

OVERKOM FRYGTBARRIEREN

"Frygt og udvikling går hånd i hånd. Når du tappert ser din frygt i øjnene, vil du automatisk opleve den udvikling, du har eftersøgt."

SANDY GALLAGHER

OVERBLIK

Hvis du tager et smut tilbage i historien og studerer biografier og selvbiografier om dem, der har opnået noget, som har haft en reel konsekvens, vil du opdage, at selvom de muligvis har været uenige på mange andre punkter i livet, så har de uden undtagelse været fuldstændig enstemmigt enige i én ting: Du bliver, hvad du tænker.

En sådan erklæring burde afføde en række alvorlige spørgsmål, såsom: "Hvad betyder det "at tænke"", eller "Hvordan kan tanken have en så stor indflydelse på os?"

De ideer, vi har i vores sind, får os til at opføre os, som vi gør, og ideer er egentlig bare tanker eller en samling af tanker, som forbindes. Tanker er energier – de allerstærkeste former for energier.

Der flyder altid energi til og igennem mennesker. Som før nævnt kan denne energi faktisk fotograferes, når den forlader et menneskes krop. Helt tilbage i starten af 30'erne udviklede den russiske fotograf Semyon Kirlian en form for fotografi, som viser, hvordan energien forlader kroppen. I dag kendes dette som "Kirlian-fotografi". I og med at energien flyder igennem vores bevidsthed, og vi begynder at tænke, skaber energien tanker. Når vi tager disse tanker ind i vores indre, ændrer vi vores krop og sinds vibrationer. Din krop er nemlig en samling af energi i konstante høje vibrationer – tag endelig ikke fejl af det.

"Følelse" er et ord, vi har opfundet til at beskrive de vibrationer, vi bliver bevidste om. Så når vi bliver følelsesmæssigt involveret i en negativ tanke, giver det os en dårlig "følelse". Følelsesmæssig involvering i positive tanker medfører naturligvis det modsatte, og det er dette spor, succesfulde mennesker forsøger at blive på.

Når man gentagne gange præger underbevidstheden med ideer, kommer de til sidst til at sidde fast. Disse fastlåste ideer kaldes også vaner. En samling af ideer, som sidder fast i underbevidstheden, kaldes indoktrinering eller paradigmer. Et paradigme er en samling af vaner, som for det meste er nedarvede.

Alle de ideer, som sidder fast i underbevidstheden, styrer dine vibrationer, og får dig til at føle, som du gør. Uanset om det er en god eller en dårlig følelse, så bliver vi vant til at føle, som vi gør, og finder velbehag i det.

Det er disse paradigmer, der gør, at folk opfører sig nogenlunde ens, og det er samtidig deres opførsel, der skaber resultaterne i deres liv. Paradigmet er ligesom en termostat. En termostat, der styrer vores livs temperatur. Men det absurde er, at stort set alle mennesker forsøger at ændre temperaturen ved at lege lidt rundt med termometeret i stedet for at gå direkte til termostaten. Det er præcis derfor, at 90% af alle mennesker opnår de samme resultater igen og igen, uge efter uge, måned efter måned og år efter år.

Som hovedregel går disse resultater gerne igen i generationer. Næsten alle, der modtager sociale ydelser, er 3. eller 4. generation af folk på overførselsindkomst, fordi de er blevet indoktrineret til at være afhængige. Deres afhængighed er altså både genetisk og miljøpåvirket. De blev med andre ord programmeret allerede som babyer og blev underlagt deres forældres indoktrinering.

**For at kunne ændre sine resultater må man først ændre sit
paradigme, hvilket kræver, at man har stor bevidst kontrol
over sine egne tanker.**

Når vi ændrer vores måde at tænke på, ændres de vibrationer, vi er i, hvilket påvirker det, vi føler. Små gradvise ændringer håndterer vi tilsyneladende uden det store besvær, men store ændringer kan få hele vores elektroniske (centralnerve-)system til at gå skævt. Hver gang du tænker på at foretage store ændringer, der strækker sig ud over det normale, vil du først løbe ind i en mur af frygt. Og fordi folk i 99% af tilfældene mangler indblik i, hvordan sindet egentlig fungerer, og hvorfor de oplever denne frygt, vil de trække sig tilbage til en tilstand, der er tryk og velkendt. De retfærdiggør denne opførsel ved at overbevise sig selv om, at det er sikkert, og at "man hellere må være på den sikre side". Men sandheden er, at det ikke er bedst at være på den sikre side. Det er en myte, som forældre har givet videre til deres børn i årtier. Men nu er det på tide, vi ændrer den myte.

Frygt og udvikling går hånd i hånd. Når du tappert ser din frygt i øjnene, vil du automatisk opleve den udvikling, du har eftersøgt. Du må ikke tillade, at gammel indoktrinering forhindrer dig i at gøre nye ting på en kompetent og effektiv måde eller i at nyde det, som reelt er din fødselsret.

