Opgave 1

Kære – velkommen til denne del af forløbet.

Start med at læse hele opgaven igennem inden du svarer, måske har du brug for at lade den ligge et par dage efter du har læst opgaven, inden du svarer.

Allerede i første spørgeskema blev du spurgt til dine drømme omkring det her forløb og hvad du drømmer om i livet.

Det handler om version 2.0 eller sagt på en anden måde, så skal vi lave en ny model, fordi den gamle bliver forældet. Det er noget af det, jeg ønsker for dig i dette forløb – at du får skabt så god en ny model, at du ikke har lyst til at bruge den gamle mere. Jeg ønsker, du skal skabe dig selv en ny og bedre version af dig selv, som er fantastisk og lige som den skal være. Læs mere i kapitel 9.1 side 64 i min bog.

Du kommer i forløbet, for at der skal ske noget nyt, det betyder, at du starter op i en hel masse nye tiltag – nogle har du prøvet før og andre måske nye. Men det betyder også, at du skal være villig til at kigge på at slippe noget af det gamle. Hvis ikke du er villig til at slippe, så ender du med det samme.

***Du skal blive ét med det, du gerne vil – du skal lære at leve det – indånde, spise, gøre det – Se dig selv som dit mål.***

Yes I know, det kan være grænseoverskridende. Men… Du er allerede fantastisk godt i gang – du rykker allerede og de nye ting du allerede har sat i gang føles godt og du nyder det. Det er så fedt at være vidne til.

Jeg vil gerne have du kigger lidt mere på dit mål – måske undrede du dig over hvorfor jeg stillede dig så mange ”mål”-spørgsmål i det første skema – og jeg kunne se en vis træthed ved de sidste😊 Det er helt ok.

Besvar spørgsmålene herunder og send retur til mig:

**A - målsætning**

Hvad drømmer du om? Drøm stort - Her inkluderer du alt du kan komme i tanke om, ikke kun de 5-6 kg!

Hvor vil du gerne være om 6 mdr? 1 år? 2?

Hvad vil det betyde for dig at nå derhen?

Hvilken værdi har det for dig?

Hvad holder dig tilbage?

Glæder mig til at læse hvor du ender😊

**B - Sæt dit drømmehold:**

Vi har alle brug for støtte og vejledning, en skulder at græde ved og nogen at skælde ud på en gang imellem – det er hårdt at gøre alting selv. Forskning viser, at når vi laver og gør noget i fællesskab med andre, så lykkes ting bedre. Og med den i baghovedet, så vil jeg bede dig reflektere og skrive ned hvem du har brug for på dit drømmehold.

Der er nogen helt tæt på, der er nogen du snakker med bestemte ting om, og andre du snakker med andre ting om – jeg vil bede dig skrive 5 personer (hvis du har sådanne i dit netværk) ned og skrive hvorfor du gerne vil have dem tæt på i dette forløb og evt også efterfølgende. Og så opfordrer jeg dig på det kraftigste at bruge dem/spørge dem og få deres støtte.

Måske er personerne der allerede, måske er det nye personer du møder eller har lyst til at have tæt på.

Skriv her:

1. person og hvorfor
2. person og hvorfor
3. person og hvorfor
4. person og hvorfor
5. person og hvorfor
* og nu til noget af det, der virkelig er kilden til hele udfordringen!

**Du skal gå ind i tanken om at lave et paradigme-skifte**

Hvad er et paradigme?

*”samlet sæt af anskuelser og normer der ligger bag ved og bestemmer de fremherskende teorier og metoder inden for et bestemt (videnskabeligt) område”*

* kilde [www.ordnet.dk](http://www.ordnet.dk)

Paradigmeskifte:

”revolutionerende ændring af de grundlæggende antagelser og principper inden for en videnskab”

* kilde [www.ordnet.dk](http://www.ordnet.dk)

”et videnskabeligt paradigmeskift kan få os til at foragte erkendelsesformer, som vi tidligere fandt rigtige”

* kilde [www.ordnet.dk](http://www.ordnet.dk)

Eksempel:

Mine egne antagelser om at jeg har 2 autoimmune kroniske sygdomme ”Hasimotos” /for lavt stofskifte og en kronisk betændelsestilstand i min tyndtarm!

Jeg er uddannet fysioterapeut på et naturvidenskabeligt studie, her lærer man at man jo ikke bliver rask, medmindre man kan skære noget væk og fjerne det. Vi kan ikke i medicinsk forstand som sådan helbrede sygdomme – vi kan dæmpe symptomerne med medicin, vi helbreder ikke. Det gælder for de fleste kroniske og ofte diffuse sygdomme. Der er andre måder at anskue kræft-behandling på, hvor man kan se at det går væk og folk bliver raske, og det er jo skønt.

Indtil for nylig var jeg af den overbevisning at jeg tog mine sygdomme med mig i graven. Selvom jeg læste om at ”spise sig rask” hos Umahro Cadogan. Men det er som om, det er modnes i mig over de sidste på år. Efter at have fulgt uddannelse hos Louise Bruun den seneste år og have faldet over ”Den medicinske seer” af Anthony William, er det som om 5-øren faldt. Her var en direkte opskrift på, hvordan jeg skal gøre det! Okay – det tyggede jeg noget på og læste og hørte bogen, og nu er jeg overbevist om, at jeg kan leve mig ud af det.

Det ser jeg som et paradigmeskifte – jeg kommer ikke til at leve som jeg gjorde, men den måde jeg lever på nu – det er mig – jeg lever det, det er ikke kun en overgang til jeg ikke mere skal tage medicin, men det er resten af mit liv.

Det er en proces, det er fysisk og mentalt. Det handler ikke kun om at spise grøntsager, men også at give slip på det gamle og på en måde blive født på ny. Håber det giver mening!

Det er dét, målsætningen i virkeligheden handler om – at du sætter dig et mål og implementerer det, lever det, indånder det, elsker det.

Hvis du kun lever det lidt når det er bekvemt eller når du er alene, så vil det formentlig ikke lykkes og du vil vende tilbage og kiloene er også vendt tilbage.

I forhold til vægttab: Du skal arbejde med at se dig selv som du gerne vil se ud – hvis du bliver ved med at se dig som nu, så kommer du aldrig til at smide kiloene for evigt. Der skal en dyb overbevisning til at du kan gøre det!

Den vil jeg gerne have dig til at arbejde med

Skriv dit nuværende (måske gamle) paradigme eller overbevisning ned om vægttab

Skriv så dit nye paradigme ned her, som også er dit mål og det liv du ønsker at leve.

…. Og gør det grundigt og godt, du skal derhen hvor du oplever en forskel dybt inde i dig – som om der går et lys op for dig! En ny erkendelse!

Kan du ikke mærke at den kommer – så læg opgaven væk et par dage og kig på hele opgaven igen.

Vi vender den selvfølgelig næste gang vi ses og jeg svarer tilbage på den😊

Jeg glæder mig så meget til at modtage dine svar –

Rigtig god fornøjelse😊

Kærligst RikkeØ