

The background features a vertical gradient from light purple at the top to light blue at the bottom. It is decorated with several realistic water droplets of various sizes, some with highlights and shadows. A large, faint, light-colored circular graphic is centered in the background, containing a smaller, even fainter circle inside it.

OVERBEVISNINGER

NLP

- NEURO , FORDI DEN BYGGER PÅ EN VIDEN OM VORES NERVESYSTEM OG HJERNEN.
- LINGVISTISK , FORDI DEN ARBEJDER MED VORES SPROGLIGE FORSTÅELSE.
- PROGRAMMERING , FORDI DEN PSYKOLOGISKE RETNING ANTAGER, AT VI VED HJÆLP AF INDRE BILLEDER OG LYDE, INDRE DIALOG OG FORNEMMELSER SÅ AT SIGE “PROGRAMMERER” OS SELV TIL AT VÆRE ENTEN RESSOURCEFYLDTE ELLER DRÆNEDE FOR ENERGI, GLADE ELLER DEPRIMEREDE OSV.

NLP OG ANTAGELSER

VI OPLEVER IKKE VERDEN, SOM DEN ER – VI OPLEVER EN MODEL AF VERDEN/KORTET OVER VERDEN

RESPEKT FOR ANDRE MENNESKERS MODEL AF VERDEN/KORT OVER VERDEN

DET ER MIG, SOM STYRER MIT SIND OG DERMED MINE RESULTATER

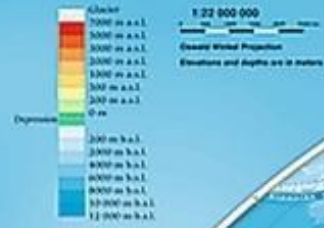
BETYDNINGEN AF KOMMUNIKATION VISER SIG I DEN RESPONS, DU FÅR

DET ER DEN ENKELTES **RELATION** TIL EN SITUATION ELLER OPLEVELSE, DER SKABER BETYDNINGEN OG
IKKE SITUATIONEN ELLER OPLEVELSEN I SIG SELV

