

GLAD FAMILIE



***Fra frustrasjon, irritasjon og
bekymring til harmoni,
overskudd og glede i familien***

Mini e-bok GLAD FAMILIE- Speilformelen

Alle rettigheter tilhører: <http://maybente.no/glad-familie-fra-irritasjon-frustrasjon-og-krangling-til-harmoni-overskudd-og-glede-i-din-familie/>

Speilformelen- verden speiler oss



Mange mennesker ser på det de opplever og erfarer og ønsker at opplevelsen eller erfaringen var annerledes. Vi skal her se på at det ikke er det som skjer som avgjør hvordan vi har det. Det er hva vi tenker om det vi opplever og erfarer som avgjør vår livsopplevelse.

Speilteorien

*Lærer deg å bruke det du møter i den ytre verden til
å transformere deg selv og ditt liv innenfra og ut*

Mini e-bok GLAD FAMILIE- Speilformelen

Alle rettigheter tilhører: <http://maybente.no/glad-familie-fra-irritasjon-frustrasjon-og-krangling-til-harmoni-overskudd-og-glede-i-din-familie/>

Indre justeringer gir ytre forandringer

Vi kan ikke forandre andre, men når vi gjør endringer i det indre, i våre tankemønster og overbevisninger så endres verden utenfor



Alt det du møter i livet ditt, alle erfaringer, alle personer og situasjoner er et speil av et mentalt mønster inni deg. Speilteorien handler om at den ytre verden speiler den indre. Det vi møter i den ytre verden, den måten vi reagerer på det, er et direkte speil av våre mønster og overbevisninger. Det er slik at alle våre relasjoner begynner med relasjonen til oss selv. Så her skal vi se på din egen relasjon til deg sjølv og hjelpe deg til å oppdage og endre dine indre begrensende overbevisninger og mønster.

“The people we are in relationships with are always a mirror, reflecting our own beliefs, and simultaneously we are mirrors, reflecting their beliefs.”—Shakti Gawain

Mini e-bok GLAD FAMILIE- Speilformelen

Alle rettigheter tilhører: <http://maybente.no/glad-familie-fra-irritasjon-frustrasjon-og-krangling-til-harmoni-overskudd-og-glede-i-din-familie/>

Verden reflekterer tilbake det du er.



«Life is your mirror. What you see as your outside always comes from your inside»

Det er egentlig essensen av speilteorien. Hvis du er kjærlig, hjelpsom, anerkjennende mot deg selv og andre, så er det det verden utenfor vil speile. Hvis du er kritisk mot deg selv eller andre, hvis du er avvisende mot deg selv eller andre, hvis du klager på deg selv eller andre så er det verden vil speile det.

Utfordringen nr 1

Du er ikke klar over alle tankene du tenker om deg selv og andre. Vi er bare bevisste på 10% av tankene våre, 90% er vi ikke bevisste. Så hvis du oppdager at noen er kritiske mot deg, og du ikke selv merker at du kritiserer deg selv, kan det være at noen av de 90% ubevisste tankene dine er kritiske mot deg. For eksempel «jeg er for tjukk» «jeg er ikke god nok» «jeg får det

Mini e-bok GLAD FAMILIE- Speilformelen

Alle rettigheter tilhører: <http://maybente.no/glad-familie-fra-irritasjon-frustrasjon-og-krangling-til-harmoni-overskudd-og-glede-i-din-familie/>

aldri til» osv kan være ubevisste eller bevisste kritiske tanker inne i ditt hode. Ofte er det lettere å legge merke til når andre sier noe kritiske til oss enn vår egen indre kritiske stemme. Ved å bruke speilformelen kan vi begynne å gjøre indre justeringer og når vi gjør det vil verden utenfor speile oss, slik at vi opplever mindre kritikk

Utfordring nr 2

De fleste av oss er opplært til å leve utenfra og inn, i stedet for innenfra og ut. Det vil si at i stedet for å legge merke til hva vi selv har behov for, hva vi ønsker så har vi blitt opplært til å tilpasse oss andre og «please» andre for å få anerkjennelse. Det gjør at vi ofte er gode til å sjekke hva andre ønsker og prøve å justere oss etter det, og det kan noen ganger gå på bekostning av oss selv. Derfor handler speilformelen om å ta på din egen oskygenmaske før du hjelper andre. Når vi først fyller på oss selv, tar vare på oss selv, og kjenne etter på hva vi har behov for, så kan vi være tilstede for andre på en helt annen måte.

Utfordringen nr 3

De færreste av oss er opplært til å kjenne etter og uttrykke hva vi har behov for. Det gjør at vi lett havner i dramatrekanten. Det vil si at vi blir offer for andres handlinger. Stakkars meg som

har den mannen, den moren, den datteren, den sjefen. Hadde det ikke vært for de andre så hadde jeg hatt det bra. Eller barnet som hiver ting i veggen eller tømmer mel over gulvet for å få oppmerksomhet. Det hadde vært lettere å lært barnet å si «mamma kan jeg sitte litt på fanget ditt nå, jeg trenger litt kos»

“Everything that irritates us about others can lead us to an understanding of ourselves.” Carl Jung

Hvilke av disse utfordringene kjenner du deg mest igjen i? Nr 1., nr 2. eller nr. 3?

