

Du bliver, hvad du TÆNKER

Jeg er SÅ dårlig til at huske navne, fortæller du nye bekendtskaber og kollegaer. Men det er ikke sandt. Du er dårlig til at huske navne, fordi du fortæller dig selv, at du er det. Og de tanker kan du sagtens ændre, så du bliver den, du gerne vil være.

TEKST *Margrethe Vadmand*

A argh! Du kigger på uret og indser, at du er alt, alt for sent på den, hvis du skal nå at møde til tiden på dit nye kursus. Mens du styrter rundt for at finde din mobiltelefon, tænker du: "Øv! Hvorfor er jeg altid så uorganiseret, og hvorfor kommer jeg altid for sent ud ad døren? Jeg er simpelthen det værste rodehoved!" Det er en overbevisning, du har om dig selv, som du opfatter som sand. Du kunne jo ikke finde din telefon, og du kom for sent ud ad døren. Igen. Men hvad hvis det rent faktisk forholder sig omvendt? At grunden til, at det skete igen, netop er, at du tror, du er et uorganiseret rodehoved, og ikke at du faktisk er det? Dine tanker om dig selv har nemlig en altafgørende betydning for din vej igennem livet.

DU BESTEMMER SELV

Jørgen Svenstrup er coachtræner, mentaltræner og forfatter til to bøger om mentaltræning, hvori han opfordrer os til at gå fra at spørge, "hvem er jeg?" til at spørge, "hvem vil jeg gerne være?"

"For du bestemmer selv. Du bliver, hvad du tænker," lyder hans pointe:

"At du er et rodehoved, skyldes, at du har en overbevisning om, at du er det, for du er jo ikke født som et rodehoved. Vores overbevisninger er skabt af nogle erfaringer, vi har fået, som kommer fra os selv, vores forældre og andre i vores omgivelser. Så hvis dine forældre igennem din barndom gentagne gange har sagt, "sikke du roder!

Du er et rodehoved," så bliver det din overbevisning og din sandhed.

For når vi gentager de samme tanker mange gange, så sætter de sig fast." Hjerneforskningen viser, at de tankebaner, der bliver brugt mest, også er dem, der bliver stærkest. Og at det er nemmest at blive ved med at bruge de samme og altså tænke på samme måde.

VASK HJERNEN REN

Den gode nyhed er, at det er muligt at danne nye tankebaner, de såkaldte neuronspor, og vaske hjernen ren for negative, destruktive tanker og erstatte dem med opbyggende, positive tanker. Mange selvhjælpsbøger giver gode råd om, hvordan vi vender negative tanker til positive eller indfører nye vaner. De fleste af os oplever bare, at de ikke virker.

"Hvis vi vil lave en forandring af vores tankemønstre, så kræver det, at vores kritiske filter skal være slået fra. Hvis du for eksempel har haft et lavt selvværd det meste af dit liv, og du står og siger til dig selv i spejlet, at du er skøn og succesfuld, så tror du ikke på det. Der vil være en lille stemme i dig, der siger, "det passer jo ikke", siger Jørgen Svenstrup og fortsætter: "Det kritiske filter er det, der



Skøn
Fantastisk Sund
Klog Opmærksom
Dejlig Overskud
Vidunderlig Glad
Smuk Frisk

Hjerneforskningen viser, at de tankebaner, der bliver brugt mest, også er dem, der bliver stærkest.

støjer i hverdagen og fortæller os, hvor travlt vi har, og hvad vi ikke kan nå. Vi har helt vildt godt af at få det lukket ned. Nogle oplever, at de bliver mere rolige og fokuserede, får reduceret stress, fjerner tankemylder, sover bedre og får en højere "pyt-grænse", når de lærer hjernen at koble fra."

For at kunne slå det kritiske filter fra må vi afspænde kroppen og prøve at koble hjernen fra, så vi kommer i en alternativ bevidsthedstilstand, en slags dyb afspænding ligesom ved meditation eller hypnose. Og det kan du lære, ligesom du kan lære at spille tennis eller at strikke. Og jo mere du gør det, jo dygtigere bliver du til det.

