law of Attraction slår fast, at du er en slags "levende magnet", og at du trækker de mennesker og begivenheder ind i dit liv, der harmoniserer med dine dominerende tanker, særligt de tanker, du lægger mange følelser i. Positive tanker skaber et positivt kraftfelt af energi, der trækker de mennesker, ideer, ressourcer og muligheder ind i dit liv, som du behøver for at nå dine mål og opfylde dine drømme.

Du kan se på det på denne måde: En TV-stations sendemast sender via en bestemt frekvens, der skaber billedet i dit fjernsyn, og hvis du vil se et andet billede på dit fjernsyn, tager du fjernbetjeningen og vælger en anden kanal, hvormed du skifter frekvens.

Du er en slags menneskelig TV-mast; du er bare langt stærkere end nogen TV-mast, der nogensinde har stået på Jorden. Din tanketransmission skaber dit liv. Den frekvens, du sender på, går ud over bygrænser, landegrænser og når ud over verdens grænse. Den når ud i Universet. Og du sender på den frekvens i netop dette øjeblik med de tanker, du tænker lige nu.

De billeder, du modtager på dine tankers frekvens, kan du ikke se på dit fjernsyn, men derimod på dit liv. Dine tanker skaber en specifik frekvens, der magnetisk suges tilbage til dig som billeder i dit liv. Hvis du har lyst til at ændre noget i dit liv, så skift kanal og frekvens ved at ændre dine tanker.

Som alle naturens love er Law of Attraction perfekt. Du skaber dit eget unikke liv. Du vil komme til at høste af alle de positive tanker, du sår! Dine tanker er frøene, og kvaliteten af din høst vil afhænge af, hvor gode frø, du har sået.

Når du står foran et spejl og ser på dit eget spejlbillede, er dette billede bestemt af de tanker, du lige har haft. Din ydre verden er i virkeligheden et spejlbillede af din indre verden (dine tanker). Det, der sker udenpå, er en manifestation eller en reflektering af det, der sker inde i din bevidsthed.

"The world is like a great mirror. It reflects back to you what you are. If you are loving, if you are friendly, if you are helpful, the world will prove loving, friendly and helpful to you. The world is what you are." - Thomas Dreier

Tanker skaber derfor det, du tror på, du kan skabe. Universet giver os simpelthen det, vi tror på. Ændrer du dine tanker og din overbevisning, vil du ændre dit liv og skabe en ny fremtid. Alt, hvad du skaber i din materielle verden, begynder med en tanke af en eller anden slags. Ønsker du at ændre noget på ydersiden, må du først ændre det på indersiden og dernæst tage de skridt, der vil bringe dig nærmere dit mål. For at få Law of Attraction til at arbejde for dig, må du holde dine tanker fokuseret på, hvad du ønsker, og ikke tænke på, hvad du ikke ønsker. Dermed vil du tiltrække alle de ting, du har brug for til at nå dine mål og opfylde dine drømme. Ved at ændre dine tanker vil du bogstaveligt talt ændre dit liv og din fremtid!

"All that we are is a result of what we have thought." - Buddha

"As a man thinketh, so is he." - Biblen

Men dette betyder også, at du må passe på, for din bevidsthed kan være din bedste ven eller din værste fjende. Dine tanker alene har styrken til at gøre dig glad eller trist, rask eller syg, rig eller fattig, populær eller upopulær. Din bevidsthed er en kraftfuld magnet, der kan tiltrække fantastiske resultater eller de værste ulykker. I langt de fleste tilfælde er et negativt sind skyld i, at folk har et ulykkeligt liv.

Folk, der konstant tænker på og taler om, hvad de ønsker, trækker flere af disse ting ind i deres liv. Folk, der hele tiden taler om og tænker på de ting, de frygter eller bekymrer sig om, vil hele tiden trække negative og triste begivenheder ind i deres liv.

“You create your own Universe as you go along” - Winston Churchill

Der er én ting i universet, som du har fuldstændig kontrol over: Dine tanker! Og fordi du kun kan tænke én tanke ad gangen, har du fuldstændigt kontrol over din bevidsthed og alt, hvad der sker dig. Du kan bestemme, hvad du vil tænke på i enhver given situation. Dine tanker og følelser fører til dine handlinger og bestemmer hvilke resultater, du vil opnå. Alt starter med dine tanker. Positive tanker forbedrer dit liv. De får dig til at føle dig stærkere og giver dig selvtillid. Negative tanker gør det modsatte; de får dig til at føle dig svag og svækker din selvtillid.

Lad være med at forsøge at retfærdiggøre negative tanker eller følelser, bare se at komme af med dem og skift dem ud med positive af slagsen. Negative følelser underminerer din glæde og din selvtillid og gør dig svag og mindre effektiv - også på alle andre områder af dit liv. Husk, at hvad du end vælger at dvæle ved, bliver det til din virkelighed. Hvis du begynder at tænke på problemer eller ting, du er bekymret for, så tag den beslutning at tænke på noget positivt eller f.eks. på løsningen på problemet. Hvis du fortsætter med at fokusere på det, du ikke ønsker, der skal ske dig, så pas godt på dig selv!

Mange mennesker mener ikke, de er kloge nok, kreative nok eller har talent nok til at opnå de ting, de drømmer om, men faktum er, at der stort set ikke er grænser for, hvad du kan udrette, bortset fra de grænser, du selv sætter dig i form af dine egne negative tanker. Som Napoleon Hill skrev i sin klassiker “Think and Grow Rich”:

“What ever the mind of a man can conceive and believe it can achieve.”

Det vigtigste, du kan lære i dit liv for at få succes og blive lykkelig er: DU har al den styrke, der skal til, for at skabe din drømmefremtid, men for at opfylde dine drømme er du nødt til kun at tale om og

tænke på de ting, du ønsker. Samtidig må du disciplinere dig selv til ikke at tænke på, tale om eller bekymre dig om de ting, du ikke ønsker. Fokusér på løsningen og ikke på problemet. Når du ændrer kvaliteten af dine tanker, ændrer du også din livskvalitet - nogle gange øjeblikkeligt, så simpelt er det.

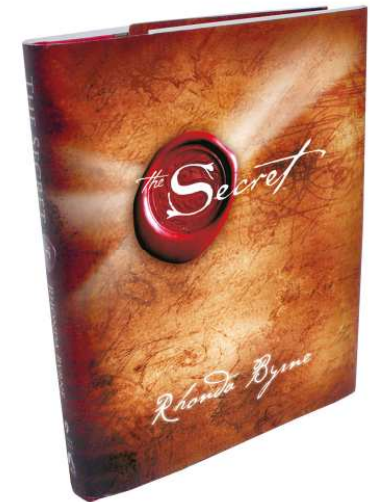
“The greatest revolution of my generation is the discovery that by changing the inner attitudes of your mind, you can change the outer aspects of your life.” - William James

For at nyde et liv fyldt med glæde, lykke og succes må du altså skabe dig et mentalt billede af det, du ønsker at opleve i virkeligheden. Fokusér konsekvent på billeder af succes, sundhed, glæde, fremskridt og personlige resultater, der hænger sammen med det, du inderligt ønsker af livet. Du må skabe din ønskede virkelighed i dit sind, før du kan opleve den i den virkelige verden. Det fantastiske ved at være et menneske er, at du og kun du kan vælge dine egne tanker, og jo mere positivt, du tænker, des bedre bliver du til det, og i løbet af ingen tid bliver det til en vane, en del af din personlighed, og du vil blive overrasket over forskellen.

Dit primære mål i livet bør være at arbejde og fokusere dine ufattelige kræfter og talenter, der er unikke for lige netop dig, og på systematisk og intelligent vis dirigere dem mod at opnå den fremtid, der vil give dig glæde og ubegrænset lykke.

Hvis du ønsker at lære mere om styrken ved ”The Law of Attraction “ og hvordan du kan tiltrække dine drømme ind i dit liv, så er The Secret DVD og bogen efter min mening det bedste sted at starte.

Klik på dette link og lær mere om The Secret: www.alun.dk/shop/the_secret.asp



3. Lykke er menneskets ultimative mål

Aristoteles skrev allerede for tusinder af år siden, at det ultimative mål for al menneskelig handling er lykke. Han mente, at alt, hvad en person gør, gør han eller hun for at opnå lykke af en eller anden art.

Nogle gange lykkes det, andre gange ikke, men det ultimative mål er altid lykke. Men hvordan opnår netop du lykke?

Din evne til at stille og besvare dette spørgsmål korrekt er nøglen til alt, hvad der sker dig og alt, hvad du udfører og opnår. Den værste måde, du kan bruge din tid og dit liv på, er at knokle for at kravle op af successtigen blot for at finde ud af, at den fører det forkerte sted hen!

Den hurtigste og bedste måde, du kan opnå lykke, er at bruge den nødvendige tid på at sætte dig ned og tænke og planlægge, så du er fuldstændigt klar over, hvem du er som person, hvad dine værdier og dine mål er, og hvad der gør dig glad. Herefter må du straks skride til handling og begynde at leve det liv, du har valgt, og som vil gøre dig lykkelig.

“Find out what you really love to do, and then find a way to make a good living doing it.” - Napoleon Hill

Når du ved præcis, hvad du vil have, og hvad der gør dig glad på alle områder af dit liv, øger du mærkbart dine chancer for succes, for du kan ikke ramme et mål, du ikke kan se.

Det første skridt på vejen mod lykke er derfor at investere den nødvendige tid for at opstille et personligt Mission Statement - din unikke definition af, hvem du er, og hvad der gør dig glad.

Klik på dette link og find ud af, hvad der gør dig glad ved hjælp fra denne artikel: www.alun.dk/livsstil-Lev-Dine-Droemme-Find-din.asp



4. Opstil et Mission Statement -

Hvem er du, hvad kan du lide at lave, og hvad gør dig glad?

Et Mission Statement er en klar definition af, præcis hvem du er, hvad dine værdier er, hvad der har betydning for dig, hvad dine drømme er, hvad der gør dig glad, og hvad du ønsker af livet. Stephen Covey, forfatteren af "7 Habits" ("De 7 gode vaner") foreslår at skrive et personligt Mission Statement, som om du skrev din egen nekrolog. Definér din mission som den måde, du gerne vil huskes på, med den beskrivelse, du godt kunne tænke dig, at en betroet ven læste op ved din begravelse.

Den bedste måde at starte denne proces på er ved at afsætte noget kvalitetstid og tage et uforstyrret sted hen, et sted der tillader dig at være kreativ, det være en café med en god stemning eller ude i naturen. Gør dette om morgenen, hvor hovedet er klart, og du er mest kreativ. Medbring noget papir og nogle farver, luk øjnene og skriv og tegn billeder af alle dine tanker og drømme. Lad være med at sætte begrænsninger på dig selv eller analysere dine tanker, bare lad dem strømme frit. Forestil dig, at du kan gøre, være, have eller opnå alt, hvad du vil i livet, og at der vitterligt ikke er nogen som helst form for begrænsning på dit potentiale.