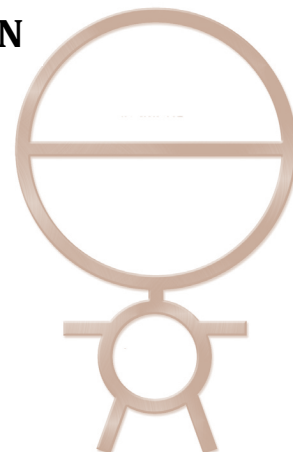
Illustrationen på næste side forklarer hele denne mentale proces.

GIV SLIP PÅ FORTIDEN

Du må ikke tillade, at gammel indoktrinering forhindrer dig i at gøre nye ting på en kompetent og effektiv måde eller i at nyde det, som reelt er din fødselsret.

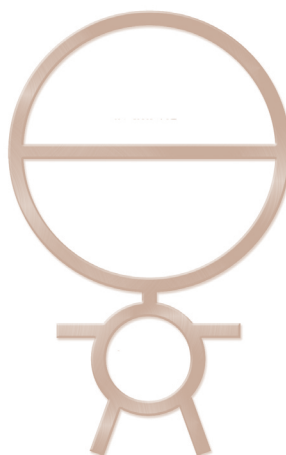
**FRYGT-
BARRIEREN**

FRIHED



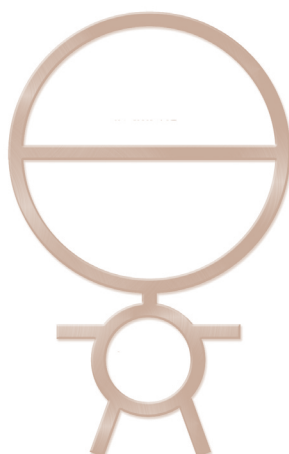
"D"

KONFLIKT



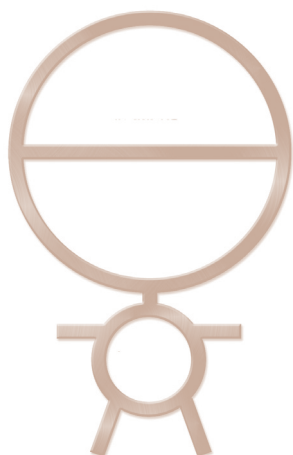
"C"

RÆSONNEMENT



"B"

BUNDETHED



"A"

**DET
KONKURRENCE-
PRÆGEDE PLAN
(Opløse)**

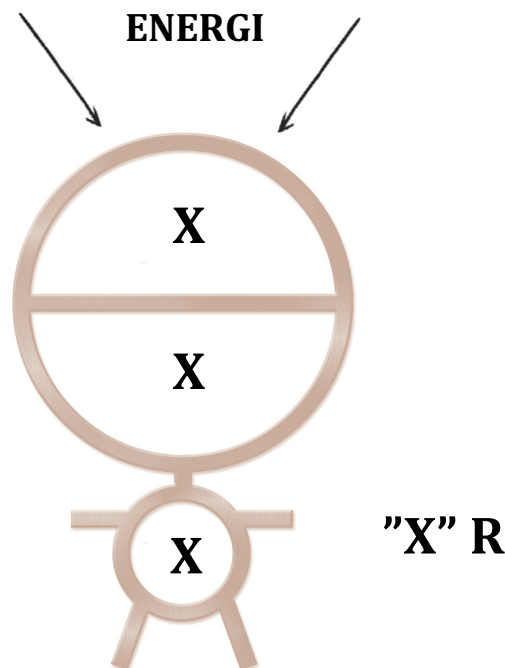
**DET
SAMARBEJDE
PLAN
(Skabe)**

"Du vil enten tage et skridt fremad mod UDVIKLING eller tage et skridt tilbage til SIKKERHED."