FORESTIL DIG FREMTIDEN

Når din hjerne har lært at koble fra og gå ind den alternative bevidsthedstilstand, kan du gå i gang med at indføre nye tankerækker. For

“Jo mere du fokuserer på et problem, jo mere har problemet det med at vokse. Men det er ikke i selve problemet, at løsningen skal findes”

når hjernen er i den alternative bevidsthedstilstand, er den meget modtagelig over for nye input. Det er her, såkaldte suggestioner

kommer ind i billedet, som er det, vi går og siger til os selv hver dag og er med til at skabe vores overbevisninger. Hvis du gerne vil tabe dig, er det sætninger som “jeg er mindre sulten og spiser kun det, jeg ved, er godt for mig”, “jeg mærker, at jeg bliver lettere for hver dag, der går”, “jeg har været slank og ved, at jeg kan blive det igen.”

Det lyder måske fjollet, og helt ærligt, virker det overhovedet? Ja, siger Jørgen Svenstrup. Med regelmæssig træning tre til fire gange om ugen i en måned vil de

nye suggestioner blive lagret i din underbevidsthed og blive til dine nye overbevisninger. Dermed er rammerne for dine tanker om dig selv blevet ændret, og det har en positiv effekt på måden, du lever dit ▶



Sådan træner du dine tanker

Optag din egen lydfil på din smartphone til mentaltræning derhjemme. Den skal være cirka 15 minutter. Det kan være en god idé med noget instrumental baggrundsmusik. Overvej, hvilken udfordring du ønsker at arbejde med, og hvad løsningerne er. Tal meget langsomt, og hold mange pauser. Tal i nutid og bydeform. Skriv et manuskript, der skal indeholde følgende tre faser:

1. Afspænding: "Jeg mærker mine øjnlåg blive tungere, og hvordan hver eneste muskel i min krop bliver afspændt." Gennemgå hele kroppen, og lad dine tanker fare. Oplev et behageligt mørke sænke sig omkring dig, mens du synker dybere og dybere ned.
2. Suggestioner – det, du ønsker dig, såsom: "Jeg er mindre sulten og spiser kun det, der er godt for mig. Jeg bliver lettere og lettere for hver dag, der går. Jeg har styrken til at vinde over vægten."
3. Opvågning: "Nu vil jeg tælle fra et til tre, og på tre vil jeg være helt vågen og klar til at fortsætte dagens gøremål."

Få idéer til dit komplette manuskript i Jørgen Svenstrups bog 'Nøglen til din hjerne' eller på empowermind.dk, hvor du også kan købe færdige lydfiler.

liv på. Noget af det gode ved mentaltræning er, at fokus ligger på løsningen, og at du selv kan gøre en forskel på egen hånd.

"Jo mere du fokuserer på et problem, jo mere har problemet det med at vokse. Men det er ikke i selve problemet, at løsningen skal findes. I mentaltræningen forestiller jeg mig det sådan, som jeg gerne vil have det; de tanker, følelser og billeder af mig selv, som jeg gerne vil have. Og det går ind og "overspiller" det, der er i forvejen. Hvad er det, jeg gerne vil opnå? Det er de tanker, følelser og billeder, jeg skal have ind i mit sind og lade min hjerne opleve igen og igen, så de nye, positive tankebaner bliver etableret," siger Jørgen Svenstrup.

TRÆNING, TRÆNING, TRÆNING

Effekterne af mentaltræning er veldokumenterede. Det eneste, det kræver, før du også kan få del i de gavnlige effekter, er, at du træner.

"Selv om du sikkert vil opleve, at det er behageligt at få en "mental morfar" et kvarter om dagen, så kan det være vanskeligt for mange at fastholde sig selv i et træningsforløb – specielt når man ikke oplever den store effekt lige med det samme. Men det er ikke et quick fix, og det kræver vedholdende træning, som heldigvis er ret behagelig. Du kan nemt blive lidt frustreret, hvis du eksempelvis oplever, at det fungerer fint for dig den ene dag og ikke den næste. Men uanset hvad der sker, så virker det. Du kan ikke gøre noget forkert, og det gør heller ikke noget, at du falder i søvn, for budskaberne når din underbevidsthed alligevel," siger Jørgen Svenstrup. ■

"At du er et rodehoved, skyldes, at du har en overbevisning om, at du er det, for du er jo ikke født som et rodehoved"