

# Worksheet

## Øvelse 2: Træning af underbevidstheden

Denne øvelse bruges til at træne din underbevidsthed til at opnå nye overbevisninger. Som nævnt er repetition en af mulighederne for at oplære underbevidstheden, det jeg også har beskrevet som at lægge nye programmer ind i underbevidstheden.

Jeg finder en stærk positiv sætning, som giver mig det, jeg ikke har i dag, dvs. får mig til at handle på den måde, jeg gerne vil handle eller behandles af andre.

Hvis jeg ikke tør eller kan udtrykke mig overfor andre, fx udtrykke mine følelser vil jeg konstruere en sætning a la: Jeg udtrykker altid mine følelser klart og tydeligt

Denne sætning repeterer jeg hver dag i 21 dage, ved at udfylde et helt A4-papir med sætningen, og ved at sige sætningen inde i mig selv og højt til mig selv, når andre ikke kan høre mig. I starten kan det være svært at sige sætningen, men bliv ved med at sige den og gerne højere og med mere og mere kraft, så ingen af dine celler er i tvivl om, i hvilken retning du vil.

Du kan **bruge denne øvelse til alle formål, som fx**

**Jeg har** overskud af tid, penge og energi

Jeg har en vidunderlig kæreste

Jeg er gravid

Jeg er sund og rask

Jeg har et fantastisk arbejde med gode kolleger

Jeg elsker mit job

Jeg arbejder normalt ikke med mere en 2 sætninger ad gangen.

Jeg foretrækker at fokusere på en sætning i de 21 dage, og så vælge den næste sætning. Husk at disse sætninger bliver til dine overbevisninger, og derfor vil din underbevidsthed arbejde i den retning for dig.

KISSER PALUDAN - Psykolog, forfatter og spirituel lærer.

[www.kisserpaludan.dk](http://www.kisserpaludan.dk)



KISSER PALUDAN