ABRAHAM MASLOW

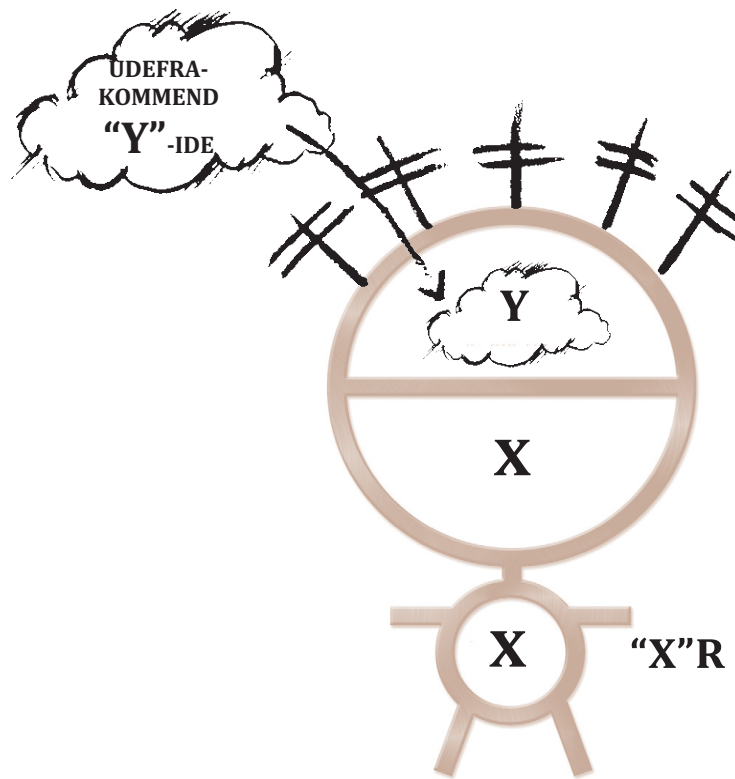
HOVEDPUNKTER

- Hver gang du sætter et mål, der ligger et par skridt højere oppe på successtigen, vil du møde frygtbarrieren.
- Hver gang du ændrer din livsstil markant (og bevæger dig uden for din tryghedszone), vil du møde frygtbarrieren.
- Enhver forandring, der kan klassificeres som en større ændring i din adfærd, vil øjeblikkeligt og automatisk opstille en frygtbarriere imellem dig og det, du ønsker.
- Når dette sker, har du et valg: Du kan tage et skridt tilbage i sikkerhed og fortsat opnå de samme resultater år efter år, eller du kan være tapper og opleve den udvikling, du har eftersøgt.
- Der er fire skridt i den psykologiske proces, du gennemgår, for at kunne udvikle dig når du møder frygtbarrieren. Det første skridt er "bundethed".



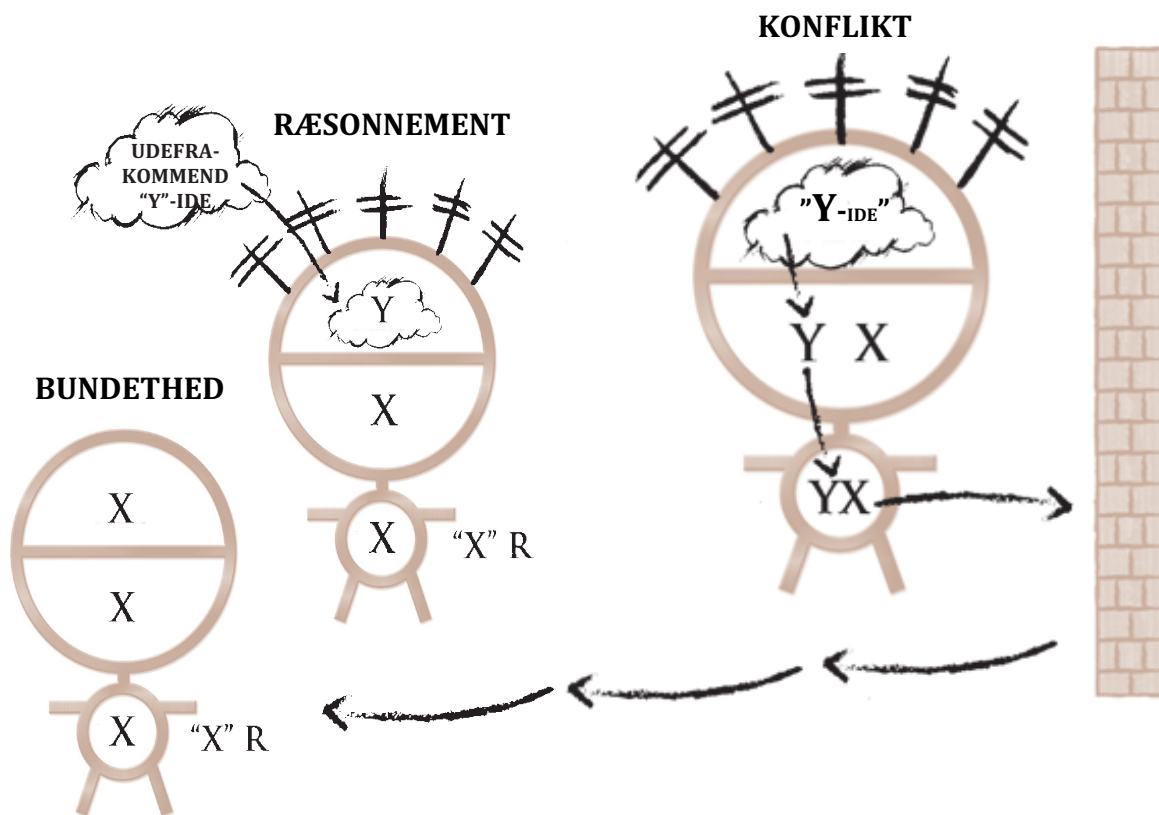
Illustrationen af bundethed viser, hvordan en person opnår X-typeresultater, som er resultater, personen ikke ønsker at opnå. Resultaterne skyldes X-typeindoktrineringen i underbevidstheden, og selvom personen er i stand til at vælge lige præcis de tanker, denne måtte ønske, bliver personen ved med at skabe x-typetanker ud fra den energi, der flyver ind i dennes sind.

