

Overbevisninger

- Alle normalt fungerende mennesker kan opnå den succes, de drømmer om
- Det er muligt at du skal igennem en selvudviklingsproces før du kommer dertil

Proces

Universal-proces til at stoppe afhængighed (nikotin, sukker, koffein, alkohol, neglebidning, sex, osv.)

1. Hold op!
2. Håndtér de følelser der kommer op

Universal-proces til at handle:

1. Handl!
2. Håndtér de følelser der kommer op

Indsigt

Frygten styrer dig, uanset om du kan se det eller ej.

Hvis du ikke har opnået det liv, du ønsker, så *har* du frygt.

Stress, nervøsitet, bekymring, osv., er bare andre ord for frygt.

Selv-coaching: "Hvilken frygt begrænser dig mest lige nu?"

Øvelse

Nævn 5 handlinger, som du véd, du skal foretage dig, men ikke har fået gjort:

Vælg én, og gør den NU.

Beskriv hvilke følelser der kom op - før, under, efter:

MEGA-STRATEGI

Udtænk et produkt, der udfordrer din største frygt.

Sælg det på forhånd.

Visualisering

Se dit ønskede outcome for dig.

Mærk hvordan du er rolig, afslappet, har overskud, overblik, er naturlig, osv.

Brug alle sanser:

- Lugt
- Hør
- Smag
- Føl
- Se

Visualisering kan være svært til at starte med - jo mere du praktiserer, jo lettere bliver det. Bare kom i gang!

Se slut-resultatet

... og spol filmen tilbage.

Sæt *intentionen* med det slut-resultat, du visualiserer, og slå så over i ***intens nysgerrighed!***

Resourcer

[Anthony Robbins: Unlimited Power](#)

[Maxwell Maltz: New Psycho-Cybernetics](#)

MEGA-STRATEGI

Lad din underbevidsthed arbejde mens du sover!

Hvad du fylder dit hovede med om aftenen inden du sover har afgørende betydning for din nattesøvn og for hvordan din underbevidsthed arbejder for dig eller imod dig mens du sover.

Personligt tip

Jeg har haft stor glæde af den her "hjernebølge"-meditations-ting på MP3 til kun \$9.95:
<http://www.brainsync.com/product.asp?specific=152>

Øvelse

Find to-tre bøger, der får dig til at tro på dig selv, giver dig mod, motivation, kærlighed til dig selv, tro på livet og det gode i verden og menneskene.

Læs mindst 3 sider i én af dem hver aften inden du går i seng.

(Og hav én liggende på toilettet, og snup en side hver gang du skal!)

Nu har du fået en lille forsmag på hvad der venter dig

Det fulde produkt indeholder over 6 timers interview, fordelt på 6 moduler, fyldt med værdifulde indsigter, teknikker, referencer, værktøjer, og modeller - lige til at handle på.

Klik ind på <http://rykogblivrig.com>, og se i detaljer hvad hvert modul handler om, og hvad der venter dig.

Og husk de to "ingen svinkeærinder"-garantier, der gør at det er 100% risikofrit at handle:

60 dages ubetinget "ingen spørgsmål"-garanti - bare skriv, og vi refunderer alt.

12 måneders betinget "ingen pis"-garanti: Bare send 5 udfyldte øvelser ind - frit valg hvilke du laver, og du kan sende per brev eller scanne og sende per email.

Slå til allerede i dag.

Jeg glæder mig til at se dig indenfor:

<http://rykogblivrig.com>

//Lars