KROP OG SIND PÅVIRKER HINANDEN

PHYSICAL MAP OF THE WORLD

MERIDIAN®

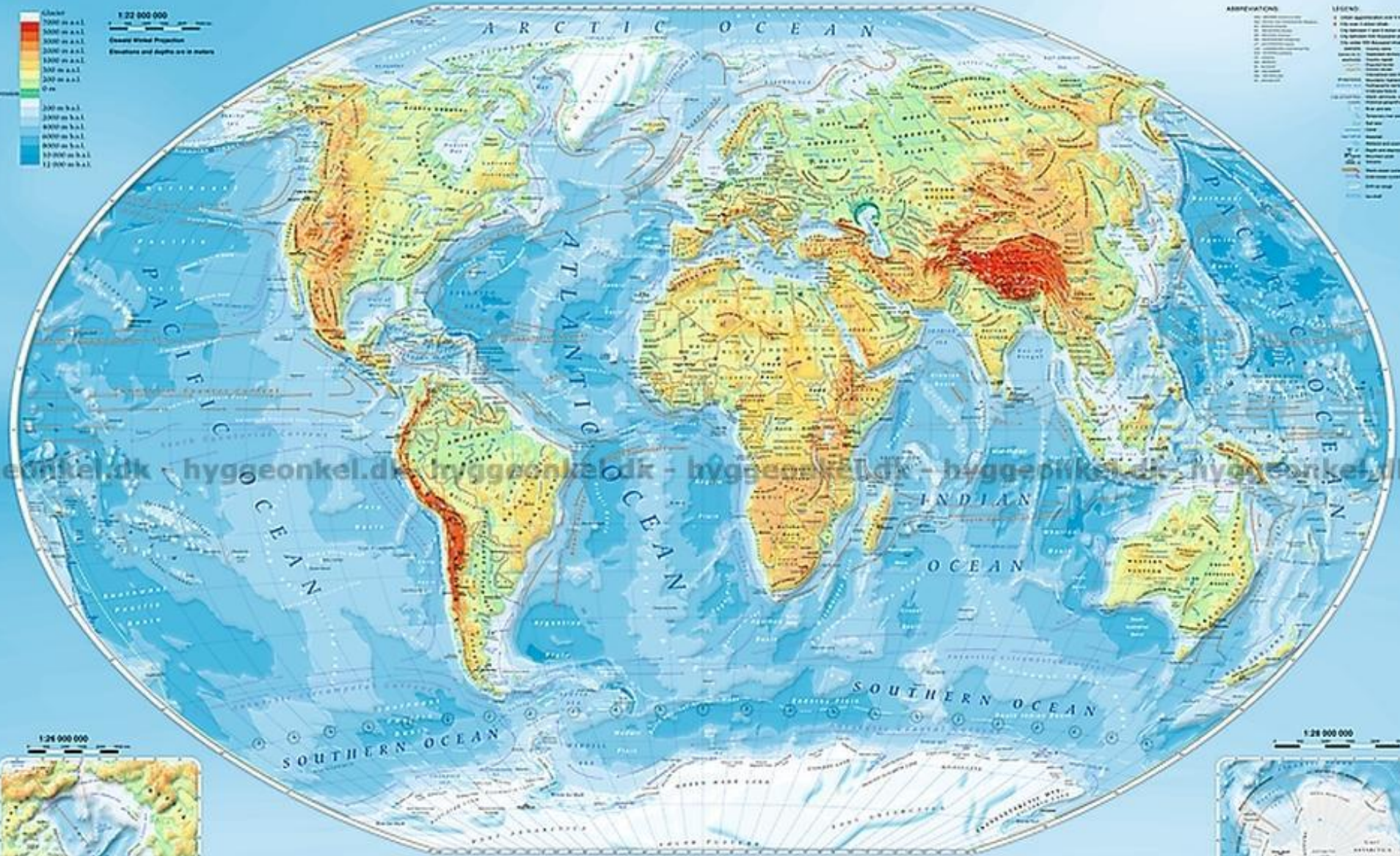


ABBREVIATIONS:

- 1. Capital
- 2. International Airport
- 3. National Boundary
- 4. International Boundary
- 5. National Boundary
- 6. National Boundary
- 7. National Boundary
- 8. National Boundary
- 9. National Boundary
- 10. National Boundary
- 11. National Boundary
- 12. National Boundary
- 13. National Boundary
- 14. National Boundary
- 15. National Boundary
- 16. National Boundary
- 17. National Boundary
- 18. National Boundary
- 19. National Boundary
- 20. National Boundary
- 21. National Boundary
- 22. National Boundary
- 23. National Boundary
- 24. National Boundary
- 25. National Boundary
- 26. National Boundary
- 27. National Boundary
- 28. National Boundary
- 29. National Boundary
- 30. National Boundary
- 31. National Boundary
- 32. National Boundary
- 33. National Boundary
- 34. National Boundary
- 35. National Boundary
- 36. National Boundary
- 37. National Boundary
- 38. National Boundary
- 39. National Boundary
- 40. National Boundary
- 41. National Boundary
- 42. National Boundary
- 43. National Boundary
- 44. National Boundary
- 45. National Boundary
- 46. National Boundary
- 47. National Boundary
- 48. National Boundary
- 49. National Boundary
- 50. National Boundary

LEGEND:

- 1. Capital
- 2. International Airport
- 3. National Boundary
- 4. International Boundary
- 5. National Boundary
- 6. National Boundary
- 7. National Boundary
- 8. National Boundary
- 9. National Boundary
- 10. National Boundary
- 11. National Boundary
- 12. National Boundary
- 13. National Boundary
- 14. National Boundary
- 15. National Boundary
- 16. National Boundary
- 17. National Boundary
- 18. National Boundary
- 19. National Boundary
- 20. National Boundary
- 21. National Boundary
- 22. National Boundary
- 23. National Boundary
- 24. National Boundary
- 25. National Boundary
- 26. National Boundary
- 27. National Boundary
- 28. National Boundary
- 29. National Boundary
- 30. National Boundary
- 31. National Boundary
- 32. National Boundary
- 33. National Boundary
- 34. National Boundary
- 35. National Boundary
- 36. National Boundary
- 37. National Boundary
- 38. National Boundary
- 39. National Boundary
- 40. National Boundary
- 41. National Boundary
- 42. National Boundary
- 43. National Boundary
- 44. National Boundary
- 45. National Boundary
- 46. National Boundary
- 47. National Boundary
- 48. National Boundary
- 49. National Boundary
- 50. National Boundary