"For at få de ting, du aldrig har haft, bliver du nødt til at gøre ting, du aldrig har gjort."



- Skridt nummer to i udviklingsprocessen ved mødet med frygtbarrieren er "ræsonnement". I denne illustration opnår personen X-type resultater, som denne ikke ønsker, og som skyldes X-type indoktrineringen. Og selvom personen i sin bevidsthed har skabt en ide om det liv, denne ønsker at leve (illustreret af Y'et), ændres resultaterne ikke, fordi personen kun beskæftiger sig med Y-ideen på et bevidst plan. Ideen tages ikke med helt ind i underbevidstheden, og derfor handles der ikke derefter. Personen kan altså mentalt se for sig, hvad denne ønsker, og kan også tænke på det, men der sker intet, fordi ideen ikke prægnes ind i underbevidstheden.

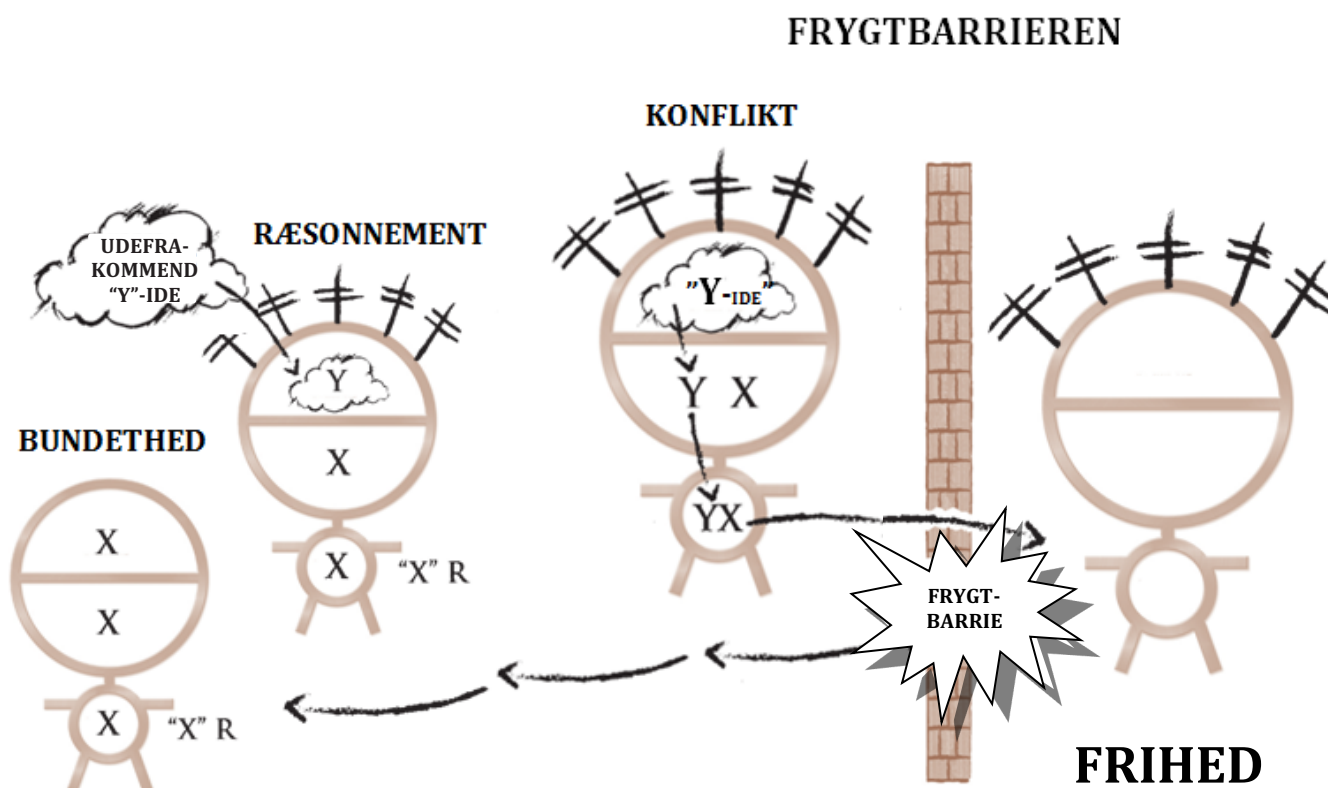
FRYGTBARRIEREN



- Tredje skridt i den psykologiske udviklingsproces er "konflikt". Før vi går dybere ind i, hvad konflikttilstanden består af, er det vigtigt igen at gøre opmærksom på, at de ideer, man er følelsesmæssigt involveret i, styrer den vibration, man befinder sig i. Vibrationer på et bevidst plan kaldes "følelser", og selvom resultaterne, der opnås, måske ikke er dem, man havde ønsket sig, føler man sig godt tilpas i den vibration, man er i, fordi man har levet i den hver dag det meste af livet.

I illustrationen ovenfor bliver personen følelsesmæssigt involveret i Y-ideen. Det øjeblik X-indoktrineringen præges med Y-ideen, går der kludder i kroppens elektroniske system, og der opstår en XY-vibration. Det medfører bekymring, frygt og ubehag – bekymring på et bevidst plan, frygt på et underbevidst plan og ubehag på et fysisk plan. Alle tre rammer med en sådan fart og gennemslagskraft, at sindet kommer i en frygtelig tilstand.

