

**PROFFESIONAL  
COACHING**  
FOR BETTER RESULTS

Coaching

# Du bestemmer selv, hvad du kan!

**I løbet af ens barndom bliver man ind imellem belært af andre om, hvad man er god til, og hvad man ikke er god til. Gentages dette ofte forstærker andre mennesker i virkeligheden dine forestillinger om, hvad du kan og hvad du ikke kan sidenhen i livet: "Du er genial til dansk! Men du er forfærdelig til at spille golf."**

**Stop dem! Du bestemmer selv, hvad du kan! Og hvis du ikke tidligere kunne stoppe dem, så kan du fra nu af tage ansvar for dine egne sande og usande overbevisninger....**

Af Anders Dahl Christiansen, succesfuld tidligere landstræner i golf og indehaver af trainyourbrain.dk

Hvorfor er det i nogle tilfælde så svært at tage "action"? Du kender det godt. Du har lyst til at prøve et eller andet nyt, men får at vide "skomager bliv ved din læst". Du får en idé, som du tror på, men du er ikke så sikker på, at andre synes det er en god idé, så du gør ikke noget ved det.

Lav selvværd kan være en medskyldig faktor her. Den er ansvarlig for alle mulige slags følelser. Måske er du bange for at svinge eller se dum ud. Måske føler du, at du bare ikke er god nok. Det kan være lammende.

Heldigvis kan du i denne artikel lære en simpel teknik til at begrænse den indre irriterende lille stemme. Du ved den, der holder dig tilbage, og gør dig ude af stand til at åbne dig og "erobre" de vigtigste ting i DIN verden.

Man får sat et niveau af ens selvværd ret tidligt i livet. I løbet af din barndom forstærker folk overbevisninger for dig som: "Du er god til at putte, men du er ikke særlig god med din driver."

Når man er ung og letpåvirkelig, stiller man sjældent spørgsmålstejn ved andres begrænsende overbevisninger. De bliver "kastet" i hovedet på dig og ned i din underbevidsthed.. Du går ud fra at de er sande! Så du bevæger dig igennem livet med tanken om "O.K., jeg er god til dansk og dårlig til golf" eller "jeg er god til at putte, men ikke særlig god med min driver."

Jeg er af den overbevisning, at man som forælder, skal støtte sine børn, give dem selvtillid, så de kan tro på sig selv og blive den næste danske astronaut eller den første danske major vinder i golf eller hvad de ellers skulle få lyst til....

Hvis der ikke sker en kontinuerlig positiv påvirkning, bliver dine overbevisninger om, hvad du ikke er god til forstærket, når man bliver ældre/teenager. Og nu da du allerede tror, du er dårlig til golf, undgår du det helst, og tager måske kun til juniortræning fordi din mor eller far ønsker det. Og så bliver det måske bare værre i forhold til f.eks. din driving, hvis du slår et par dårlige drives, og træneren kan se, at du er træt af det, og siger, "lad os gå over at putte, det er du jo god til" (underforstået, du er dårlig med din driver). Så vil du pludseligt hellere spille fodbold, ikke? Der jubler folk vildt, når man scorer et mål, og det føles godt....

Når man når voksenalderen, har man måske ikke tænkt over, hvor diverse begrænsende overbevisninger i første omgang kom fra. Nu er de bare fakta. Og man når INGEN af sine mål! Men ved du hvad? De er ikke fakta. Det er bare historier, du ubevidst vælger at tro på, uanset hvor sande de er!

Hvis du føler, du ikke er god nok, smart nok, attraktiv eller har ressourcerne til at nå dine mål og dine dybeste ønsker, er det på tide at indse, at dine begrænsninger reelt kun er gamle historier.

### **"3 steps to Training Your Brain to new successes":**

Forskere ved University of New Hampshire har fundet ud af, at følgende trin har en dyb indvirkning på din hjerneaktivitet og din produktivitet.

1. Tag 3 dybe vejrtrækninger for at slappe af (når du er i en afslappet tilstand, er dit sind åbent for nye idéer).
2. Bid mærke i din nuværende mentale og følelsesmæssige tilstand.
3. Dernæst, husk en tidligere præstation, eller et tidspunkt, hvor du overvandt frygt og nåede et mål. Det kan være et stort eller lille mål. Det vigtigste er virkeligt at føle og opleve det øjeblik, hvor du nåede dit mål, opnåede stor succes, og følte intens glæde.
4. Tag følelsen "ind" – mærk den med alle celler i din krop. . . Og voila masser af ny energi vil strømme igennem dig!

Når du fokuserer på en følelse af glæde og succes, du allerede har oplevet tidligere, begynder din hjerne faktisk at føle succesen igen. Prøv det selv!

Denne positivitet giver dig et mentalt og følelsesmæssigt boost, der får dig til helt at glemme følelser af utilstrækkelighed. Det er faktisk næsten som om din hjerne glemmer, hvad du er i stand til, og ind imellem er du nødt til at minde den om det!

Hvis du konsekvent bruger denne fremgangsmåde, styrker du troen på, at du kan nå dine mål. Jo mere du gør det, desto mere vil du føle dig motiveret til at tage action og tilsidesætte de gamle historier, de gamle overbevisninger og opnå den succes, du fortjener....

Lad ikke andre eller dig selv sabotere dine fremtidige succeser! Træn din hjerne, og din underbevidsthed, så du ikke længere skal stå "på kanten af dit potentiale".

Du bestemmer selv, hvad du kan!

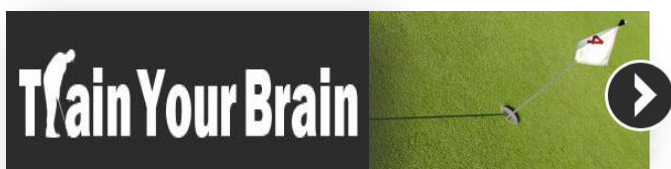
---

Som bruger af trainyourbrain.dk har du nedenfor muligheden for at købe en sund snack (med **25 % rabat** på enkelt styks pris), der er genial til golfkunden. Du kan også lære om et tilskud, der vil give dig næringsstofferne fra 17 solmodne frugter og grøntsager i alle regnbuens farver.

Læs om tilskuddet, der vil give dig **næringsstofferne fra 17 solmodne frugter og grøntsager i alle regnbuens farver** [HER](#).

"De bedste danske DVD'er/videoer om golfinstruktion nogensinde"! Læs mere [HER](#)

Se mere om spændende golf rejser med masser af træning [HER](#)



**PROFFESIONAL  
COACHING**  
FOR BETTER RESULTS

Coaching



© - [www.trainyourbrain.dk](http://www.trainyourbrain.dk)