"The very best way to predict the future is to create it."
- Peter Drucker

Skab en drømmevision for dit liv. Spørg dig selv, hvad der gør dig glad? Overvej, hvad du kan lide at lave? Forestil dig, at du har helt vildt succes med at opnå alle dine mål, og beskriv dit liv og dine aktiviteter som havde du allerede opnået dem i dag. Et eksempel på et Mission Statement kunne være:

"Jeg er glad, sund, positiv og sjov at være sammen med. Jeg er fantastisk god til og elsker mit job som (udfyld selv). Jeg er vellidt af mine kollegaer og tjener fint. Min familie og mine venner

elsker mig højt. Jeg elsker livet, og jeg lever i nuet og nyder hvert øjeblik og stræber efter at være alt, hvad jeg kan."

Dette Mission Statement kan bruges som en rød tråd for dit liv. Du kan bruge det som en hjælp til at tage beslutninger, der stemmer overens med din mission, og med hvem du gerne vil være. Du bør desuden gennemgå det, opdatere det og udvikle det med jævne mellemrum. Det tjener som en guide for din opførsel overfor andre mennesker gennem dit liv. Det er et udtryk for dine værdier og for alt, hvad du står for. Dine værdier er kernen af alt, hvad du er som menneske. Hvad tror du på, og hvad holder du allermest af? Gå aldrig på kompromis med disse værdier, forbliv tro mod dig selv.

Finder du denne proces svær, eller kommer ideerne ikke ligefrem væltende, så er nøglen til at komme i gang at overveje, hvad du godt kan lide at lave. Spørg dig selv om, hvad der gør dig glad? Hvad er det, du elsker at lave? Disciplinér dig selv til at skrive så meget ned som muligt, for din evne til at sætte dig og nå mål bestemmer din succes og lykke mere end nogen anden evne, du nogensinde kan tilegne dig.

Mange succesrige mennesker siger, at hemmeligheden bag deres succes er at finde ud af, hvad de kan lide at lave, og gøre det med hele deres hjerte. Succesrige mennesker føler slet ikke, at de arbejder; deres job er bare en hobby, som de elsker at udføre og nyder at bruge tid på. Kan du sige det samme om dit job - eller generelt om dit liv? Hvis ikke, er det på tide, at du tager to skridt bagud og planlægger anderledes for fremtiden! Lad være med at leve livet baglæns, som de fleste mennesker gør. De fleste tror, at de må arbejde for en dag at få tid og penge til at gøre alt det, de godt kan lide at lave.

Da jeg virkelig forstod, at mit overordnede mål var at føle og opleve glæde og lykke, begyndte jeg at lave flere af de ting, der giver mig glæde og lykke og færre af de ting, der ikke gør. Dette fik mig til at sælge en meget succesrig virksomhed, som jeg havde brugt 10 år på at opbygge www.maxim.dk for igen at begynde fra scratch.

Det gjorde mig nemlig ikke spor glad at sælge produkter, jeg ikke længere troede på; jo mere jeg undersøgte produkternes ingredienser, des usundere følte jeg, de var.

Dette medførte til at begynde med lidt økonomiske bekymringer, men jeg havde genfundet min appetit på livet og begyndte at arbejde på min drøm: www.alun.dk. Mit mundheld er nu: "Hvis det ikke er sjovt, så find en anden til at gøre det!"

Glæde, kærlighed, lykke, frihed og latter, det er alt, hvad livet handler om. Lav mere af alt det, der giver dig kærlighed og glæde, og mindre af de ting, der ikke gør dig glad.

Det egentlige udgangspunkt for at leve det liv, du har muligheden for at leve, er at forstå, at du har alle de kræfter, der skal til, for at skabe din egen virkelighed.

Start med at skabe en spændende fremtidsvision af, hvordan du kunne tænke dig, dit liv vil være, i alle henseender, hvis du forestiller dig, at der overhovedet ingen begrænsninger er. Forestil dig, at du kan være, have eller gøre hvad som helst, hvad angår din familie, din økonomi og dit personlige liv.

Skriv: HVAD GØR MIG GLAD, HVAD KAN JEG LIDE AT LAVE? Skriv dernæst dine klare mål ned understøttet af detaljerede planer og de handlinger, der skal til for at opfylde dine drømme.

Men før du begynder at ønske dig mere, er det vigtigt, at du er taknemmelig for, hvad du allerede har.

Mit personlige Mission Statement er som følger:

"At optimere mit potentiale som menneske kombineret med, at jeg vil udgøre en positiv og mærkbar forskel i Jordens befolknings sundhed.

Hver eneste dag vil mit helbred være min første prioritet sammen med min familie. Jeg vil lytte til Maggie, Anna og Peters behov og ønsker, være der for dem og investere kvalitetstid i mit forhold til dem. Jeg elsker min familie, mere end ord kan beskrive.

Jeg vil behandle andre, som jeg gerne selv vil behandles, og først forsøge at forstå, dernæst gøre mig forståelig - diagnosticere før jeg ordinerer.

Jeg vil leve indtil 2099, være en sund, glad og atletisk person, der er et omvendende eksempel på alt, hvad jeg tror på. Jeg vil leve i nuet, være proaktiv og nyde ALLE de små ting i livet.

To gange om året vil jeg rejse med min familie for at opleve nyt, vokse som person, oplade mine batterier og tage to skridt bagud for mere klart at se, hvilken retning jeg vil tage.

Jeg er på det rene med, at jeg skaber min egen fremtid; min egen virkelighed. Jeg forstår, at mit potentiale er ubegrænset, og mit liv er en spejling af mine dominerende tanker, billeder i bevidstheden, følelser og gerninger.

Når jeg er klar til at forlade den "fysiske verden", vil folk beskrive mig som en; sund, kærlig, glad, sød, ærlig person, der var sjov at være sammen med, der udnyttede sit potentiale og opnåede at gøre alle Jordens skabninger sundere og planeten et gladere sted for fremtidige generationer at leve."

Alun Biggart, opdateret d. 30. maj 2007

5. Vær TAKNEMMELIG for hvad du har

Taknemmelighed skaber positiv energi. Så lær at glæde dig over og være taknemmelig for alle de gode ting i livet, selvom de kan synes små i starten. Det betyder ikke noget, om dit udgangspunkt er små begyndelser, eller om du allerede har et succesrigt liv, bare lær at stå op om morgenen og glæd dig over det, du har. Over det tøj, du har at tage på, den mad, du har på bordet osv.

Det er lige meget, hvad det er, bare vær taknemmelig for det. Ved at være taknemmelig for alt det, du allerede har, sender du de rigtige signaler ud i universet om, at du er klar til at modtage mere.

Så snart dine fødder rammer gulvet, når du står ud af sengen om morgenen, så sig "YES! Det er fantastisk at leve, og jeg er sund - TAK!". Mens du gør dig klar til dagen (laver morgenmad, børster tænder osv.), så gennemgå trin for trin alle de ting du har at være taknemmelig for. Dette vil give dig en fantastisk start på dagen og forberede dig på at modtage flere ting at være taknemmelig for i livet.

Du kan supplere denne teknik med en lille sten, amulet el.lign. i din lomme eller i din pung. Tag den frem om aftenen, læg den på dit natbord og brug et par minutter på at være taknemmelig for alle de positive ting i livet. Jeg har i øvrigt fundet ud af, at når jeg ligger i min seng og tænker over alle de ting, jeg er taknemmelig for, falder jeg meget hurtigere i søvn.

Du kan bringe taknemmelighedsteknikken et skridt videre ved at se denne inspirerende film hver eneste dag, gerne om morgenen: <http://www.alun.dk/nyhed-visualisering-the-secret.asp>. Den vil hjælpe dig med at gøre dagen i dag til den bedste dag i dit liv! Den varer kun to minutter, så hvad med at se den lige med det samme?

Nu, hvor du er bevidst om at være taknemmelig for, hvad du har, er du klar til at modtage mere!



"Those who are grateful for what they have, receive more things to be grateful for." - Alun Biggart

6. Målsætning med intelligent design - Gør dine drømme til virkelighed ved at skrive dine mål ned og lav en detaljeret plan for, hvordan du når dem!

Mål kan defineres som objektet for dine anstrengelser eller destinationen for din rejse. Mål er vigtige, for uden dem har du ingen retning, ingen destination, og mindre kontrol over dit liv og alt, hvad der sker dig. Forestil dig universet som en kok, og at du går på restaurant og beder tjeneren om at komme med hvad som helst.

Hvorfor er det ikke en god idé? Fordi kokken så kan lave noget til dig, som du ikke kan lide eller endda nogle gamle rester. Hvis du ikke har mål, risikerer du, at kokken serverer hvad som helst for dig, det være sig godt eller skidt. Så det er vigtigt, at du tager dig den tid, der skal til, for at overveje, hvad der gør dig glad, og hvad du ønsker at opnå i livet; dernæst må du formulere dine mål og dermed skabe dig en klar plan for dig selv og for din fremtid.

“Happiness is the progressive realization of a worthy goal.”
- Earl Nightingale

Hvis det falder dig svært at identificere dine mål og drømme, er nøglen til at komme i gang som sagt at lægge ud med at overveje, hvad du elsker at lave, og hvad der gør dig allermost glad. Disciplinér dig selv til at skrive så meget ned som muligt, for din evne til at sætte dig og opnå mål bestemmer din succes og lykke mere end nogen som helst anden faktor. Så overvej: Hvordan ser du dit perfekte liv? Stil dig spørgsmål om de ting, der betyder noget for dig. Det kan f.eks. være:

Hvad gør dig glad?
Hvad kan du lide at lave?
Hvad bringer glæde ind i dit liv?
Hvordan ser det ideelle liv ud for dig?
Hvordan skal din familiesituation være?
Hvad er dit drømmejob?

Hvor vil du gerne bo?
Hvilket slags hus vil du gerne bo i?
Hvilken livsstil vil du gerne have?
Hvor mange penge vil du gerne tjene?
Hvor mange penge vil du gerne have sparet op?
Hvor sund og rask vil du gerne være?
Hvor vil du gerne hen på ferie?
Hvordan vil du gerne bruge din fritid for at have det sjovt og slappe af?
Osv. osv. osv.

Hvad ønsker DU af DIT liv?

Det er som sagt rigtig vigtigt at bruge tid på at overveje disse spørgsmål, for DU KAN IKKE RAMME ET MÅL, DU IKKE KAN SE!

Den måde, du skriver og formulerer dine mål på, er ufattelig vigtig for, at de nås. De fleste menneskers “mål” er blot ønsker, fordi de ikke er kommet på skrift eller, hvis de endelig skrives ned, ikke er formuleret optimalt. At skrive effektive målsætninger indebærer: At nedfælde målet på papir, at formulere målet i nutid som om det allerede er opnået, at lave en positiv, realistisk og præcis formulering, at indarbejde de fordele, du vil drage af at nå målet, hvilket bringer følelser ind i billedet og gør, at du vil brænde for at nå målet. Dernæst må du formulere målet, så det indeholder en deadline for, hvornår det skal være nået. Endelig må du skrive en detaljeret og præcis plan for, hvordan du vil opnå dit mål, og gennemgå og opdatere dit mål jævnligt og sidst, men ikke mindst må du tage de nødvendige skridt for at gøre dine mål til virkelighed.