Hvorfor? Fordi den nye Y-ide skubber personen fremad, mens X-ideen holder personen tilbage. Den indre konflikt er uudholdelig, og mange vil føle, at de ikke kan gå fremad, at de ikke har lyst til at gå tilbage, og at de slet ikke kan blive der, hvor de er. Det eneste rigtige er at fortsætte fremad – det er sådan livet forbedres. Men har man ikke fuld forståelse for, hvad der sker i ens indre, vil det få mange til at trække sig tilbage til et trygt og velkendt sted. Dermed springer de helt tilbage til det første skridt, bundethed, og rationaliserer sig frem til, at det er et godt sted at være. Det er behageligt, det er velkendt, og det stiller de sig tilfredse med.



- Forståelse er det, der gør, at en person kan træde frihed. Tvivlen, frygten og ubehaget forsvinder ikke af sig selv, men fordi vi forstår eller studerer, ved vi, at vi kan slippe af med dem, hvis vi er vedholdne nok. Ved konstant at involvere os i Y-ideen og handle efter den på trods af frygten vil indoktrineringen i løbet af relativt kort tid ændre sig, og vi vil leve i en helt ny verden, vi selv har skabt ved hjælp af **Diamond Rich Club**
- Når du står overfor frygtbarrieren, vil en række negative og begrænsende tanker poppe op i hovedet på dig, og selvom du kan se det, du ønsker for dit indre øje, vil du ikke ane, hvor ressourcerne skal komme fra, således at dit mål kan realiseres. Men der findes kun ét problem i hele verden, og det er uvidenhed. Uvidenhed betyder helt enkelt, at man ikke ved.

- Den største forhindring i at bryde frygtbarrieren er uvidenhed. Vi kan ikke se, hvor pengene, hjælpen og alle andre ting, vi skal bruge for at realisere Y-ideen, skal komme fra. Uvidenhed skaber en begrænsende og destruktiv mental proces, og denne proces skaber så meget ubehag, at bevidstheden fokuserer på den negative side af situationen, og som resultat heraf, den negative side af livet. En sådan tankegang kan forhindre os i at bevæge os fremad og opad mod vores mål.

