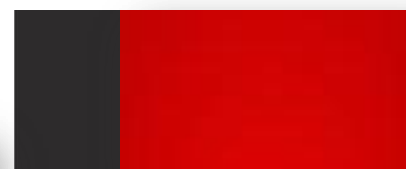


**PROFFESIONAL  
COACHING**  
FOR BETTER RESULTS

Coaching



## Tør du tjene mange penge eller gå en lav runde??

Nogle af verdens mest berømte coaches arbejder med, at vi har "set points" for forskellige områder af vores liv. Med "set points" menes, at vi f.eks. har en forudsat bestemmelse for, hvor mange penge vi kan tjene, eller hvor god en golfrunde vi kan gå. Den gode nyhed er, at alle disse coaches mener, at vores nuværende "set point" for en given ting, kan ændres med forskellige strategier. Her vil vi se på en af disse strategier, kaldet "selvbekræftende sætninger".

Af tidligere landstræner Anders Dahl Christiansen og ejer af [www.trainyourbrain.dk](http://www.trainyourbrain.dk)

**"Selv bekræftelser"** er en af flere kraftfulde måder, hvorpå du med tiden kan skabe dig en ny virkelighed.

Gennem arv, miljø og vores oplevelser, skaber vi med tiden et "behagelighedsområde" for forskellige ting. Man kan f.eks. have et "set point" for ens score på en golfrunde. Man kan også have et "set point" for, hvor meget man "tør" tjene om året. Det kunne være at tjene Kr. 375.000 eller Kr. 3.000.000 om året.

Du kan tiltrække flere og bedre ting i dit liv, hvis du konstant befinder dig i et "mindset", der gerne vil tiltrække nye, bedre eller flere ting i dit liv, specielt hvis du er opmærksom på dine egne tanker og udnytter din formidable hjernes kapacitet til udvikling.

Du tænker måske mange gange gennem voksenlivet: "jeg er tilfreds med at tjene ml. 375.000 og Kr. 450.000 om året" og med tiden bliver det dit "set point". Skulle du så pludseligt tænke, det kunne være fedt at tjene, Kr. 1.000.000 om året, så vil din "termostat" eller dit "set point" automatisk kunne sende tanker som, "men det er jeg ikke dygtig nok til" eller "jeg orker ikke at ligge den energi i min dagligdag, så dette bliver muligt". Med sådanne tanker bliver det med tiden din virkelighed, at du ikke kan tjene mere end dit "set point" tillader.....

På samme måde kan en elite golfer have et "set point" for en komfortabel score i forhold til par. "Mine evner rækker til mellem 3 over og 1 under par - det er toppen af min formåen". Den tanke bringer dig med sikkerhed ikke på "Tour'en"..... På Europa Touren kan det ikke

betale sig at skyde omkring par i hver uge, for så beholder man simpelthen ikke sit "Europa Tour Kort" til året efter, da kun top 110 på ranglisten får fornyet deres spilleret. Det kan bedre betale sig at misse cuttet 10 uger i træk, for så at slutte som nr. 2 i en turnering og så misse cuttet i 10 uger i træk og så blive nr. 3 i en turnering. At slutte med fremme i en Europa Tour turnering kræver, at man har et "set point", der gør, at man føler sig komfortabel med at skyde -7 eller -9 i en runde, og at man har det godt med at gå mange under par i flere runder i træk. Når ens "set point" for, hvor lavt man "tør skyde" bliver rykket til, at 10 under er helt fint, så bliver det muligt at lave de store resultater, men mange elite spillere tænker ofte, når de f.eks. er nået til 4 under par på 11. hul, "av, det ville være dejligt, at slutte runden af i -4". Lige der "knækker filmen", nu begynder de at forsvare en score i stedet for, at spille efter flere birdies, og derved kan man komme til at sabotere sin egen succes og falde tilbage til en score, der er komfortabel for ens "score set point".

Opmærksomhed på egne tanker og det, konstant, at erstatte, dårlige tanker med nye positive konstruktive selvbekræftende sætninger, og tanker er en kunst, der kan trænes og dette kan være vejen mod lavere runder eller mere i lönposen.

### **Hver tanke, vi tænker, skaber vores fremtid.**

Hver tanke, du tænker og hvert ord du siger, er en bekræftelse. Dine tanker og ord er erklæringer om, hvem **du tror**, du er, og hvordan du opfatter **DIN** verden. Hver gang du tænker en negativ tanke, omtaler eller tænker på dig selv i negative vendinger, skaber du din "personlige kommende sandhed". Heldigvis gælder det samme for positive tanker og vendinger, du bruger om dig selv.

Stærke positive selv-bekræftelser er gode midler til personlig transformation, og de er et centralt element i skabelsen af det liv, du ønsker. De virker ved bevidst at erstatte de begrænsende ideer, negative overbevisninger og den negative indre dialog, som vi alle ind imellem oplever, og har automatiseret i større eller mindre grad, med positive udsagn, som definerer, hvem du ønsker at være, og hvordan du ønsker at opleve livet.

### **Hvad tænker du generelt om dig selv og dit liv?**

Prøv i løbet af et par dage at være ekstra opmærksom på dine tanker. De fleste bliver overrasket over, hvor mange begrænsninger de sætter på deres egne udviklingsmuligheder..... "Hver tanke skaber vores fremtid"..... De følgende 2 dage, kan du så sætte en ære i, at erstatte alle nedgørende, negative og begrænsende tanker med nye positive af slagsen.....

Hvis nu du kunne gøre det til en vane at erstatte stort set alle selvbegrænsende tanker med tanker om, hvordan du gerne vil have det, så ville du sikkert med tiden finde, at nogle af disse selv-bekræftelser og positive muligheder bliver til din nye virkelighed!

## Forlag til positive opløftende, selv-bekræftelser omkring forskellige områder af livet (lav gerne din egne):

- Jeg nyder golfens udfordringer samt de gode følelser et godt slag giver mig.
- Jeg er begejstret over at vide, at jeg kan gøre en god forskel i andres liv.
- Jeg nyder spændingen ved at flyve og den flotte udsigt fra min vinduesplads.
- Nu da penge kommer til mig i en lind strøm, føler jeg taknemmelighed og glæde over, at kunne tiltrække endnu flere.
- Jeg tiltrækker glæde og smil i mit liv.
- Jeg føler mig opstemt og levende, og glæder mig over at "turde" gå 12 under par.
- Jeg kommunikerer konstruktivt mine behov og ønsker til min kærlige partner.

Jo mere følelsesmæssigt du kan sige "bekræftende sætninger" til dig selv, des bedre funktion vil de få.

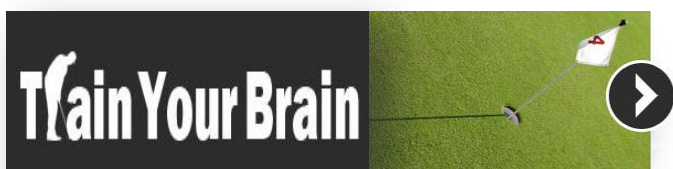
God fornøjelse med at tjene flere penge, få mere glæde i livet og skyde lavere runder på golfbanen.

---

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](http://www.trainyourbrain.dk)