Så når først du har lagt dine drømme fast, så følg nedenstående opskrift for målsætning for at øge dine chancer for succes. Ved at

gøre dette, vil du kaste dig selv ind i top 1 % af alle nulevende mennesker! Når du laver målsætning, må du:

Være SPECIFIK og meget KLAR omkring dine mål når du formulerer dem på skrift.

Være sikker på, at dine mål er MÅLBARE - hvordan vil du måle dine fremskridt?

Gør dine mål UDFORDRENDE og stadig opnåelige.

Vær REALISTISK.

Hvert mål må være tidsbaseret, og du må sætte dig DEADLINES og underdeadlines.

Ethvert mål, du sætter dig, må stemme overens med ovenstående formel for såkaldt SMART målsætning, hvis du ønsker succes. Så skriv dig den bag øret og hav den i baghovedet, når vi nu skal udvide konceptet i de praktiske skridt nedenfor. Dermed vil du hurtigt og enkelt forvandle dine mål fra fantasi til virkelighed. Lad os bruge eksemplet, at du gerne vil tabe en hvis mængde kropsfedt, som det mål, du gerne vil opnå. Men dit mål kan være alt, det kan være økonomisk, det kan være familiemæssigt, karrieremæssigt osv.

Skridt 1: Skriv dine "jeg" mål ned, vær specifik og klar

For at få succes med dine mål må du skrive dem ned så detaljeret som muligt. Blot at have lyst til at tabe en vis mængde kropsfedt er ikke et mål, før du skriver det ned. Indtil du får det på skrift, er det stadig fantasi. Når først du har nedfældet dit mål, er det som hugget i sten. Skriv altid dine mål ned i hånden og ikke på computeren, for din unikke håndskrift personaliserer dine mål og sender din personlige energi ud i universet.

Du må også være specifik om, hvor stor en mængde kropsfedt, du gerne vil tabe. Dermed bliver dit mål om at miste kropsfedt til: "Jeg vil gerne tabe 5 kg kropsfedt". Tillykke! Blot det at have skrevet dit mål ned gør det 80 % mere sandsynligt, at du når det!

Du har sikkert bemærket, at jeg har sat et "jeg" ind i sætningen. Det er meget vigtigt at gøre dit mål så personligt som muligt, for det tilfører følelse, hvilket vil virke som en stærk motivator og få dig til at gøre alt for at nå det.

Målsætning giver succes: Kom i verdens top 3 %

På Harvard Business School lavede man i 1979 en undersøgelse, hvor man spurgte MBA dimittenderne: "Har du sat dig og nedskrevet klare mål for fremtiden og lavet planer for, hvordan du vil nå dem?" Kun 3 % af dimittenderne havde skrevet deres mål og planer ned. 13 % havde mål, men havde ikke skrevet dem ned, og 84 % havde ingen mål overhovedet.

10 år senere blev de samme personer spurgt igen. Forskerne fandt, at de 13 %, der havde sat sig mål men ikke skrevet dem ned, gennemsnitligt tjente dobbelt så meget som de 84 %, der ingen mål havde overhovedet. Men til deres overraskelse tjente de 3 %, der havde klare, skrevne mål og planer for, hvordan de skulle nå dem, 10 gange så meget som alle de andre 97 % til sammen!

Skridt 2: Skriv dine mål ned i nutid, som om du allerede har nået dem

Det næste skridt er at skrive dit mål ned i nutid, som om du allerede havde nået det. Det er utroligt vigtigt, at du formulerer det, som om det allerede er en realitet, for hvis du bare skriver "Jeg vil gerne tabe 5 kg kropsfedt" betyder det, at du drømmer om, at du gerne vil tabe kropsfedt, og det er ikke det resultat, du ønsker.

Du vil jo gerne fysisk tabe dig, du ønsker ikke bare at ønske det. At ønske sig noget er lidt "farligt" for des mere, du ønsker dig det, desto mere vil du komme til at ønske dig det! Dit mål "Jeg vil gerne tabe 5 kg kropsfedt" bliver dermed til: "Jeg har tabt 5 kg kropsfedt".

“Time slips through our hands like grains of sand, never to return again. Those who use time wisely are rewarded with rich, productive and satisfying lives.” - Robin Sharma

Den rette formulering af dit mål kan have en kæmpe betydning for, om du rent faktisk når det. Faktisk vil din succes i livet i stort omfang være bestemt af, hvor klar du er omkring, hvad det er, du virkelig ønsker. Ifølge Brian Tracy tæller klarhed for omkring 80 % af succes og målopfyldelse - og dermed af glæde og lykke. Manglende klarhed er skyld i mere frustration og uudnyttede ressourcer end nogen anden enkeltfaktor.

Folk med klare, skrevne mål, en såkaldt SMART målsætning, opnår og fuldfører langt mere på langt kortere tid, end folk uden nogensinde kan forestille sig. Dette gælder i alle henseender og uanset omstændighederne.

Skridt 3: Lav en liste over alle de måder, du vil nyde godt af at nå dit mål

Det tredje skridt er at formulere din målsætning, så den indeholder de største fordele, du vil få af at nå dit mål. Vores eksempel på en målsætning bliver dermed til: "Jeg har tabt 5 kg kropsfedt, jeg ser fantastisk ud og har det dejligt, jeg kan passe mine yndlingsbukser, føler mig rigtig sund, har masser af energi og elsker livet!" Bliver din målsætning alt for lang med alle fordelene, så bare list dem nedenunder den egentlige målsætning. Vær specifik omkring hvordan dit liv vil se ud, når du har nået dette mål; det tilfører følelser og gør, at du vil brænde for dit mål og virkelig klø på for at opfylde dine drømme.

“The big secret in life is that there is no big secret. Whatever your goal, you can get there if you’re willing to work.”
- Oprah Winfrey

Skridt 4: Sæt dig en realistisk deadline for, hvornår dit mål skal være nået

Det fjerde skridt er at sætte dig en deadline for målet, der dermed bliver til: "Jeg har tabt 5 kg kropsfedt, jeg ser fantastisk ud og har det dejligt, jeg kan passe mine yndlingsbukser, føler mig rigtig sund, har

masser af energi og elsker livet, og kalenderen siger ikke engang 1. juli 2008!" Du må sætte dig en realistisk deadline for, hvornår dit mål skal være nået. Du kan ikke forvente at tabe 5 kg fedt på en uge. Du skal tage din deadline alvorligt, men overholder du den ikke, så lad være med at give op. I så fald er det bare med at få sat dig en ny og mere realistisk frist.

Din målsætning er nu færdig, tag den og skriv den på flere post-it sedler. Sæt dem i din bil, på kontoret, på badeværelsesspejlet og på dit natbord så du konstant mindes om dine drømme og mål.

Skridt 5: Planlæg din vej til målopfyldelse

“If you fail to plan then you plan to fail.”

Forestil dig, at du skal besøge en ven i en stor by, du slet ikke kender. Da du ankommer til udkanten af byen, kan du ikke finde nogen skilte.

Du ser dig om i bilen efter dit kort, men opdager, at du har glemt det derhjemme, og du kan ikke se nogen, du kan spørge om vej. Hvor længe tror du, det vil tage dig at finde din vens hus uden vejskilte eller kort? Sikkert det meste af dit liv - hvis du nogensinde finder frem! Hvis du nogensinde finder hans hus, vil det være et rent lykketræf. Desværre er det på den måde, de fleste mennesker lever deres liv.

Planlægning er essentielt for at nå sine mål, så sørg for at lave en detaljeret plan, der er komplet med deadlines og underdeadlines og prioriteringer. Start med det mål, du tænker på og overvej, hvordan du skal komme frem til det og skriv hver enkelt handling ned, som du kan gøre med det samme eller senere hen for at nå dette mål.

For at tabe kropsfedt kunne dette være at spise sundt, nøjes med søde sager i weekenden, træne fire gange om ugen, sove mere/bedre osv.

Tving dig selv til at skrive mindst 20 ideer ned - det er nemlig ofte blandt de sidste par ideer, at gennembruddet kommer, og du ser lyset.

Hvis dit mål er at tabe 5 kg fedt, kunne ideerne f.eks. være:

- Finde din metabolic type
- Aldrig springe morgenmaden over
- Lave en sund madpakke til frokost
- Købe ind hver anden dag
- Gå i seng i ordentlig tid
- Vægttræne 2 gange om ugen
- Lave intervaltræning 2 gange om ugen
- Drikke masser af rent vand
- Købe økologiske fødevarer
- Skære ned på de søde sager
- Undgå fast food eller færdigretter
- Altid have sunde snacks ved hånden
- Skaffe en fedtmåler
- Visualisere din drømmekrop 5 minutter hver dag
- Alliere dig med andre motiverede personer
- Søge information om, hvad der reducerer din fedtprocent
- Kontakte en personlig træner
- Kontakte en diætist
- Aldrig give op
- Skrive ned, hvorfor du arbejder mod dette mål

Når først du har listet de ting ned, du skal gøre for at nå dit mål, skal du prioritere dem efter vigtighed. Vælg de vigtigste aktiviteter og gå i gang med dem med det samme. Herefter må du hver dag sætte noget tid af til at arbejde dig gennem de aktiviteter, du må udføre for at nå målet - og til at opdatere og planlægge aktiviteterne. Dette er meget vigtigt; husk, at du ikke kan planlægge for meget og den tid, du bruger på planlægning, vil du spare tifold, når du skal udføre opgaverne. Jo mere du planlægger, hvordan du skal nå dit mål, jo større er dine chancer for succes.

At leve uden klare mål og planer for, hvordan du vil nå dem, er som at køre din bil gennem en tæt tåge. Lige meget hvor moderne og teknisk din bil er, må du køre meget forsigtigt og langsomt. Ved at vedtage nogle klare mål og handle derefter vil du hurtigt få solen frem, så tågen letter, og du vil kunne fokusere på dine evner og muligheder. Klare mål med planer for, hvordan dine drømme går i opfyldelse,

tillader dig at få meget mere ud af livet og opnå alle de ting, du ønsker. Begå ikke den fejltagelse at gå rundt uden mål og uden kort. Tag dig tid til at overveje hvor du gerne vil hen, og hvordan du skal komme derhen. Beslut dig så for dit mål og din destination. Lav en plan for, hvordan du skal komme derhen og evaluér og opdatér den jævnligt for at forvise dig om, at du er på rette spor, og fortsæt indtil du når frem!