UVIDENHED

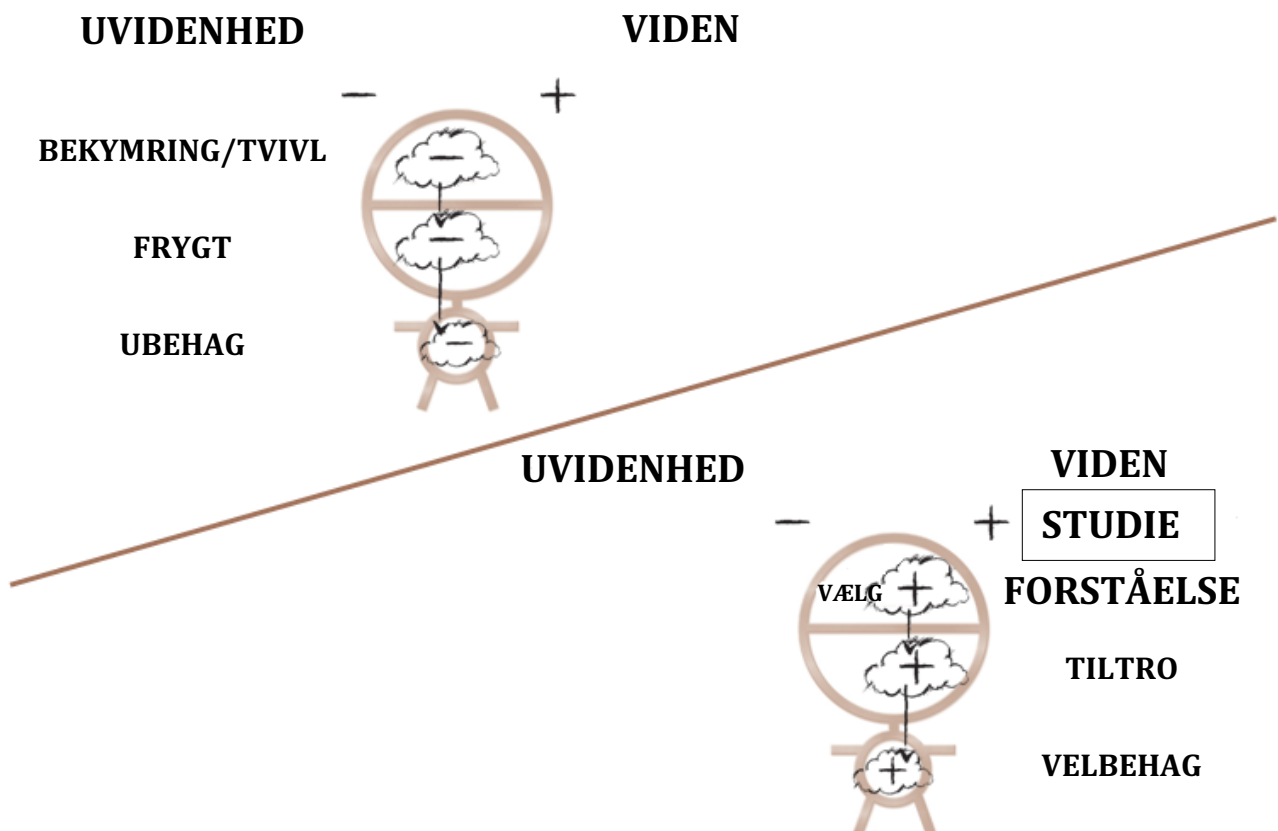
1. Tvivl og bekymring sker på et bevidst plan.
2. Tages tvivlen ind, skaber det frygt i underbevidstheden.
3. Frygten kommer til udtryk på den eneste mulige måde – nemlig igennem kroppen. Kroppen bevæger sig ind i en vibration, vi bedre kender som ubehag.
4. Ubehag udtrykkes ikke, det tages ind.
5. Ubehag undertrykkes.
6. Undertrykkelse bliver til depression. Depression er faktisk vrede, der vendes indad.
7. Depression bliver til en lidelse.
8. Lidelsen udtrykkes igennem kroppen og får kroppen til at bryde sammen og sidenhen gå i opløsning.

Disse er alle negative tilstande, men de ville alle kunne elimineres ved at udvikle en forståelse for naturlovene og ved at arbejde med sindet tilsat tiltro. Vi må forstå, at der ikke er noget, der bliver skabt eller ødelagt. Alt, vi nogensinde behøver, er her allerede på den ene eller den anden måde. Al viden, der nogensinde har været eller nogensinde vil være, er 100% ligeligt tilstede alle steder på alle tidspunkter. Opfindelsen af flyet, internettet og computeren har altid været her. Det, der har manglet, har været viden om, hvordan de skulle realiseres i fysisk form. Lovene og processerne, som har gjort, at vi har opnået det, vi har indtil nu, vil også kunne give os alt andet, vi ønsker. Hvis vi sætter os selv i den rette vibration, vil vi tiltrække alt, vi behøver i livet, når vi behøver det. Illustrationen på næste side viser tydeligt de to stier, vi følger i livet. Den ene vil føre os til alt det, vi ønsker. Den anden leder desværre ingen vegne hen.

Som tidligere nævnt fører UVIDENHED til alt det, vi ikke ønsker, mens VIDEN holder os på den sti, vi bør følge. Læg mærke til, at det, der står imellem forståelse og viden, er at studere. Der er mange måder at studere på, og det er det eneste værktøj, der findes, til at udvikle den nødvendige forståelse for at kunne gå fra den ene succes til den anden og dermed skabe det liv, vi var skabt til at nyde godt af.

VIDEN

1. Det modsatte af tvivl og bekymring er forståelse, som befinder sig på et bevidst plan.
2. Forståelse fører til en følelsesmæssig tilstand, som hedder tiltro.
3. Tiltro udtrykkes på et fysisk plan som velvære. Velvære er en god vibration.
4. Velvære undertrykkes aldrig, det udtrykkes. En person i velvære sender god energi ud i Universet, som så belønner personen ved at sende god energi tilbage.
5. Dette udtryk fører til fremgang.
6. Fremgang betegnes gerne som en acceleration.
7. Alt dette sker, fordi kroppen befinder sig i en vibration, som er det direkte modsatte af lidelse – nemlig velvære.
8. Det vil få en person til fortsat at bevæge sig i en kreativ vibration.