igeonkel.dk - hyggeonkel.dk - trigggeonkel.dk - byggeonkel.dk - byggeonkel.dk - hygeonkel.dk - l



EUROPE Area: 10 180 000 km ² Population: 732 million Highest point: Mount Elbrus, 5 642 m Lowest point: Caspian Sea, 28 m	AFRICA Area: 30 290 000 km ² Population: 1 037 million Highest point: Mount Kilimanjaro, 5 895 m Lowest point: Dead Sea, 430 m	SOUTH AMERICA Area: 17 840 000 km ² Population: 426 million Highest point: Aconcagua, 6 962 m Lowest point: Llanos del Páramo, 210 m	NORTH & CENTRAL AMERICA Area: 24 710 000 km ² Population: 572 million Highest point: Mount Denali, 6 190 m Lowest point: Death Valley, 86 m	ASIA Area: 44 570 000 km ² Population: 4 462 million Highest point: Mount Everest, 8 848 m Lowest point: Dead Sea, 430 m	AUSTRALIA & OCEANIA Area: 32 970 000 km ² Population: 37 million Highest point: Mount Kosciuszko, 2 228 m Lowest point: Lake Eyre, 15 m	ANTARCTIC Area: 14 000 000 km ² Population: 0 Highest point: Mount Erebus, 3 776 m Lowest point: McMurdo Sound, 178 m
---	--	--	---	--	---	---





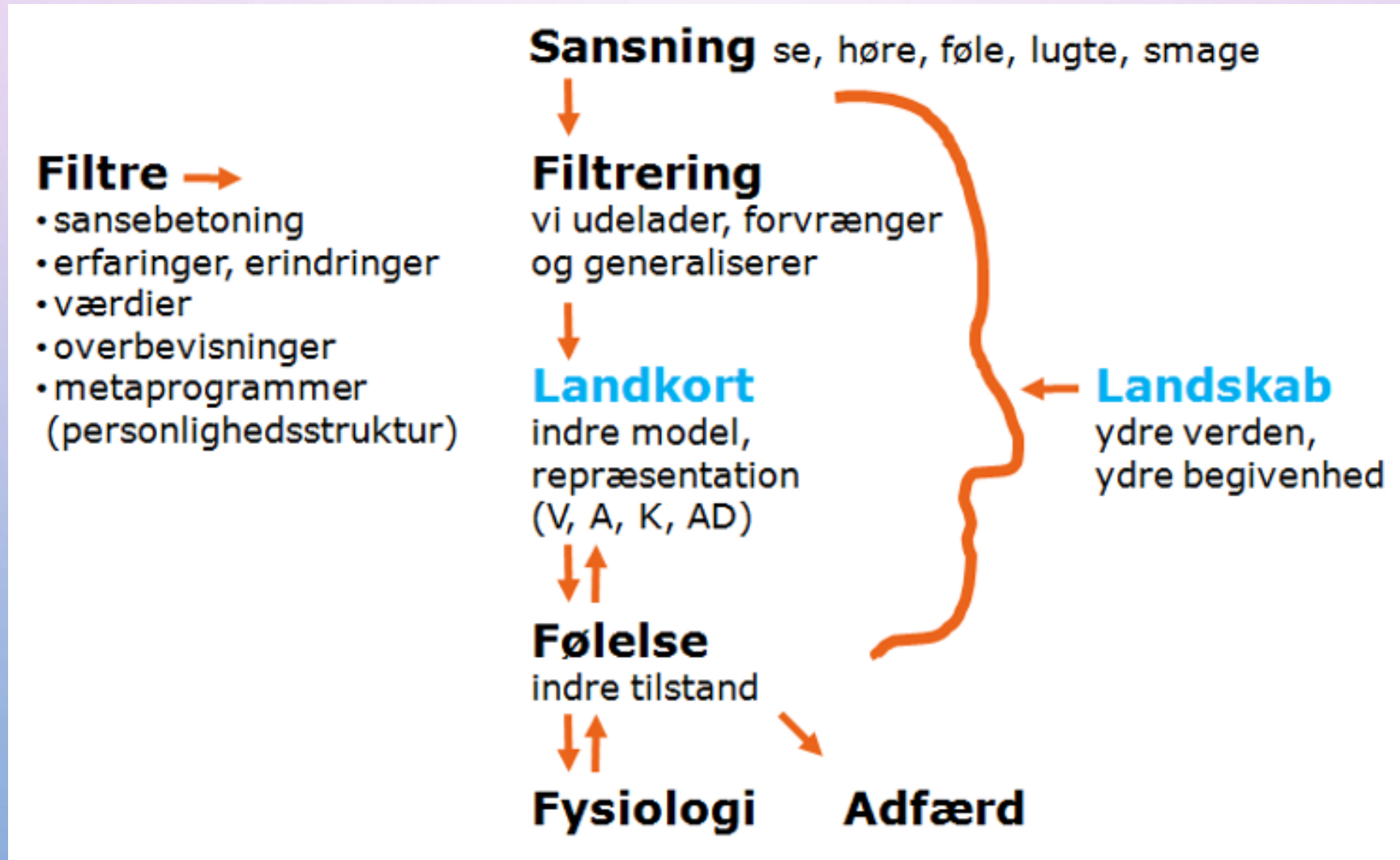
Alexandra Muzelinska og Daniel Muzelinski