Ved at skrive dine mål og planer ned, planter du dem dybt i din underbevidsthed og tror mere og mere på, at de er mulige. Takket være "Law of Attraction" vil du snart begynde at tiltrække ideer, mennesker og ressourcer, der vil hjælpe dig med at nå frem. Snart vil du begynde at mærke fremskridt, og disse fremskridt vil motivere dig til at arbejde endnu hårdere på at nå dit mål. Så lav dine planer så detaljerede som overhovedet muligt og efterhånden, som du gør det, vil dit mål fremstå som mere og mere opnåeligt! Jo mere detaljeret til plan er, desto større er sandsynligheden for, at du når dit mål!

Når du har skrevet en komplet liste over ting, du må gøre for at nå dit mål, skal du prioritere dem efter vigtighed. Vælg den vigtigste aktivitet først og udfør den med det samme. Sæt dernæst hver eneste dag kvalitetstid af til at gøre de ting, du må gøre, for at nå dit mål. Du vil meget hurtigt begynde at se fremskridt, og det vil motivere dig til at arbejde endnu hårdere på at nå dit mål.

Du vil få mere energi og fokus, og du vil begynde at skabe din egen fremtid. Og alt, hvad det kræver, er et stykke papir, noget at skrive med og en lille smule af din tid!

Tillykke! Nu hvor du har skrevet dine mål ned i nutid, med deadlines og har lavet planer for, hvordan du skal nå dem, er du rykket op blandt verdens 3 % mest succesrige nulevende mennesker! Hvordan kan det være? Fordi 97 % af alle voksne mennesker ikke har nogen nedskrevne mål eller planer for, hvordan de skal nå dem.

Men de, der tager sig tid til at skabe deres eget personlige kort, vil, som du også så af ovenstående studie fra Harvard, få utrolige resultater.

Skridt 6: Lav en liste over de 10 mål, du vil nå i løbet af de næste 12 måneder

Nu ved du, hvordan du får succes med dine målsætninger. Gå nu tilbage til den drømmeliste, du lavede, da du udformede dit Mission Statement. Tag et nyt stykke papir og skriv dags dato øverst. Ud fra din drømmeliste laver du nu en liste over de 10 mål, du gerne vil nå i løbet af de næste 12 måneder.

Når du har gjort det, så tag et par dages pause og gå så tilbage og gennemgå, hvad du har skrevet. Udvid dernæst listen over dine mål for det næste år til langsigtede mål for de næste 5 år, 10 år og for hele dit liv.

“Your dreams are a snapshot of your future.” - Albert Einstein

Studier har vist, at ved at bruge 5 minutter på den simple øvelse at skrive de 10 mål ned, man gerne vil nå på de næste 12 måneder, vil de fleste mennesker nå 8 af dem. Ja, du læste rigtigt, 5 minutter af din tid, noget papir og noget at skrive med, og så kan du opnå utrolige resultater, der kan ændre dit liv! Så hvis du endnu ikke har skrevet dine 10 mål for 2008 ned, så læg denne bog til side og kom i gang med det samme, du har intet at tabe, alt at vinde!

Jo mere tid, du investerer i målsætning og planlægning, jo bedre resultater vil du opnå. Jeg sætter mig selv mål og laver hver fredag planer for den følgende uge. Ved samme lejlighed opdaterer og gennemarbejder jeg mine månedlige mål og mine mål for hele året, og samtidig overvejer jeg, hvad jeg gerne vil opnå de næste 5, 10 og 25 år.

Det er vigtigt at sætte sig langsigtede mål for at kunne se helheden og for at være sikker på, at ingen af dine kortsigtede mål kommer i karambollage med de langsigtede. Den sidste fredag i hver måned bruger jeg en hel eftermiddag på mere dybdegående at gennemarbejde og opdatere mine mål. Denne øvelse er en af de bedste, jeg nogensinde har udført, og den har betydet en utrolig forskel i mit liv!

Skridt 7: Hvad er dit vigtigste mål?

Nu hvor du ved, hvordan du får succes med dine målsætninger, og hvor du har lavet dig en liste med dine 10 mål, så stil dig selv følgende spørgsmål: “Hvilket af disse mål ville have den største positive effekt på mit liv, hvis jeg nåede det?” Skriv så dette mål ned på et nyt stykke papir.

Dette mål bliver nu dit primære fokus for de næste 12 måneder. Det bliver det mål, du tænker på, og som du arbejder dig frem mod det meste af tiden.

Selvfølgelig bør du også opdatere og arbejde på dine andre 9 mål, men du får bedre resultater, hvis du prioriterer dine mål og fokuserer din energi på at nå de vigtigste. Ud af de 10 mål, du gerne vil nå i løbet af de næste 12 måneder, er 1 eller 2 af dem sikkert langt mere værd for dig end alle de andre tilsammen.

Tillykke, klap dig selv på skulderen, for nu hvor du har valgt dit vigtigste mål og skrevet det ned og lagt planer for, hvordan du vil nå det, er du rykket op blandt verdens 1% mest succesrige mennesker.

Skridt 8: Analysér dit udgangspunkt og mål dine fremskridt

Dette vil give dig et udgangspunkt for at måle dine fremskridt. Er dit mål at tabe kropsfedt, så få nogen til at måle din fedtprocent og til at skrive udgangspunktet op. Jo klarere og jo mere konkrete dine pejlemærker til at evaluere dine fremskridt er, jo mere præcist vil du nå dit mål til tiden.

Skridt 9: Skaf den information du får brug for til at nå dit mål

Hvis du ønsker at tabe kropsfedt, så undersøg hvordan du skal spise og træne ordentligt, og sørg for at væbne dig med al den information du kan. Succesrige mennesker er dem, der tilegner sig og besidder viden.

Skaf dig i øvrigt viden om, hvorfor det set ud fra et sundhedsmæssigt synspunkt vil være en fordel at have en bestemt fedtprocent eller vægt; dette vil øge motivationen.

Trin 10: Lav en liste over alle de mennesker, du vil få brug for
Hvad end dit mål er, kommer du til at behøve hjælp og opmuntring fra andre for at nå det. Lav en liste over dem; den kan indeholde familien, venner, kollegaer, din læge, og hvem du ellers finder passende. Husk at være omhyggelig med kun at vælge de mennesker, som du ved, vil støtte og opmuntre dig fuldt ud.

Desværre lader der til at være mennesker, der saboterer andres forsøg på at nå et mål, særligt når det drejer sig om at tabe sig eller opnå bedre helbred. Informér de personer, du udvælger, om grundene til, at du har sat dig dit mål og vil bruge alle dine kræfter på at arbejde dig hen mod det. Fremlægger du det godt nok, vil de helt sikkert forsøge at hjælpe dig, og de vil måske endda beslutte sig for at slå sig sammen med dig for at nå det samme mål, og det vil give dig uvurderlig støtte!

Skridt 11: Brænd for det

Gå med det samme i aktion med at nå dit mål; prioriter hver eneste dag noget kvalitetstid til at arbejde på opfyldelsen af din drøm og afgiv et løfte om, at du aldrig vil give op. Husk, at intet i livet kommer gratis til dig, alt kræver hårdt arbejde. Det eneste spørgsmål, du må besvare, er: Hvor brændende ønsker du at nå dit mål?

Skridt 12: Gennemgå dine mål dagligt

Det er en god idé at købe en notesbog, du kan have i lommen eller i tasken, så du hver morgen kan tage den frem og bruge et par minutter på at skrive dine overordnede mål ned igen - formuleret som om de allerede er nået. Når du har gjort det, så skriv tre ting ned, du kan gøre for at nå hvert mål. Ved at gøre dette vil du hver morgen køre din hjerne i rette stilling. Notesbogen bør være så lille, at du kan have den med dig overalt og tage den frem, hver gang du har et par ledige minutter, for at gennemgå dine målsætninger og arbejde på dine planer om at nå dine mål!

Skridt 13: Visualisering fører til materialisering

Hver morgen, når du har skrevet dine målsætninger igen, så brug et par minutter på at visualisere dit mål som om det allerede var realiseret. Se for dig, hvordan det vil være, når du har nået dit mål,

og føl, hvordan du vil have det. Vil du være stolt, glad, munter, afslappet, eller vil du føle dig helt beruset af glæde? Se for dig, hvordan du høster frugten af at have opfyldt din drøm. Når du har set det for dig, så smil, slap af og stol på, at universet vil lade tingene gå deres gang og fuldbyrde det.

For at styrke din evne til at visualisere og bekræfte kan du købe blade, der indeholder billeder af det mål (job, rigdom, familie, hus, ferier etc.), du har i sinde at nå. Klip billederne ud og klæb dem op rundt omkring hjemme og på arbejdet. Når du tænker på og visualiserer dine mål, så husk at forestille dig, at de allerede er realiseret.

Når du tænker på og visualiserer dine drømme og mål, bliver du positiv, målrettet og kreativ. Du skaber en klar, spændende fremtidig vision af dine mål og drømme, der bliver til virkelighed. Ved hjælp af "Law of Attraction" vil du snart opdage, at du som en kraftig magnet begynder at trække de mennesker og begivenheder ind i dit liv, som du har brug for til at opfylde selv dine vildeste drømme

Skridt 14: Føl dine mål blive til virkelighed

Visualisering er en magtfuld kraft - du får, hvad du ser. Men for virkelig at frigive den utrolige styrke, må du visualisere med følelse. Tanker alene er ikke nok, du må FØLE, at dit mål allerede er nået. Tænk over, hvor meget du brænder for det, og læg følelser i. Når du lukker øjnene og visualiserer, må du få den følelse frem, du ville have, hvis du rent faktisk allerede havde nået dit mål!

Hvis vi igen ser på målet om at tabe 5 kg kropsfedt, må du visualisere fedtet smelte af din krop og dine muskler træde frem i stedet, efterhånden som du træner. Mærk hvor godt du vil føle det, når du har omlagt din kost, så den kan give dig de byggesten, en smuk og sund krop har brug for. Forestil dig, hvordan livet vil være med et fantastisk helbred og masser af dynamik og energi. Føl, hvor dejligt det er at være den nye, slankere og sundere dig! Giv dig tid hver dag til at visualisere. Gør det om aftenen eller når du står op om morgenen, mens du gennemgår og opdaterer dine mål. Resultatet vil overraske dig.

Du tænker måske, at du ikke kan nå dit mål, eller dine venner og familie siger, at det er umuligt, men man kan, hvad man vil! Hvis du kan skrive det ned og visualisere det, er det også muligt for dig at opnå det. De eneste spørgsmål er: Brænder du virkelig for det? Er du villig til at betale prisen for at opnå det? Kun du kan svare på disse spørgsmål.

“What the mind can conceive you can achieve.” Albert Einstein

Nøglen til at opnå et liv fyldt med glæde og lykke er at vide lige præcis, hvad du vil, på alle områder af dit liv. Du øger dine chancer for succes betydeligt ved at skrive klare, specifikke, målbare mål ned sammen med detaljerede planer for, hvordan de skal nås, og give dem følgeskab af et brændende ønske om at nå dem. At vide, hvad du vil, vil drastisk øge sandsynligheden for, at du rent faktisk får det, for du kan ikke ramme et mål, du ikke kan se!

