



Overvind Frygten

Modul 1

Kvinder med K
Anna Kristensen

Overvind frygten

I denne øvelse skal vi ind at kigge på, hvad det er du frygter og hvordan du overvinder denne frygt, for at kunne nå i mål med dine drømme.

Lad os slå noget fast.. Øvelsen er ikke lavet for, at du skal slå dig selv oveni hovedet, hver gang at du frygter noget og har svært ved at se den i øjnene. Den er lavet for at du kan gøre din tvivl og frygt bevidst og derved kan handle ud fra det.

Det er nemlig når vi bevidstgør vores tanker, følelser og handlinger, at vi kan ændre på det og derved skabe en ny realitet.

Ligesom med alle andre øvelser i dette kursus, så er det ikke noget, der falder alle lige nemt og kan gøres på en dag eller to. Det kræver arbejde, energi og tid.

Din frygtstrategi er det der sker, når vi begynder at gå hen imod det, vi gerne vil. Din frygtstrategi er egentlig bare en overlevelsestrategi. Din hjernes fokus er egentlig bare, at du skal overleve. Det mener den, at du bedst gør ved at blive det samme sted, som du plejer.

Den kan se ud på alle mulige måder. Det kan være, at du står et sted, hvor du gerne vil prøve noget nyt eller måske tage et kvantespring i din forretning. Men så får du lige pludselig tanken: 'Nej det kan du ikke ikke. Eller: "Det må du ikke! Jeg er også dårlig'.

Perfektionisme er også en fin frygtstrategi. Det er bare en strategi for at undgå at komme udover rampen.

Frygtstrategien vinder, hvis vores intuition og vores kerne ikke er særlig stærke. Så derfor handler det rigtig meget om, at vi styrker vores kerne og styrker vores intuition. Det er lidt ligesom en muskel, der skal trænes.

Jeg får stadig besøg af mine forskellige frygtstrategier. Når jeg møder dem, siger jeg: 'Hej med dig og tak fordi du passer på mig'.

Så mærker jeg de følelser, der er at mærke - og så går jeg videre på min vej.

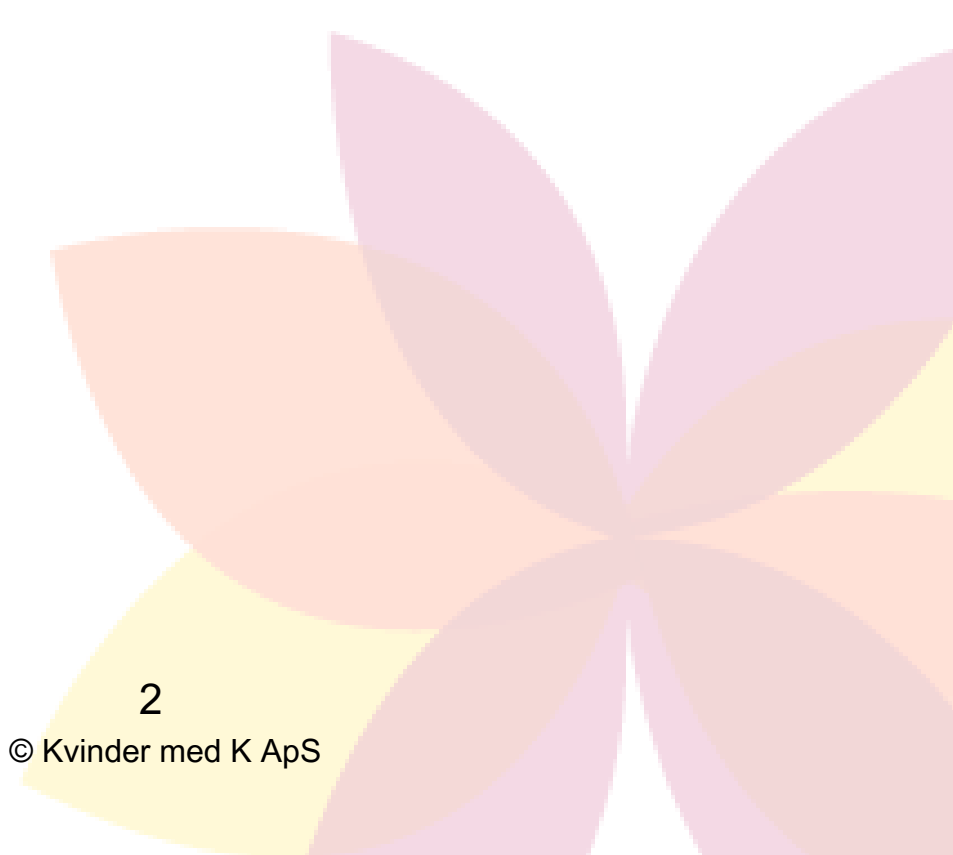
Det er det, det handler om. At give sig selv støtten og sørge for, at man bliver styrket i sin kerne, så man netop ikke bliver overvældet af frygtstrategien, som hjernen sætter i gang.

Husk på, vi skal have ændret dine associationer, i forhold til den frygt du går med og det kan kun gøres ved at handle på din frygt.

Så hvordan gør vi det?

- Mærk efter og spørg dig selv, hvad det er der stopper dig i at nå dit mål
- Spørg dig selv, hvad det er du kan have oplevet eller er bange for at opleve (associationen til frygten)
- Afdæk hvordan din(e) frygtstrategi(er) ser ud
- Tag frygten/tvivlen i hånden og brug dit succes mindset til at tage små skridt henimod det du frygter.

Husk på, Rom blev ikke bygget på en dag, så du behøver ikke at kunne det hele på én dag.



Hvad frygter du?

og vær nu ærlig overfor dig selv..

Hvad er din(e) frygtstrategi(er)?

fx perfektionisme, mangler tid, penge, heller ikke bør prøve fordi du ikke har de rette uddannelser/kurser/erfaringer mv.

Ekstra Noter