KORT OVER VERDEN

DANMA

CARLSEN

MODEL AF VERDEN/KORT OVER VERDEN



METAMODELLEN

ER DESIGNET TIL AT GENSKABE FORBINDELSE MELLEM EN PERSONS SPROG OG PERSONENS OPLEVELSE SOM BLIVER REPRÆSENTERET AF SPROGET

DER EN DYBDESTRUKTUR I VORES BEVIDSTHED, EN HELHEDSOPLEVELSE SOM HVIS VI SKULLE FORMIDLE DENNE OPLEVELSE, VILLE TAGE LIGESÅ LANG TID SOM AT OPLEVE DEN.

METAMODELLENS SPØRGSMÅL "VENDER OP OG NED" PÅ SPROGET VED AT ARBEJDE PÅ OVERFLADESTRUKTUREN (DET BEVIDSTE SIND, DET SAGTE) OG TILVEJEBRINGE INDSIGT I DYBDESTRUKTUREN BAG DEN (DET UBEVIDSTE SIND, DEN UNDERLIGGENDE REPRÆSENTATION)

VI KOMMUNIKERER MED ORD VED AT UDELADE, GENERALISERE OG FORVRÆNGE DYBDESTRUKTUREN I VORES OPLEVELSE AF EN TALT OVERFLADESTRUKTUR

METAMODELLEN ER ET SÆT SPROGMØNSTRE, DER IGEN FORBINDER UDELADELSERNE, GENERALISERINGERNE OG FORVRÆNGNINGERNE MED DE OPLEVELSE, DER FREMKALDTE DEM.

METAMODELLEN

EKSEMPLER

- **UDELADELSER:** "DET MISLYKKEDES FOR MIG", "JEG GJORDE DET DÅRLIGT", "DET ER VIGTIGT"
SPM: HVORDAN PRÆCIS MISLYKKEDES DET?, DÅRLIGT SAMMENLIGNET MED HVAD? HVAD ER DET, DER ER VIGTIGT?
- **GENERALISERINGER:** "JEG HAR ALTID RET", "HUN ER ALTID EFTER MIG", "ALLE XXX ER ONDE"
SPM: ALTID? ALLE?
- **FORVRÆNGNINGER:** "HUN KOMMER ALTID FOR SENT, SÅ HUN ER LIGEGLAD"
SPM: HVORDAN BETYDER DET, AT HUN KOMMER FOR SENT, AT HUN ER LIGEGLAD?