Livet er som et speilkabinett

Vi kan se på livet som et digert speilkabinett. Viss vi går inn i speilkabinettet med røde klær på, så ser vi rødt. Da nytter det lite å bli irritert over at alt der inne ser rødt ut Eller klage og kritisere fordi en gjerne ville at det skulle vært blått. Når blir det blått? Det blir det når du går ut og tar på noen blå klær. Det blir

ikke blått av at du klager og kritiserer deg sjølv eller andre fordi det er rødt.

Speilkabinettet og livet speiler det du har med deg. Verden utenfor vil speile dine indre mønster og overbevisninger. Vi har ulike mønster og overbevisninger og opplever derfor å bli trigget på ulike ting. Når du endrer i dine mønster og overbevisninger så er det som om du går ut i verden (speilkabinettet med en ny farge) og resultatet det du opplever er annerledes.

«Life is a mirror and will reflect back to the thinker what he thinks into it» Ernest Holmes

Hvis du ønsker at andre skulle anerkjenne deg mer, så er det et mønster og en følelse av manglende anerkjennelse du går ut i verden med. Da er det, det verden utenfor vil speile. Du vil legge merke til den manglende anerkjennelsen. Problemet er bare at vi ikke lever utenfra og inn. Så lenge du har et mønster med manglende anerkjennelse, så vil det du søker i det ytre først komme når du endrer fra blått til rødt, det vil si når du endrer i det indre og begynner å anerkjenne deg selv. Da vil verden utenfor begynne å speile noe annet.

Speilformelen

-oppdag og endre begrensende overbevisninger og mønster



Mini e-bok GLAD FAMILIE- Speilformelen

Alle rettigheter tilhører: <http://maybente.no/glad-familie-fra-irritasjon-frustrasjon-og-krangling-til-harmoni-overskudd-og-glede-i-din-familie/>

Hvert steg i formelen blir grundig gjennomgått på webinarer her:



Hvis du har noen spørsmål til speilformelen eller andre ting, så send gjerne en mail til maybente@maybente.no så svarer vi så fort vi kan

Hvis du vurderer å bli med på onlinekurset GLAD FAMILIE kan du lese mer [her](#):

Hvis du lurer på hva speilformelen og onlinekurset kan gi deg og din familie kan du lese mer [her](#) eller høre hva deltakerne selv sier:

Mini e-bok GLAD FAMILIE- Speilformelen

Alle rettigheter tilhører: <http://maybente.no/glad-familie-fra-irritasjon-frustrasjon-og-krangling-til-harmoni-overskudd-og-glede-i-din-familie/>

Tilbakemelding deltaker GLAD FAMILIE:

Speilformelen har gitt meg en unik «verktøy pakke» til å «se på meg selv, og på min familie» med andre innsikter enn før. Det gir meg muligheten til å ta ansvar på en ny måte, og gjøre endringer i meg og på den måten bidra til mer overskudd, harmoni og glede i min familie. Jeg har lenge ønsket endring og deltatt på mange kurs «bli den beste deg», 3 steg til ditt og datt, men jeg har aldri helt skjønnet hvordan faktisk få det til før jeg fant May-Bente og speilformelen.

Nå ser jeg dette som en unik «gavepakke». Speilformelen er en full pakke med verktøy og innsikter til å ta ansvar selv, gjøre indre endringer og på den måten bidra til «ringvirkninger» i min familie <3)!

Tidspunktet «NÅ», denne annerledes tiden, gav meg muligheten til å se på min familie med nye øyne, og «challengen» gav meg verktøy og innsikter nå, og noe konstruktivt å tenke på. Tiden «NÅ» gav muligheten til å ta tak i, og jobbe med. Noe som jeg synest er viktig for min familie. Men en hektisk hverdag har gjort det vanskelig å prioritere.

Nå som tiden stoppet litt opp, og alle her er mer hjemme enn ellers, så kan det vere duket for trøbbel har jeg skjønt. Men jeg våkner hver dag med en nyskjerringhet på hvordan jeg kan gjøre det i dag for å bidra til muligheten til mer overskudd, harmoni og glede i min familie. I steden for å gå i «kaos» og la «yttre påvirkninger» prege oss og familie livet, så er i alle fall dette noe konkret jeg kan ta tak i og gjøre noe med akkurat nå, tenker jeg.

Jeg har brukt speilformelen og 6 ukers onlinekurset til å oppdage mine ubevisste mønster og overbevisninger og gjort justeringer slik May Bente lærer i onlinekurset, uke for uke de 6 ukene. Hvert steg i formelen er så grundig og jeg har fått så mange a-ha opplevelser og fantastiske verktøy som har gjort at jeg har fått mye mer OVERSKUDD, HARMONI OG GLEDE I MIN FAMILIE

Speilformelen har virkelig gitt meg nye innsikter, større forståelse, gode verktøy, håp og muligheter i en annerledes hverdag. Det er litt MAGISK 😊

“Everything that irritates us about others can lead us to an understanding of ourselves.” Carl Jung