Et menneske uden mål er som en bil uden rat, der bliver ført i den ene som den anden retning alt efter hvilken vej, vejen drejer, eller vinden blæser. Men har man klare, specifikke mål, vil man styre direkte mod sin destination.

Når du skridt for skridt arbejder dig frem mod noget, der er vigtigt for dig, sker der noget magisk, og du genererer inden i dig selv en vedvarende følelse af succes og målopfyldelse. Du føler dig langt mere positiv og motiveret. Du føler, at du har kontrol over dit eget liv. Du føler dig lykkeligere og mere fuldstændig. Du føler, at du er en vinder, og snart vil du udvikle den psykiske styrke, der gør dig i stand til at overkomme forhindringer og feje al modstand af banen på din vej mod de mål, der er vigtigst for dig.

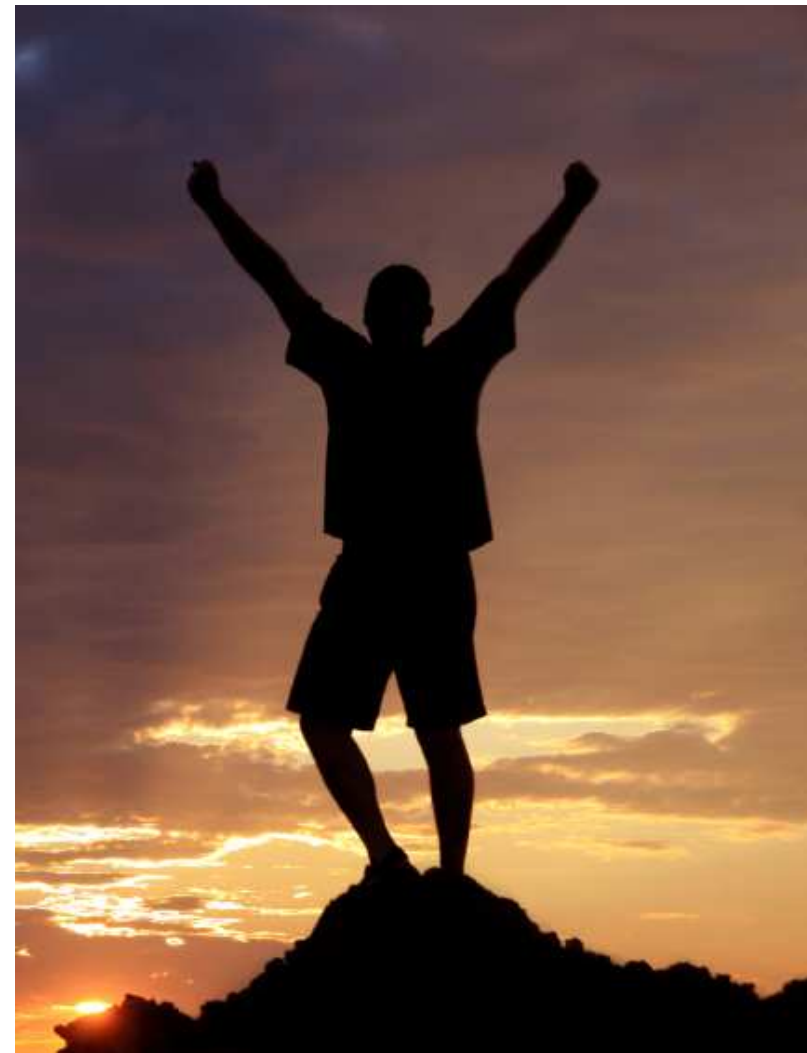
Derfor skal du bare se at komme i gang; læg bogen her fra dig og sæt dig ned med et stykke papir og noget at skrive med og nedfæld dine mål og drømme ved hjælp af ovenstående teknik.

Skridt 15: Giv aldrig op

Selv den længste rejse begynder med et enkelt skridt. Når det går op for dig, hvor vigtigt dit mål er, vil du blive super motiveret til at arbejde hårdt på det.

Men du er naturligvis nødt til at handle og selv gøre en indsats. Hver eneste dag må du sætte lidt kvalitetstid af til at arbejde dig frem mod dine drømme og mål.

De vil ikke opfylde sig selv, og Rom blev ikke bygget på en dag, så tag det et skridt ad gangen og giv aldrig op!



7. Bliv herre over dit eget liv - Tag 100% ansvar for dit eget liv og alt hvad der sker dig!

Eftersom du er et produkt af dine tanker, og kun du kan tænke dine egne tanker og beslutte, hvilke handlinger du foretager dig, er du fuldstændigt ansvarlig for hvert aspekt af dit eget liv. Du er, hvor du er, og hvad du er, fordi DU har besluttet dig for det. Hvis der er noget ved dit liv, du ikke kan lide, så er du ansvarlig for at ændre på det.

Alt, hvad du er eller nogensinde vil blive i fremtiden, er et resultat af dine handlinger. Din skæbne bestemmes i stort omfang af, hvad du gør eller ikke får gjort, dag for dag, år for år. Din fremtid er i dine hænder og ingen andens. Begynd straks på at tage 100 % ansvar, ingen skylden skylden på andre og ingen dårlige undskyldninger for alt, hvad der sker dig. Udøv din egen personlige styrke og tag kontrol over dine egne tanker, ord og handlinger. Bliv herre over dit eget liv!

Desværre håber de fleste konstant på, at noget godt skal dumpe ned i deres turban. De spiller lotto og bruger timer foran fjernsynet hver eneste dag og beklager sig over deres liv. De er irriterede på succesrige mennesker, men er ikke villige til at gøre det hårde stykke arbejde og ofre det, der skal til for at få succes. Begå ikke den samme fejltagelse som dem. Nægt at komme med dårlige undskyldninger, at bebrejde andre eller at beklage dig over din situation.

Vær modig nok til at tage 100 % ansvar for dit liv, hvilket også betyder, at resultaterne helt og holdent tilfalder dig. Hav modet til at gentage igen og igen "Jeg er 100 % ansvarlig", "Jeg er 100 % ansvarlig". Så når noget går galt, så fokusér på løsningen i stedet for på problemet! Spørg dig selv: Hvad skal jeg nu gøre? Hvad er det næste skridt? Hvad er løsningen?

Accept af ansvar er en stor befrielse. Det gør dig fuldstændigt til herre over dit eget liv, og alt hvad der sker dig. Dine tanker kontrollerer din fremtid; ved at vælge dine tanker med omhu kan du skabe dig lige den fremtid, du ønsker, og opfylde alle dine drømme.



The key to your destiny is in your hands and nobody else's!

8. Fokusér på fremtiden - Lad fortiden hvile, hvor den hører hjemme

Lad være med at gøre dig til et offer og blive holdt tilbage på grund af de fejl, du har begået i fortiden. Dine oplevelser, dine valg og dine beslutninger fra fortiden skal ikke diktere din fremtid. Det var dengang, men dette er nu. Den, der begik disse fejltagelser, var en tidligere udgave af dig.

I dag er du blevet klogere og langt mere moden. Du kan beslutte dig for at træffe nye beslutninger baseret på den person, du er i dag. Bryd med fortiden, slip de kræfter fri, du har inden i dig og skab din egen fremtid, så den stemmer overens med dine drømme.

“A man as a general rule owes very little to what he is born with - a man is what he makes of himself” - Alexander Graham Bell

Det betyder ikke noget, hvor du kommer fra, det eneste, der virkelig tæller, er, hvor du er på vej hen. Fortid er fortid og kan ikke ændres.

Den tjener kun til at give dig en ledetråd og den erfaring og viden, der gør dig i stand til at træffe bedre beslutninger i fremtiden. Alt, der betyder noget, er, hvor du skal hen nu og i fremtiden. Lad være med at græde over spildt mælk. Du kan alligevel ikke få det igen.

Fokusér al din opmærksomhed på, hvad du ønsker at opleve i fremtiden og begynd at tænke og bevæge dig i den retning. Det fantastiske ved at være menneske er, at du selv kan overtage styringen over dit eget liv, og dirigere din fremtid i den retning du vil.

“It matters not what a person is born, but (whom) they choose to be.” – J. K. Rowling



9. En positiv mental attitude

En positiv attitude hænger nøje sammen med succes i alle henseender i dit liv. De mennesker, vi bedst kan lide, og som vi gerne vil være sammen med og sættes i sammenhæng med, er oftest dem, der generelt er glade og optimistiske omkring såvel deres private liv som deres arbejde. Ingen ønsker at bruge sin tid sammen med en negativ person, der hele tiden beklager sig.

Stress er uundgåeligt. Problemer kan synes uden løsning. Alle kommer ud for fejl og skuffelser. Den eneste ting, du har fuldstændigt kontrol over, er, hvordan du reagerer på disse stressende situationer. Er glasset halvt fyldt eller halvt tomt? Det er op til dig! Hvis du reagerer på en positiv og konstruktiv måde, vil du bevare en positiv attitude. Når dit sind er roligt og klart, er du langt mere kreativ og vågen. Du vil bedre være i stand til at se flere veje ud af dit problem og til at blive ved med at arbejde dig fremad mod dine mål.

“Thought is the source of all wealth, all success, all material gain, all great discoveries, and inventions, and of all achievement.”
- Claud M. Bristol

Enhver succesrig person har oplevet utallige midlertidige fejlslagne forsøg, forhindringer og endda nederlag i sit liv. Men det er evnen til at reagere positivt og konstruktivt på sådanne hindringer, der i sidste ende har ført til deres succes. Faktisk er fejlslagne forsøg en forudsætning for succes, idet det lærer én at komme igen og gøre én endnu stærkere end før!

“Failure is merely an opportunity to more intelligently begin again.”
- Henry Ford

Lad ikke den store mængde negativ information fra fjernsyn og aviser trække dig ned. Vær positiv og omgiv dig med positive mennesker, der giver dig masser af energi. Hvis noget ubehageligt sker dig, så lad være med at blive sur, for det udløser en række reflekser, der lukker

ned for de mest kreative dele af din hjerne. Acceptér i stedet problemerne som midlertidige, lær af dem og kom så videre og fokusér på positive ting. Dette er en evne, man må lære, og som kun kan opnås i praksis. Succesrige mænd og kvinder har arbejdet hårdt på altid at se positivt på situationen.

En positiv tanke har 100 gange mere styrke end en negativ tanke. Så vælg dine tanker med omhu, det gør ikke noget at få en negativ tanke en gang i mellem, bare sørg for hurtigt at acceptere den og skift den så ud med noget mere positivt i overensstemmelse med dine mål og drømme. Ved at gøre dette bliver du dit eget livsværk, du er Michael Angelo, nyd det og hav det SJOVT med det.

Sværg fra nu af at tillægge dig og bevare en positiv mental attitude og fokusér på dine drømme - lige meget hvad der sker.