OVERBEVISNINGER OG/ELLER TANKER

HVAD SIGER DE ANDRE

JOE DISPENZA: VI HAR 90.000 TANKER I LØBET AF EN DAG OG 90% AF DISSE GENTAGER VI DAG EFTER DAG EFTER DAG.

BRETTON MEYER: VI HAR 60.000 TANKER I LØBET AF EN DAG OG CA. 80% AF DISSE ER NEGATIVE.

BYRON KATIE: "TANKER BLIVER TIL OVERBEVISNINGER OG OVERBEVISNINGER TIL VORES HISTORIE".

"WHO WOULD YOU BE WITHOUT YOUR STORY?"

PAS PÅ DINE TANKER!

OVERBEVISNINGER OG DET AT LYTTE

CHRIS NORRE:

DYB LYTNING ER SOM AT STÅ FORAN ET HUS, SOM
DU KUN KAN KOMME IND I, HVIS DU LADER DIG SELV
BLIVE UDENFOR

OVERBEVISNINGER

HVAD ER EN OVERBEVISNING, HVORDAN DANNER VI OVERBEVISNINGER ELLER HVORDAN OPSTÅR VORES OVERBEVISNINGER?

OVER BEVIS

OVERBEVISNINGER DANNES UD FRA: ARV OG MILJØ, OPLEVELSER OG SÆRLIG FRA FORTOLKNINGER AF VORES OPLEVELSER OG DERMED RELATION TIL OPLEVELSERNE.

OVERBEVISNINGER ER GENERALISERINGER BASERET PÅ FORTIDENS ERFARINGER.

OVERBEVISNINGER ER EN DEL AF VORES VERDENSSYN OG PÅVIRKER VORES TANKER, VORES FØLELSER, VORES ADFÆRD OG OGSÅ VORES INDRE OG YDRE SUNDHED.

MANGE AF VORES OVERBEVISNINGER ER UBEVIDSTE OG OFTE IKKE SANDE OG VI KAN RISIKERE AT LEVE VORES LIV "PÅ EN LØGN"

OVERBEVISNINGER

HVORDAN ADSKILLER DET SIG FRA OG HVAD ER

- HOLDNING
- MENING
- TRO
- TANKE

OVERBEVISNINGER

HVORDAN ADSKILLER DET SIG FRA

- **HOLDNING:**

PERSONLIG OPFATTELSE ELLER VURDERING AF EN BESTEMT SAG ELLER SAMMENHÆNG.

MÅDE SOM EN PERSON HOLDER HOVEDET OG KROPPEN PÅ

OVERBEVISNINGER

HVORDAN ADSKILLER DET SIG FRA

- **MENING:**

OPFATTELSE ELLER VURDERING AF OG HOLDNING TIL EN BESTEMT SAG ELLER SAMMENHÆNG.

DYBERE FORMÅL: LIVSSYN, LIVSINDSTILLING, LIVSFORSTÅELSE

WAYNE JONAS: "DET DER HELBREDER DIG", ER INDIVIDUELT, OG SKAL GIVE MENING OG SAMMENHÆNG FOR DEN ENKELTE.

AARON ANTONOVSKY: **MENINGSFULDHED**, BEGRIBELIGHED OG HÅNDTERBARHED, SKABER SAMMENHÆNG I LIVET OG KENDETEGNER DEM SOM KLARER SIG BEDST MENTALT OG FYSISK

OVERBEVISNINGER

HVORDAN ADSKILLER DET SIG FRA

- TRO:

GRUNDHOLDNING AF TILLID. OPRINDELIG BETYDNING: STÆRK, FAST, TRYK
SUBJEKTIV MENING ELLER FORMODNING OM HVORDAN NOGET FORHOLDER SIG.

