



"Jeg er"

Modul 1

Kvinder med K
Anna Kristensen

"Jeg er"

"Jeg er" er en fantastisk øvelse, som kan ikke kun være med til at skabe dig salg, men kan ændre dit liv.

Alt hvad du gentagende gange siger til dig selv, bliver lagret som en del af din underbevidsthed og vil ikke blive stillet spørgsmålstejn ved. Det er altså det, du uden at tænke to gange over, vil tænke om dig selv og derved tro er sandt.

MEN husk på.. alt hvad du tænker er IKKE sandt og du er IKKE dine tanker. OG en tro er kun en tanke du bliver ved med at tænke.

Derfor er det så super essentielt at få lavet disse tanker om. Det er der allerførste du skal arbejde med, før noget andet.

For du er måske lige nu din egen værste fjende, uden egentlig at ville være det.. for hvem vil det? Men det er ofte det der sker helt ubevidst, når vi gang på gang fortæller os selv "Jeg er ikke god nok", "jeg har ikke de rigtige kompetencer", jeg har ikke erfaring nok".. osv.

Alt det du siger efter "jeg er" former din realitet og derved dit liv. Disse ord er to af de mest magtfulde erklæringer, når vi taler om succes mindset. De erklærer sandheden om, hvem du er.

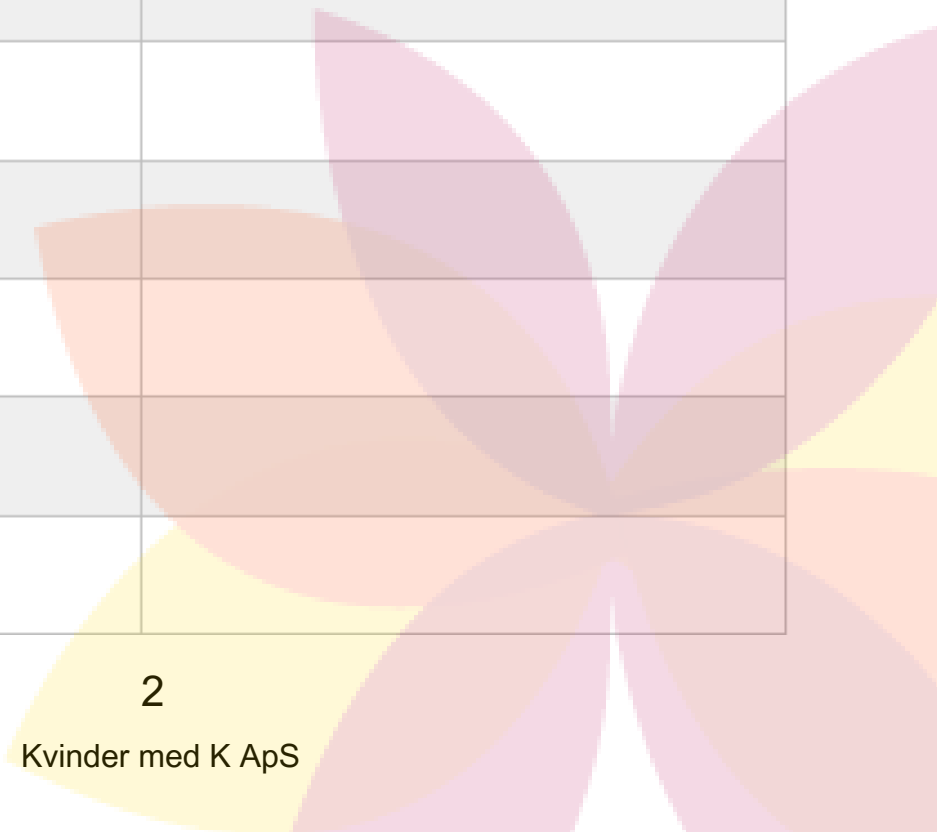
Alle disse sætninger med "jeg er" bliver altså lagret som en undervidst tanke, som din hjerne må acceptere og begynder at tro på. Så det bliver pludselig din "realitet", men jo en falsk en.