Positiv selv-snak

En af de mest magtfulde øvelser til mental programmering, er positiv selv-snak. Vær dit eget heppekor og tal hele tiden positivt til dig selv. Sig til dig selv: “Jeg er den bedste”, “Jeg kan lide mig selv” og “Jeg elsker mig selv”. Ved at sige en af disse ting eller noget andet positivt vil du få det godt med dig selv, og du vil blive mere motiveret. Du bliver mere fokuseret, mere målrettet.

Desuden har psykologer fundet ud af, at ved at sige: “Jeg kan”, fejrer man al sin frygt for at fejle af banen, og det er netop den frygt, der ofte afholder dig fra at prøve. Gentag disse ord om og om igen for dig selv hver eneste gang, du er bange for at prøve noget eller i tvivl om, hvorvidt du nu også tør gøre noget, du egentlig gerne vil. Sig meget entusiastisk til dig selv: “Jeg kan godt, jeg kan godt, jeg kan godt!” Når du begynder at sige “Jeg kan godt, jeg kan godt”, sender du denne besked dybt ind i din underbevidsthed. Beskeden fjerner din frygt og opbygger din selvtillid.

10. Træn din bevidsthed - Et personligt mentalt fitnessprogram

Ligesom du bliver, hvad du spiser, bliver du også til det, du giver din hjerne at spise. Spis sunde økologiske fødevarer hver dag for at give din krop de næringsstoffer og de byggestene, den har brug for, for at give dig et fantastisk helbred og masser af energi. På samme måde må du også give din bevidsthed sund mental føde hver eneste dag for at holde dig selv sund og glad, optimistisk og klar til enhver udfordring i livet.

“More gold has been mined from the thoughts of men than has ever been taken from the earth.” - Napoleon Hill

For at være glad og have succes må du få fokus væk fra det negative, det du ikke ønsker, og over på det positive - det du ønsker af dit liv. Hvis du ikke bevidst og tilsigtet tænker på og taler om de ting, du ønsker, har du en naturlig tendens til at begynde at tænke på de ting, du frygter eller ikke ønsker, der skal ske, og på de mennesker eller situationer, der gør dig sur eller trist. Hvis du ikke tager et stramt greb i din bevidsthed og hele tiden sørger for at holde dine tanker fokuseret på, hvor du gerne vil hen, vil du helt sikkert ryge ind i den negativitet og det liv, de fleste mennesker har.

*“I attribute my success to this - I never gave or took any excuse.”
- Florence Nightingale*

Tal om dig selv og dit liv på den måde, du gerne vil have, det skal være, ikke på den måde det måske er lige for tiden. Husk, før du kan opleve det i virkeligheden, må du overbevise din underbevidsthed om, at du allerede har det. Hvis du ikke føler dig positiv og entusiastisk i dette øjeblik, så lad som om du er det. “Fake it until you make it”!

Din underbevidsthed, der styrer din attitude, din personlighed, dit kropssprog, dine følelser, dit stressniveau og din energi, er lige så automatisk som en computer. Den har ingen evne til at tænke eller beslutte selv. Den accepterer blot instruktioner. Forestil dig, at din

bevidsthed er gartneren, og din underbevidsthed er haven. Du kan enten plante blomster eller ukrudt og begge dele vil gro, men hvis du ikke planter blomster, vil haven fyldes op med ukrudt helt af sig selv!

Du kan overkomme ethvert optræk til negative tanker ved i stedet at fokusere på dine mål og drømme. Hver gang der sker noget, der gør dig sur, så neutraliser de negative tanker ved at tænke på dine mål, især på dit største og mest fantastiske mål. Tal om, tænk på, visualiser og føl dine mål, som om de allerede var nået. Tal til dig selv om hvad du ønsker, og brug det til at holde dine tanker væk fra det, du ikke ønsker.

*“You have to expect things of yourself before you can do them.”
- Michael Jordan*

Hver gang du kommer ud for et problem, så discipliner dig selv til at tænke på løsningen og lad være med at fokusere på selve problemet.

Lad være med at blive ved med at gennemgå problemet inden i hovedet; glem hvis skyld det var og lad være med at overveje, hvad du skulle have gjort anderledes. Tænk i stedet på løsningen og på, hvad du skal gøre nu. I det øjeblik, du begynder at tænke på, hvad du kan gøre, køler du ned, og din bevidsthed klarer op. Du bliver positiv og konstruktiv. Du overtager igen styringen.

Tænk over hvor du skal hen, i stedet for hvor du har været. Tænk over dit ideelle liv og de vidunderlige muligheder, der ligger foran dig. Dine fremtidsdrømme vil virke naturligt opløftende og positive. Mens du tænker på dem, kan du ikke samtidigt tænke på noget, der holder dig tilbage og trækker dig ned.

Da du har tendens til at være følsom over for dine omgivelser, må du tage kontrol over de faktorer, du tillader at nærme sig din bevidsthed. Ligesom du kun vil spise sunde, økologiske fødevarer, hvis

du vil være sund og i fysisk god form, må du også sørge for udelukkende at indtage sunde, nærende påvirkninger, hvis du vil være i god mental form. Omgiv dig med positive og glade mennesker, læs inspirerende bøger, hør positive lydbøger etc.

En af de bedste måder at forbedre sig på er at omgive sig med succesrige, positive og glade mennesker. Ved at bruge tid med andre positive mennesker får du energi og bliver kreativ, og det gør dig entusiastisk i forhold til det, du er i gang med.

Derimod vil det trække dig ned, hvis du tilbringer for meget tid i selskab med negative mennesker!

Når du taler med succesrige og glade mennesker, vil du opdage, at de tænker på og taler om deres drømme, om de ting, de ønsker sig, og de ting, de gerne vil gøre. De tænker på, hvad de må gøre, og hvad de må opnå for at opfylde deres drømme, og hvordan deres drømme vil være, når de er gået i opfyldelse. Hvad er det, ulykkelige mennesker tænker på hele tiden?



11. Undgå negative tanker - Hvad du IKKE skal gøre

Når du taler med triste mennesker og spørger dem, hvad de oftest tænker på, vil du finde ud af, at de stort set alle sammen tænker på deres problemer, deres regninger, deres negative forhold og alle livets besværligheder. De fylder deres hjerner med tanker om, hvor få penge de har, hvor dyrt alting er, og at de kunne tænke sig at have et bedre liv.

Jo mere du tænker på eller taler om de mennesker og de situationer, der gør dig vred eller ked af det, jo mere vred og ulykkelig bliver du.

Negative følelser undertrykker faktisk både din fysik og din psyke. De stjæler din energi. De tager kræfterne fra dig. De undertrykker dit immunforsvar og gør dig mere sårbar overfor sygdomme. De udmatter dig og tager modet fra dig. De underminerer din selvtillid og din entusiasme, og de reducerer din effektivitet.

Et ukontrolleret udbrud af vrede kan kræve lige så meget energi som 8 timers arbejde!

Takket være Law of Attraction får du mere af det, du taler om og tænker på det meste af tiden. Så folk, der bekymrer sig om penge hele tiden, vil altid få flere pengeproblemer. Folk, der tænker og taler negativt om andre, vil altid have problemer i deres forhold.

Folk, der beklager sig over deres job, vil altid have problemer på arbejdet osv. For mere af det samme giver altid mere af det samme.

Når du bekymrer dig, trækker du flere af de ting, du bekymrer dig om ind i dit liv. Så du må sørge for altid kun at tænke på, tale om og forestille dig de ting, du ønsker dig. Nægt at dvæle ved de ting, du ikke ønsker. Du må gøre alt, hvad der er muligt, for at sikre dig, at disse mentale principper og love arbejder for dig og ikke imod dig.

Dette er essentielt for at skabe din drømmefremtid!

Når du tænker på noget, du ønsker eller behøver, men som du ikke har penge til pt., så i stedet for at sige: "Det har jeg ikke råd til", så spørg dig selv: "Hvordan får jeg råd til det?" eller "Hvordan kan jeg få det?"

Fokuser altid på løsningen og på, hvordan du kan komme fra, hvor du er i dag, til der, hvor du gerne vil være i fremtiden. En sådan positiv attitude vil ændre dit liv.

Du kan kun tænke på én ting ad gangen, så hvis du begynder at tænke negative tanker, så skift med det samme fokus over på dine drømme og mål.

Du kan ikke tænke på din frygt og dine bekymringer, hvis du tænker på dine mål og på, hvordan du skal nå dem! Ernær din hjerne fra morgen til aften med ord, billeder, information og ideer, der stemmer overens med dine mål for økonomisk succes.

Tillæg dig vanen at tænke positivt og med selvtillid på hvert aspekt i dit liv. Læs historier, bøger og artikler om andre succesrige mennesker.

Tænk på hvordan du kan blive ligesom dem. Visualisér dig selv, fantasér og forestil dig i dine tanker, at du er ligesom den slags mennesker, som du beundrer og respekterer og gerne vil være som.

Bliv betingelsesløst forelsket i dig selv!

12. Bliv forelsket i dig selv! - Hvad sker der, når du siger ”Jeg elsker mig selv”?

Du er et geni, du er begavet med unikke og særlige talenter. Det er din skæbne at have et fantastisk liv, fyldt med glæde, lykke, sjov og ubegrænset succes. Udgangspunktet for at have et lykkeligt liv er at elske dig selv. Hvis du ikke elsker dig selv, kan ingen andre elske dig. Andre mennesker kan kun elske dig så meget, som du elsker dig selv.

Men hvordan bliver man vildt og betingelsesløst forelsket i sig selv?

Du bliver forelsket i dig selv ved at finde ud af, hvem du gerne vil være og blive, ved at tage dig tiden til at tænke over dine værdier og skabe dig et Mission Statement og nogle mål. Lev derefter dit liv og udfør alle dine handlinger ved at være tro mod din etik. Jo mere du gør alt dette, jo mere forelsket bliver du i dig selv!

Her er et lille trick til at få lidt mere fart på processen. Før du læser videre, så gå hen foran et spejl og sig højt ”Jeg elsker mig selv” 5 gange. Ikke noget med at snyde, læg denne bog ned med det samme og gå hen foran spejlet og sig højt ”Jeg elsker mig selv” 5 gange.

Lagde du mærke til, hvad der skete? Ja, du begyndte at smile ikke?

Ligesom du er et produkt af dine tanker, er du også et produkt af det, du siger om dig selv. De stærkeste ord, du kan sige til dig selv, især hvis du føler dig nede i kulkælderen eller er irriteret over et eller andet, er ordene ”Jeg elsker virkelig mig selv uden betingelser” eller ”Jeg holder af mig selv”!

Det sker, fordi når du siger ”Jeg elsker mig selv” eller ”Jeg holder af mig selv”, sender du denne positive besked dybt ind i din underbevidsthed. Jo mere du elsker eller holder af dig selv, jo mere selvtillid vil du have. Jo mere selvtillid du har, jo bedre vil du begå dig på alle områder af dit liv.