FRYGTBARRIEREN INDIVIDUELT ARBEJDSARK

1. Gennemgå de mål, du satte i Lektion 1. Spørg dig selv, om det virkelig er de mål, du ønsker dig, eller om det blot er nogle mål, du stiller dig tilfreds med.
2. Hvis du vidste, at du havde alle de talenter, evner og ressourcer, du skulle bruge for at opnå noget, der ligger hinsides de mål, du lige nu arbejder hen imod, hvad ville det så være? Beskriv målet så præcist som muligt på linjerne nedenfor.

3. Det, du netop har skrevet, kan kategoriseres som en Y-typeide. Det faktum, at du vil det, og at du mentalt kan se det for dig, sætter det i Y-kategorien. Behold ideen i dit bevidste sind uden at blive følelsesmæssigt involveret, og begynd at beskrive, hvordan dit liv ville se ud, hvis du rent faktisk opnåede dit mål. Leg "hvis"-legen, og skriv alle de fordele ned, der ville tilkomme dig.

Hvis jeg gjorde det og det, ville det og det ske...

Skriv så mange fordele, som du kan komme på, uden at du bliver følelsesmæssigt involveret. På nuværende tidspunkt har du ikke besluttet dig for at gøre det, du overvejer det bare. Du forstyrrer ikke dit gamle paradigme overhovedet.

-
-
-
-
-
-
4. Du skal nu lege en lille mental leg med dig selv. Du skal lade som om, du kigger på en liste over fordele, som en person ville opnå ved at gå efter de mål, denne havde beskrevet. Du skal nu forestille dig, at du skal skrive en rapport, hvori du rådgiver personen om, hvor dumt det ville være ikke at skride til handling for at opnå målet. Hvad ville du sige? Skriv dine råd nedenfor.

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
5. Tænk på, at de fleste mennesker er modvillige, når det kommer til at gå efter deres mål, fordi de er bange for, hvad de vil miste.

Du skal forstå, at når du når til enden af vejen, og du skal forlade denne planet og påbegynde næste fase af din evige rejse, vil alt, du tror, der tilhører dig, tilhøre nogle andre. Sandheden er nemlig, at du aldrig ejer noget som helst. Du varetager det kun og kan kun bruge det, så længe du er her.

Du skal også forstå, at alt, hvad du har, har du alt efter, hvor bevidst du er, og at hvis du skulle miste det hele på grund af en dårlig beslutning, ville du kunne få det tilbage på relativt kort tid.

Tag en beslutning om, at du vil bryde igennem frygtbarrieren, og gør beslutningen virkelig. Det kaldes "den imaginære virkelighed". Du skal lade dig selv blive følelsesmæssigt involveret i dit nye store mål og gøre dig klar

Identificer din frygt, tvivl og bekymring, og skriv dem ned på linjerne nedenfor.

[illegible]

-
-
-
-

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

LØB RISIKOEN

Ordbogen siger, at det at løbe risici betyder at "udsætte sig selv for risikoen for tab". Det er i princippet rigtigt nok. I et andet litterært værk (forfatteren er ukendt), står der:

At grine er at risikere at ligne et fjols.

At græde er at risikere at virke sentimental.

At række ud efter en anden er at risikere engagement.

At vise følelser er at risikere at eksponere dig selv.

At udtrykke dine ideer og dine drømme for en gruppe er at risikere deres tab.

At elske er at risikere ikke at blive elsket tilbage.

At leve er at risikere at dø.

At håbe er at risikere håbløshed.

At prøve er at risikere fiasko.

Hvis du aldrig løber en risiko, undgår du muligvis sorg og sygdom, men du undgår også at lære, føle, forbedre dig, udvikle dig, elske og at leve. Det er ganske enkelt umuligt uden risiko. Faktisk er den største risiko i livet aldrig at risikere noget som helst. En person, som aldrig løber en risiko, gør aldrig noget og har aldrig noget i det hele taget. Kun når du risikerer, er du fri.

Hvad er det, der får os til at undgå risici, selv når det er en lille risiko, der kan give os netop det, vi ønsker? For de

Faktisk er den største risiko i livet aldrig at risikere noget som helst.

flESTE af os står frygten for fiasko, tab og ydmygelse højt på listen. Men hvorfor er det, vi automatisk går ud fra, at vi fejler? Hvorfor prøver vi ikke først at se, hvad der sker, og så lære af den erfaring, hvis vi skulle fejle? Hvad er det, der får os til at tænke så lavt om os selv?

