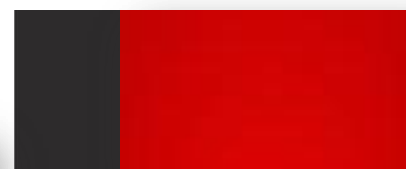


**PROFFESIONAL
COACHING**
FOR BETTER RESULTS

Coaching



Intuitiv succes!

Af Anders Dahl Christiansen, landstræner i herreholdets bedste sæson nogensinde og ejer af www.trainyourbrain.dk

De fleste mennesker, har gennem livets stadier og undervisning, lært primært at se på deres omverden, for at få svar på forskellige spørgsmål. Det er til tider en sund måde at lære verden at kende på, men vi har ofte de svar, vi har brug for, indeni os selv. Vores intuition og ubevidste sind er stærke kilder til vores skjulte geni, og er ansvarlige for størstedelen af de ting, vi gør i det daglige....

Diverse forskere mener, at vores underbevidsthed er ansvarlig for 90 % af de ting, vi gør i det daglige. Nogle mener endda, at den er ansvarlig for op mod 96 %, at de ting vi foretager os i voksenlivets daglige gøremål.

Det lyder af meget, men jeg har lige oplevet noget af denne "sandhed". For nyligt skiftede jeg til en "Audi A4 Sports Line" med automat gear. Efter ca. 3 uger med denne dejlige nye Audi skulle jeg køre en tur i en anden bil i forbindelse med, at jeg skulle hjælpe en af mine venner. Da jeg sætter mig i bilen, placerer jeg uden videre min venstre fod helt ude i venstre side af bilen, så den ikke "blander sig". Derefter går det op for mig, at jeg jo skal bruge den fod til at kontrollere koblingen. Den nye Audi med automat gear havde ændret min vane.

For at opnå bedre resultater, mener vi hos www.trainyourbrain.dk, at vi skal lytte mere til vores intuition samt forsøge, at påvirke vores underbevidsthed til, at vi får flere succesfulde vaner, som vi automatisk bruger i det daglige både på og udenfor golfbanen. Vi mener, at intuition og underbevidsthed går hånd i hånd og er enormt vigtige for vores fremtidige succes.

Underbevidstheden – vores kraftcenter

I og med, at forskere mener, at underbevidstheden er ansvarlig for 90 % eller mere af vores resultater, så vil det naturligvis være rart, at kunne påvirke dette kraftcenter i retning af, at få vores mål opfyldt.



Der er flere muligheder for at påvirke vores underbevidsthed og der er tidspunkter i løbet af hvert døgn, hvor vores underbevidsthed er mere modtagelig for information end andre. Det vil være for omfattende her, at komme ind på alle de faktorer, der spiller ind, men det gennemgås på foredragene "Train YourBrain – A new way of creating winners/leaders". Her følger dog en kort række af ting, man kan gøre for at påvirke sin underbevidsthed:

- Visualisér din fremtidige succes, så ofte som muligt – gerne flere gange om dagen. Involvér så mange som muligt af dine sanser og følelser under disse seancer.
- Selvbekræftende sætninger – fortæl dig selv i positive vendinger, hvad du kan, og hvad du vil opnå, så ofte som muligt.
- Skab et miljø, der hele tiden minder dig om, hvad du vil opnå. Sæt f.eks. plakater op i hjemmet af Ryder Cup trofæet eller en Audi A8, eller hvad du nu gerne vil være i besiddelse af en gang i fremtiden. Skriv evt. dine mål på spejlet i dit værelse, så du ser dem ofte.
- Bed dine nærmeste om at støtte dig, uanset hvad dine mål er. Hvis din intuition fortæller dig, at dem du bad om denne støtte, ikke tror på dig, så find andre til at støtte dig. Evt. en coach.

Som al ny læring kan det, ligesom med et golf sving, tage tid at påvirke din underbevidsthed. Der skal repetitioner til for at ændre og påvirke dine vaner. Hvis du er

standhaftig og vedholdende, kan du også arbejde med dit kraftcenter og få det som medspiller i forhold til at opnå dine mål.

Genkend, din intuition, når den taler til dig

Ikke alene har alle intuition, men vi har også alle oplevet den.

Har du nogensinde tænkt på nogen, og så ringer telefonen? Personen, der ringer, er den som du lige sad og tænkte på! Har du nogensinde følt en sikker fornemmelse af, at det her put går bare i hul??

Vi har alle oplevet denne form for intuition, men hvordan skabes intuition? Den skabes af, miljø, arv samt ydre og indre lærdom. Hvis du ønsker at udnytte denne delvist medfødte/delvist tillærte visdom til at skabe større succes, skal du lære at udnytte din intuition samt særlige egenskaber ved din underbevidsthed.

For at være i stand til at bruge din intuition, skal du være opmærksom på, når den "taler" til dig. Hvis du f.eks. kigger på en puttelinie, og du med det samme føler dig sikker på linjen og kan mærke, at du vil slå bolden i hul, så lad være med at læse puttet fra 4 forskellige sider, men se at få eksekveret, inden fornemmelsen forlader dig.

Intuition er forskellig fra person til person. Nogle mennesker får beskeder som visioner eller billeder, der ses i hurtige blink eller udfolder sig langsomt, som en film. Din intuition kan tale til dig som en følelse/fornemmelse, en tanke eller i ord. Du kan endda opleve, at du er i stand til at gå i dialog med din intuition for at få mere information og klarhed.

Selv om intuition er noget alle har, skal denne også dyrkes, så du kan modtage det maksimale udbytte. Her er 4 tips, du kan bruge i samspil med punkterne ovenfor. Disse kan hjælpe dig med at få adgang til og bruge din intuition med større effekt.

- Brug afspænding/meditation. Ved regelmæssige sessioner, hvor du har fokus på dig selv, dit åndedræt og det, du gør godt, vil du blive i stand til nemmere at udvælge intuitive idéer, når din indre bevidsthed "taler til dig" gennem ord, billeder og fornemmelser.
- Stil spørgsmål når du kommunikerer med din intuition. Bed din underbevidsthed om svar på de spørgsmål og opgaver, du har udfordringer med.
- Skriv dine svar/fornemmelser ned. Intuitive indtryk kan "fordampe" hurtigt. Neuroforskning viser, at intuitive indsigter bør beskrives eller udleveres inden 37 sekunder, ellers vil de lettere kunne gå tabt for fremtiden.

- Tag øjeblikkelig handling. Får du en god idé, så ”diskuter” den med dig selv øjeblikkeligt. Hvis din intuition og din underbevidsthed fastholder, at det er en god idé, så tag action på den!

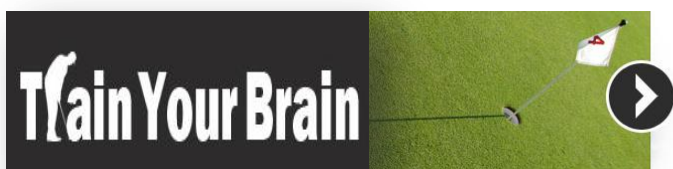
--

Jo mere du påvirker din underbevidsthed i positiv retning og arbejder med din unikke intuition, des større er chancen for, at du i fremtiden vil opnå intuitiv succes.

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 golfrunden. 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](#).

Læs mere om den geniale snack til golfrunden eller til arbejdet (**25 % rabat på enkelt styks pris**) [HER](#)



**PROFFESIONAL
COACHING**
FOR BETTER RESULTS

Coaching



© - www.trainyourbrain.dk