Så gentag for dig selv hver eneste dag, som minimum når du står op, og inden du går i seng: ”Jeg elsker og holder af mig selv uden betingelser! Jeg er et godt menneske, og jeg vil altid gøre mit bedste i alt, hvad jeg foretager mig. Jeg er en stor succes.

Alt, hvad der sker mig, hører til processen at opnå lykke. Jeg er taknemmelig for alt, hvad jeg har, og jeg ved, at jeg er en succes.



13. Lyt til dine følelser for at finde vejen til lykke

Vi har omkring 60.000 tanker i løbet af en dag, og det er umuligt at overvåge og kontrollere dem alle sammen. Heldigvis er der en nemmere metode, og det er at lytte til dine følelser. Dine følelser fortæller dig lynhurtigt, hvad du tænker. Tænk på når du oplever den knugende fornemmelse i maven, når noget går galt, eller du modtager dårlige nyheder. Det er et klart signal om, at du ikke er glad, eller at du er bekymret over noget.

Det er umuligt at have det dårligt og samtidig have gode tanker, for dine tanker kontrollerer dine følelser. Så hvis du har det dårligt, er det fordi, du tænker dårlige tanker. Dine tanker bestemmer din frekvens, og dine følelser fortæller dig straks, hvilken frekvens du sender på. Når du har det dårligt, sender du på en frekvens, der trækker på dårlige ting i dit liv.

The Law of Attraction reagerer ved at sende dig flere billeder af dårlige ting, der gør dig dårlig.

Hvis du har det dårligt og ikke ændrer dine tanker, så du får det bedre, svarer det faktisk til, at du siger "bring mig flere ting, der gør mig dårlig." Når du har det dårligt, er det universets måde at sende dig en advarsel: "Advarsel! Advarsel! Skift tanker nu. Skift frekvens, skift kanal. Advarsel, advarsel, du trækker negative begivenheder ind i dit liv!"

Så næste gang du får det dårligt eller oplever en negativ følelse, så lyt til de signaler, du får tilsendt. Skift tanker og tænk på noget positivt, der hænger sammen med dine drømme og mål. Når du har det dårligt, kan du ændre dit humør med et trylleslag.

Tænk på din ideelle fremtid, sæt noget dejligt musik på, tænk på én, du holder af eller på noget, du elsker at lave, ring til en god ven, gå udenfor og lav noget træning eller gå en tur et sted, du godt kan lide.

Du vil hurtigt få det godt igen og rette antennerne ud til at modtage flere gode ting fra universet.

Når du har det godt, har du en umådelig styrke til at tiltrække flere gode ting. Så er du på sporet mod at nå dine mål, du tiltrækker en stærk frekvens til at trække flere gode ting ind i dit liv. Grib hvert øjeblik og pres alt ud af det, der er noget værd. Smil og vær klar over, at du har en utrolig styrke til at trække flere stærke ting ind i dit liv.



14. DU er et geni, DU er perfekt, DU er unik!

Du kan lige, hvad du vil. Du er et ubeskriveligt geni, så kom i gang med at fortælle dig selv det og bliv bevidst om, hvem du i virkeligheden er. Du har al den hjernekapacitet, du nogensinde vil få brug for, for at opnå ethvert mål, du sætter dig. Du bærer på kapaciteten til at fungere på langt højere intelligens- og kreativitetsniveauer, end du nogensinde har gjort.

Vidste du, at din hjerne har 100 milliarder celler, der hver især er forbundet til 20.000 andre celler? Det betyder, at det potentielle antal tanker og ideer, du kan generere, er uoverskueligt højt. Der findes ikke det problem, du ikke kan løse, den forhindring, du ikke kan overkomme, eller det mål, du ikke kan nå, når først du begynder at anvende den utrolige hjernekapacitet, du bærer rundt på.

Faktisk er dit potentiale ubegrænset. DU er et geni, også selvom du ikke er klar over det!

Du har kapaciteten til at lære utrolige ting og til at huske mere information, end du kan forestille dig. Succesrige mennesker fylder deres hjerner med tanker, ord og billeder af godt helbred, glæde og lykke og af økonomisk tryghed det meste af tiden, og det er derfor, de har den succes, de har! Disse tanker aktiverer hjernebarken, den del af hjernen, der gør dig mere opmærksom på og følsom overfor de ting, du har brug for, for at opnå dine drømme.

Hvis du for eksempel beslutter dig for at starte en ny virksomhed, vil du begynde at se nyheder og informationer om din potentielle virksomhed alle vegne. Hver gang emnet nævnes i aviser, blade eller i fjernsynet, vil det springe dig i øjnene.

Disse notitser har altid været der, men nu hvor du har aktiveret din hjerne til at samle dem op, fanger de din opmærksomhed langt oftere og langt mere aktivt end før.

“The very best you can do for the whole world is to make the most of yourself.” - Wallace D. Wattles

Nøglen, der kan åbne for dit geni, er at finde ud af, hvad der gør dig glad og at gøre, hvad du kan lide at gøre! De fleste mennesker lader sig bare styre gennem dagen uden at tænke over, hvad der egentlig gør dem glade. Hvis du ikke ved, hvad du ønsker, vil du aldrig opnå det, for som tidligere nævnt kan du ikke ramme et mål, du ikke kan se!

De fleste mennesker har ikke taget sig tid til at tænke over, hvad de vil have ud af livet, og derfor har de tendens til at tale til sig selv på en negativ måde. Folks indre dialog handler oftest om de ting, de frygter, om de mennesker, de er sure på, om deres problemer, bekymringer osv.

Men du er anderledes, for du ved, at for at få succes må du tænke på, hvad du vil have ud af livet, og du må være bevidst om at holde dine ord og din indre dialog i overensstemmelse med, hvad du ønsker at opnå. Og for at gøre dette, må du tænke over, hvad der gør dig glad!

Hvis du havde en tryllestav og kunne udleve dine vildeste drømme og ændre lige præcis det ved dit liv, som du har lyst til at ændre, hvad skulle det så være? Hvad ville du have modet til at forsøge, hvis der absolut ingen begrænsninger var, hvis du vidste, at du ikke kunne fejle?

Hvis du var garanteret succes, hvilke mål ville du så sætte dig?

Ville det være et nyt job, en glad familie, dit drømmehus, rigdom, eller at leve et langt og lykkeligt liv? Tag den tid, der skal til, for at lave en plan for, hvad du ønsker af livet og skriv dine vigtigste værdier og mål ned.

15. Det er NU, du skal skride til handling!

Nu, hvor du har skrevet dit Mission Statement, fundet ud af, hvad der giver dig glæde og lykke, hvad du holder af at lave, hvad du vil have ud af livet og har sat dig mål og lagt planer for, hvordan du skal nå dem, er det tid til at skride til handling. Mange begår den fejl at tænke, at positive tanker alene vil bringe dem alt det, de ønsker sig.

Jo, positive tanker og brugen af Law of Attraction er det første skridt på vejen, men du er nødt til at bakke de positive tanker op med positive handlinger.

"Vision without action is a daydream Action without vision is a nightmare" -Japanese Proverb

Dit drømmehus, din drømmebil eller dit drømmeliv falder ikke bare ned fra himlen, du er nødt til at tage det første skridt, det næste skridt osv.

"I didn't get to where I am by thinking about it or dreaming about it. I got there by doing it." - Estee Lauder

Så planlæg hver dag noget kvalitetstid til at arbejde på dine mål ved at gøre de ting, du må gøre for at nå dem. Hvad mig angår, har en af mine drømme været at skrive denne bog, så for at opfylde den drøm har jeg været nødt til at sætte nogle timer til side hver dag for at skrive den, så du kunne læse den lige nu!

Hvis du har en drøm om at få din egen succesrige hjemmeside, er du nødt til at tage det første skridt og købe domænenavnet, finde nogen til at designe og programmere den for dig (eller lære det selv), generere indholdet til siden, få den op i toppen af søgemaskinerne osv.

"Service to others is the rent you pay for your room here on earth."
- Muhammad Ali

At realisere dine drømme og bygge din ideelle fremtid kræver hårdt arbejde og masser af handling. Hvad er det første skridt, du må tage?

Hvad må du gøre i dag og i morgen og denne uge og næste måned og de næste måneder osv. for at gøre dine drømme til virkelighed? Tag et skridt ad gangen, bliv ved med at bevæge dig i den rigtige retning og du vil snart nå i mål!

Nøglen til den virkelige succes

Forsyn verden med værdi, kærlighed og service - det er nøglen til egentlig lykke og succes.

Alle succesrige mennesker har fokuseret på at berige andre med service, Henry Ford med bilen, Bill Gates med Microsoft osv. De har alle fokuseret på at forsyne folk med redskaber til at forbedre deres liv!

For virkelig at blive en succes må du finde noget, du rigtig godt kan lide at lave, og som andre vil nyde godt af.

Klik på dette link og find ud af, hvad du elsker at lave og som andre samtidig kan nyde godt af:

www.alun.dk/livsstil-Lev-Dine-Droemme-Find-din.asp

16. Konklusion

Livet kan opsummeres i 6 ord: “Man bliver, hvad man tænker på!”

Alt, hvad du oplever i dag, trækker du selv ind i dit liv. Og du tiltrækker det ved hjælp af de tanker og billeder, du har i hovedet det meste af tiden. Hvad der end foregår i dit sind, tiltrækker du det som en magnet!

Dit liv lige nu er et spejlbillede af dine forudgående tanker. Det inkluderer alle de gode ting og alle de ting, du ikke synes så godt om. Eftersom du tiltrækker dig det, du tænker mest på, er det let at se, hvad dine dominerende tanker har været i alle dit livs henseender, for det er, hvad du har oplevet... Hidtil! Nu kender du hemmeligheden bag Law of Attraction, og med den viden og den styrke kan du skabe dig dit eget drømmeliv og din egen drømmefremtid.

Hvad enten du hidtil har været opmærksom på dine tanker eller ej, kan du nu begynde at blive herre over dit eget liv. Lige nu, med din viden om Law of Attraction, vågner du op af en dyb, dyb søvn og bliver opmærksom på alle de muligheder, der nu ligger for dine fødder. Opmærksom på de kræfter, du besidder, i form af dine tanker og din fantastiske hjerne.

Du kan når som helst starte på at skabe din drømmefremtid. Det er ikke dine tanker og handlinger fra fortiden, der bestemmer dit liv og din skæbne. Det er kun de tanker, du tænker her og nu i dette øjeblik. Du er ikke bundet af fortidens fejltagelser eller af uvisheden om fremtiden. Fra dette øjeblik giver du slip på fortiden og lader den blive, hvor den hører til; gjort er gjort, og du kan ikke gøre noget ved det, blot lære af det. Skift nu fokus over på fremtiden og på, hvad du ønsker dig af resten af livet.

Du og kun du er 100 % ansvarlig og har fuldstændig kontrol over din fremtid og dit liv. Der er ingen begrænsninger for dit potentiale, for

du er fri til at tænke dine egne tanker i dette øjeblik, og det, du tænker i dette øjeblik, bestemmer dit livs retning fremover.