Det er altså først når du begynde at indse at det er en falsk "realitet" at du kan begynde at lave den om. "Jeg er" erklæringer er bekræftelser med jetbrændstof.

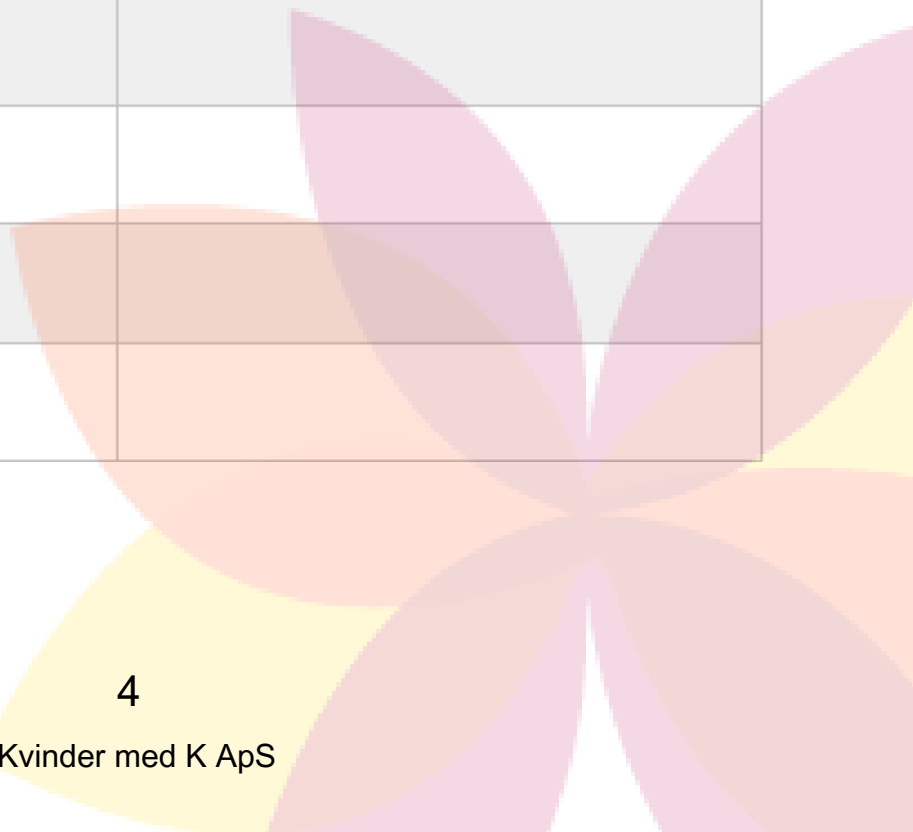
Lad os tage et øjeblik til at tænke over alle de "Jeg er" -udsagn, du muligvis kommer med på en dag ...

Det er derfor meningen, at du her skal begynde at lave nogen af de sætninger, som du til daglig siger til dig selv om, til en mere positiv udgave. Derved begynde at omkode din hjerne. Få ændret dine overbevisninger omkring dig selv og dine færdigheder.

Jeg er (gammel)	Jeg er (ny)



Jeg er (gammel)	Jeg er (ny)



Hvordan føles det?

Brug nogen minutter hver dag til at kigge listen igennem, tilføje nye og brug noget tid og energi på, at få sagt de nye "Jeg er" erklæringer højt. På den måde, får din hjerne langsomt lavet nye neuronforbindelser og du vil herefter begynde at mærke effekten af øvelsen.

Men det er en øvelse, der kræver tid og energi, for din hjerne er lynhurtig til at gå tilbage i samme spor, hvis den ikke gentagende og konsekvent bliver fordret med disse nye "jeg er" erklæringer.