Det kommer alt sammen af vores egne små liv. Og eftersom det at løbe en risiko ikke er noget, vi lærer i skolen, stammer frygten måske helt tilbage fra før vi kan huske. Da du var lille og tog dine første spæde skridt, var det ikke unormalt, at dine forældre sagde: "Pas på, du ikke falder!", eller "Lad vær med det, du kommer...". Selvom noget af det er ren retorik, og du måske ikke lægger så meget mærke til det, så opbygges der for nogle måske et mønster af at være på den sikre side.

Prøv at tænke på, hvor meget bedre vi ville være til at håndtere livets udfordringer og opnå succes, hvis vi igen og igen havde fået at vide, at vi skal tage chancer og ikke bekymre os om nederlag, fordi vi kommer til at lave fejl – og sandsynligvis ret ofte. Nederlag er en vigtig del af at lære. Mange af de lektioner, vi kommer til at lære i livet, lærer vi, når vi fejler – på grund af vores nederlag.

Men fejl gør dig aldrig til en fiasko, med mindre du giver op, men det er der

desværre ikke så mange, der får at vide, når de vokser op. Langt størstedelen af alle mennesker er mentalt programmeret til at blive på den sikre side.

En lille baby tager fra naturens side chancer. En baby overvejer aldrig konsekvenserne ved at falde, når den skal lære at gå. At falde er en naturlig konsekvens ved at lære at gå. Man kunne måske endda kalde det et velovervejet sats – en forudsætning for at kunne mestre de utallige motorikker, det kræver, at komme op på benene og begynde at gå. Det er en hel naturlig del af at bevæge sig fremad. Hvorfor skulle vi så stoppe op og overveje, om ikke alle bevægelser ud på fremmed grund skulle kunne betragtes på samme måde?

Hvorfor kan vi ikke se, at vi i processen hen imod vores mål, tager samme små skridt, som babyen, der lærer at gå? Vi kommer til at vakle lidt og falde i ny og næ i løbet af læringsprocessen, men succes opnås kun, når vi er klar til at tage alle de nødvendige skridt, og selv de skridt, der får os til at falde. Den egentlige gevinst er nemlig den selvtillid og erfaring, vi får, som giver os nye muligheder for udvikling, glæde og udvidelse på alle områder i livet. Der findes et udtryk på 7 bogstaver, som forældre bruger overfor deres børn i en sådan grad, at børnene

tager det til sig, og inden længe begravnes udtrykket i børnenes dyrebare underbevidsthed. Det er: KAN IKKE. Dette udtryk har gjort mere skade end noget andet udskældt udtryk, der findes.

"Kan ikke" lammer enhver konstruktiv proces, og får dit sind til at slå over på en negativ frekvens. Det er et udtryk, som åbner dit sind op for uendelige mængder af logiske og praktiske årsager, som retfærdiggør, hvorfor du ikke er i stand til at opnå noget, du virkelig ønsker dig.

Det eneste alternativ til "kan ikke" er dets direkte modsætning: KAN. "Kan" er meget mere vigtigt end IQ. Du behøver nemlig ikke være særlig klog for at vinde – du skal bare være villig.

Succes måles ikke på, om du når målet, men på din vej derhen. Hele meningen med mål er udvikling, og der er risici en hel essentiel del.

Når du udfordrer dig selv, kommer der mere af dig op til overfladen.

Hvis du drømmer om at leve stort, bliver du nødt til at acceptere risici som en meget virkelig del af den træning, du må gennemgå. Beslut dig for forandring lige her og nu. Du skal beslutte dig for, at du ikke vil være på den sikre side mere. Du vil ikke gemme til en gråvejrsdag mere. Når folk får for vane, at

**Hele meningen med mål
er udvikling, og der er
risici en hel essentiel del.**

gemme til gråvejrsdage, så er det typisk præcis det, de får – gråvejrsdage.

Der er så mange mennesker, som begrænser sig selv og nægter at løbe en risiko. De kommer aldrig rigtigt til at afprøve deres evner. Du kommer aldrig op ad stigen, hvis du altid beholder en fod på jorden. Alt for mange mennesker holder deres kort for tæt på kroppen og satser aldrig på det, som i virkeligheden er det sikreste sats i verden, nemlig dem selv.

Hvis du håber på at opnå stor rigdom eller store mål, viser

historien klart og tydeligt, at de første par skridt derhen har en høj grad af risiko. Du bliver nødt til at vende tryghed og sikkerhed ryggen. For at blive til noget stort, må du løbe store risici. Du bliver højst sandsynligt nødt til at sætte dig selv i en virkelig sårbar situation, for du kan ikke bare næsten løbe en risiko.

Eleanor Roosevelt sagde: "Du får styrke, mod og selvtillid for hver gang, du ser din frygt i øjnene". Følg hendes råd og befri dig selv fra din lammende og følelsesladede frygt, og træd ind i en verden af frihed!