“If we did all the things we are capable of doing, we would literally astonish ourselves.” - Thomas Edison

Du ved og forstår nu, at Law of Attraction er det vigtigste princip i menneskets liv. Det er fundamentet for religion, filosofi, metafysik, psykologi, succes og liv. Law of Attraction er hemmeligheden bag ubegrænset glæde, lykke, sundhed, rigdom, kærlighed, venskab, ungdom, alt, hvad du nogensinde har ønsket dig;

Law of Attraction = “Du er et produkt af dine dominerende tanker”.

Denne regel eller naturlov er universets vigtigste lov; den slår fast, at din ydre verden er et spejlbillede af din indre verden. Hvad der sker for dig på ydersiden er en refleksion af, hvad der sker inden i dig. Dit sind har en helt utrolig styrke. Dine tanker kontrollerer og bestemmer stort set alt, hvad der sker dig. De kan øge eller sinke din hjerterytme, påvirke din fordøjelse, ændre kemien i dit blod og hjælpe dig til at falde i søvn eller holde dig vågen om aftenen. Dine tanker kan på et splitsekund gøre dig glad eller trist, positiv eller negativ, stærk eller svag.

Dit liv reflekterer dine forudgående tanker.

Din evne til at tænke på, hvad du ønsker, og til ikke at tænke på, hvad du ikke ønsker, vil mere end nogen anden beslutning, du tager, være bestemmende for dit helbred og din lykke.

Dette er simpelthen HEMMELIGHEDEN bag succes, sundhed og lykke.

Historiens store mennesker har haft denne viden og denne styrke, nu har du den også. Der er kun én ting, du har fuldstændigt kontrol over, og det er indholdet af dit sind. Det er menneskets store gave, at vi kan beslutte, hvad vi vil tænke på. Denne magt er alt, hvad du behøver for at skabe dig et vidunderligt liv. Hvis du ændrer dine tanker, ændrer du også dit liv. Så enkelt er det.

Hvert øjeblik dagen igennem har du valg, valget om at kæmpe mere, valget om at skabe mere glæde og frihed. Hvis du fokuserer på de negative ting, vil du opleve, at livet bliver hårdere; hvis du fokuserer på de positive, vil du opleve, at livet bliver lettere.

Den eneste grund til, at folk ikke har det, de ønsker, er, at de tænker mere på, hvad de ikke ønsker end på, hvad de ønsker. Lyt til dine tanker og lyt til de ord du siger. Hvad du tænker nu, skaber dit fremtidige liv. Du skaber dit liv med dine tanker, og fordi du hele tiden tænker, skaber du hele tiden. Det, du tænker mest på, eller fokuserer mest på, vil dukke op som dit liv.

Dit liv er i dine hænder. Lige gyldigt hvor du er nu, eller hvad der er sket i dit liv, kan du begynde i netop dette øjeblik at vælge dine tanker og dermed ændre dit liv. Den håbløse situation findes ikke. Alt i dit liv kan ændres.

Alle vil gerne være glade, sunde, populære, fulde af liv og have succes med det, de foretager sig. Den eneste måde du kan opnå og nyde alt, hvad der er muligt for dig, er ved at skabe din egen fremtid. Og den gode nyhed er, at der aldrig har været flere muligheder for mennesket for at opfylde vore drømme og mål, end der er i dag.

Vi lever i en fantastisk tid. Aldrig har mennesket haft så mange muligheder for at blive alt det, vi vil, og for at nå vore mål og drømme. Der er ingen grænser for, hvad du kan opnå, bortset fra de begrænsninger, du lægger på dig selv med dine egne tanker.

Men det er vigtigt at huske at være TAKNEMMELIG. Taknemmelighed skaber positiv energi - hvis du er taknemmelig for alt, hvad du har, sender du signal ud i universet om, at du er klar til at modtage mere!

Når du starter processen med at arbejde med dig selv for indvendigt at skabe et klart billede af det, du ønsker at nyde på ydersiden, kan det gå lidt langsomt i starten. Bare hold ved; når du bliver ved med at tænke, gøre og visualisere de rigtige ting på den rette måde, vil du snart se utrolige resultater. Nøglen er at starte netop nu og aldrig give op. Så når du tager dig tid til at tænke dine værdier og din overbevisning igennem og dernæst giver dig til fuldt ud at leve dit liv i overbevisning dermed, vil du føle et sug af mental styrke og glæde. Du vil føle dig stærkere og mere værd. Du vil få mere tro på, at du kan nå de mål, du sætter dig, og du vil blive forelsket i dig selv!

Så skab dig et Mission Statement og skriv det ned. Overvej hvem du er, hvad dine værdier er, og hvad der virkelig gør dig glad, og begynd så at organisere dit liv omkring det. Lav en vision for din ideelle fremtid og livsstil; hvis dit liv var perfekt i alle henseender, hvordan ville det så være? Sæt dig ned og skriv din egen personlige drømmeliste. Forestil dig, at du kan få al den tid, de penge og de evner, du har brug for. Hvad er det, du virkelig ønsker? Du må investere noget tid i at overveje disse ting, for ingen andre gør det for dig.

Desværre har under 3 % af voksne mennesker klare nedskrevne mål og planer for, hvordan de vil nå dem. Men studier har vist, at hvis du ikke bare skriver dine mål ned, men også laver en plan for, hvordan du skal realisere dem, øger du betragteligt dine chancer for succes. Så lav en liste med de 10 mål, du gerne vil nå på de næste 12 måneder; skriv dem ned som om de allerede er nået ved at følge de 15 skridt, du fik ovenfor. Vælg dernæst det vigtigste mål ud - dit primære fokus for de næste 12 måneder.

Dit Mission Statement og dine mål vil give dig et klart punkt at styre imod, det du gerne vil have ud af livet, og hvor du vil hen. Husk, at du ikke kan ramme et mål, du ikke kan se. Vælg at have billeder og tanker i dit hoved, der virkelig stemmer overens med dine drømme og mål. Du ved nu, at den måde, du tænker om dig selv og dit liv, bestemmer alt, hvad der sker dig. Dit primære ansvar i livet er at tage fuld kontrol over dine tanker og at holde dine ord og tanker klart fokuseret på de ting, du virkelig ønsker. Samtidig må du nægte at tænke på alle de ting, du ikke ønsker. Denne simple opskrift er den

egentlige nøgle til sundhed, glæde og personlig succes og vil tillade dig at få fuld kontrol over dit liv.

Dine tanker bliver til virkelighed, dine tanker bestemmer din fremtid. Hvad tænker du på lige nu?

Du har nu den viden og den styrke, der skal til for at undgå fejltagelsen at tænke negative tanker i stedet for at fokusere din mentale styrke på, hvad du vil have ud af livet, og hvordan du skal få det. Hjernens brug for træning ligesom resten af kroppen, og jo mere du arbejder på at tænke positivt, jo hurtigere vil det blive en vane og falde dig helt naturligt. Når du sætter dig ned og tænker over, hvilket slags menneske, du er eller gerne vil være, og hvilke værdier du gerne vil leve efter, sætter dig klare mål og formulerer dit Mission Statement, har du taget et syvmileskridt mod ubegrænset lykke. Nu må du bare fylde dit indre med planer og positive tanker om, hvordan du skal få de ting ud af livet, der vil gøre dig glad. Ja, så enkelt er det!

Din største udfordring og dit største ansvar overfor dig selv er inden i dig selv at skabe de tanker, følelser og billeder af det, du gerne vil opleve på ydersiden. Ved at gøre dette aktiverer du alle dine mentale kræfter og får universets kræfter i gang med at arbejde på dine vegne. Du tager fuldstændig styring over dit eget liv.

Det fantastiske ved Law of Attraction er, at du kan begynde her og nu; du kan begynde at tænke de gode tanker, og du kan begynde at skabe den rigtige følelse af sundhed og glæde. Law of Attraction vil hurtigt begynde at svare på det.

Se at komme i gang med at bruge Law of Attraction; indfør denne kraft i alle områder af dit liv, fra helbred til økonomi, fra succes til kærlighed og venskaber. Drøm stort; skab inden i dig det, du ønsker at opleve på ydersiden, og du kan opnå alt. Brug straks 5 minutter til at skrive dit Mission Statement og dine mål ned, hvormed du vil frigive dit ubegrænsede potentiale - og vær forberedt på, at der vil ske utrolige ting! DU kan!

Skridt til at komme i gang med at opnå dine drømme og få et fantastisk liv:

1. Hvad gør dig glad? Sæt dig ned og overvej svaret på dette spørgsmål, det er det vigtigste spørgsmål, du nogensinde kommer til at stille dig selv, for du kan ikke ramme et mål, du ikke kan se!
2. Skab dig et Mission Statement og definér klart den slags person, du gerne vil være, samt dine mål og drømme for livet.
3. Vær taknemmelig for alt, hvad du har. Når dine fødder rammer gulvet om morgenen, så sig "YES! Jeg er taknemmelig for mit fantastiske liv og er klar til at modtage flere gode ting!"
4. Du vil nå dine mål ved at lave målsætninger som beskrevet i de 15 punkter, du fik tidligere, og lave detaljerede planer for, hvordan du vil nå dem.
5. Gå i gang! Tingene kommer ikke bare af sig selv. Du må tage det første skridt for at opfylde dine drømme. Rom blev ikke bygget på én dag, så du må have tålmodighed, men du må også være proaktiv og blive ved med at bevæge dig mod opfyldelsen af dine drømme.
6. Sværg på, at du fra nu af udelukkende vil tale om og tænke på de ting, du virkelig ønsker af livet. Hvad er det?
7. Får du negative tanker i hovedet, så erstat dem straks med noget positivt i overensstemmelse med dit Mission Statement, dine drømme og mål. Du kan kun tænke én ting ad gangen, så dermed vil du ved hjælp af Law of Attraction tiltrække de mennesker, begivenheder og ting, du har brug for for at opnå dine drømme.
8. Omgiv dig med positive og glade mennesker.

9. Elsk dig selv og lev dine drømme fuldt ud. Det er det, du er her for.
10. Husk, at DU er arkitekten af din egen fremtid. DU har kræfterne i dine tanker til at skabe lige præcis hvad du vil. DU er forfatteren. DU skriver historien. Pennen er i din hånd, og udfaldet er som DU bestemmer det. Gå derud og lev det fantastiske liv, DU er skabt til at have.

DU skaber dit eget liv lige her og nu. Hvad venter DU på?

Forslag til videre læsning:

www.ppssuccess.com - Paul Chek

<http://www.alun.dk/nyhed-visualisering-the-secret.asp> - Gør i dag til den bedste dag i dit liv

www.alun.dk/shop/DVD-The-Secret.asp - The Secret DVD

Psychology of Achievement - Brian Tracy

Think and Grow rich - Napoleon Hill

The Science of getting rich - Wallace D. Wattles

The "7 Habits" - Stephen Covey