UFORBEHOLDEN RELIGIØS OVERBEVISNING:

FRELSE ER OG BLIVER STADIGVÆK ET SPØRGSMÅL OM TRO, IKKE OM GERNINGER
HVIS MAN HAR EN STÆRK TRO PÅ NOGET, KAN MAN OPNÅR ELLER UDRETTE FANTASTISKE
TING.

AT VÆRE TRO MOD SIG SELV, MÅSKE DET DER SKABER STØRST EFFEKT I EN TERAPIPLAN

METASUNDHED OG OVERBEVISNINGER

NOGLE KLIENT HISTORIER:

EKSEM PÅ HÆNDERNE

EKSEM PÅ LÅRENE

EKSEM/SÅR PÅ HELE KROPPEN

OVERBEVISNINGER OG METACASES

UDIN/STRESSTRIGGER

XXXXXX, DET BLIVER VÆRRE OG SPREDER SIG
OP I UNDERBENENE I SENERNE, HVOR DE GØR
PERMANENT SKADE

OVERBEVISNINGER

- ALTID UHELDIG
- DET SKER KUN FOR MIG
- DET ER MIN EGEN SKYLD

OVERBEVISNINGER OG METACASES

FØR TERAPI:

I FHT SYMPTOM: DET SKAL JEG LEVE MED
RESTEN AF MIT LIV

I FHT STRESSTRIGGER: HUN ER JO MIN MOR
OG JEG ER DEN ENESTE DER ER TIL AT TAGE
SIG AF HENDE

EFTER TERAPI:

I FHT SYMPTOM: JEG VED, JEG BLIVER HELT
SMERTEFRI. MIN KROP ER VIRKELIG INTELLIGENT

I FHT STRESSTRIGGER: JEG SKYLDER IKKE MIN
MOR NOGET. JEG BESØGER HENDE IKKE
LÆNGERE AF PLIGT OG ER HELT ROLIG OMKRING
HENDE

OVERBEVISNINGER OG METAFORER

HVAD ER EN METAFOR:

METAFORER (ELLER BILLEDSPROG) ER EN MÅDE AT SKRIVE ELLER TALE PÅ, HVOR MAN FORSØGER AT SKABE INDRE BILLEDER HOS DEN DER LÆSER TEKSTEN ELLER LYTTET. METAFORERNE STÅR I STEDET FOR NOGET ANDET - MÅSKE FOR AT GØRE DET SMUKKERE, STÆRKERE ELLER MERE SANSELIGT.

ER DER FORSKEL PÅ INDFLYDELSEN AF EN OVERBEVISNING OG EN METAFOR

OVERBEVISNING ELLER METAFOR

LIVET ER XXXXX

PENGE ER XXXXX

PARFORHOLD ER XXXXX

FREMTIDEN ER XXXXX

ANDRE DU HAR LYST TIL AT UDFORSKE

DE 4 SPØRGSMÅL OG AT VENDE DET SAGTE

1. ER DET SANDT? (HVIS JA NR 2)
2. KAN DU MED SIKKERHED VIDE AT DET ER SANDT?
3. HVORDAN HANDLER OG REAGERER DU NÅR DU TROR PÅ DEN TANKE?
4. HVORDAN VILLE DU HAVE DET/HVEM VILLE DU VÆRE HVIS IKKE DU TROEDE PÅ DEN TANKE?

VEND TANKEN/OVERBEVISNINGEN OM

LOGISKE NIVEAUER

- OMGIVELSER (DE FYSISKE RAMMER, TID OG STED, ANDRE PERSONER)
- ADFÆRD (VORES OPFATTELSE AF HVAD VI SELV GØRE)
- EVNER OG FÆRDIGHEDER (VORES OPFATTELSE AF HVAD VI SELV ER I STAND TIL AT GØRE)
- VÆRDIER OG OVERBEVISNINGER (VORES SYN PÅ HVORDAN TINGENE GENERELT BØR VÆRE)
- IDENTITET (VORES SELVOPFATTELSE, BILLEDET AF DEN, VI SELV MENER, VI ER)
- STØRRE END MIG (DET DER ER VIGTIGERE/OVER MIG SELV)