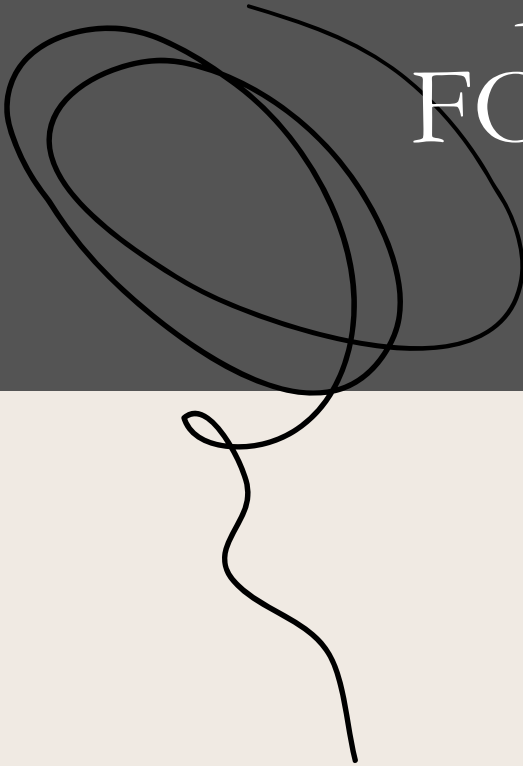


GID NOGEN HAVDE FORTALT MIG



En enkel introduktion til en uskyldig misforståelse
Om tanker, følelser og det, der allerede fungerer

michaelcoacher.dk

Mit møde med principperne

Jeg stødte første gang på De Tre Principper i 2015, kort efter min skilsmisse. Jeg havde altid været en søgende sjæl med interesse for selvudvikling og psykologi, men på det tidspunkt havde jeg det rent ud sagt af helvede til.

Jeg søgte efter mening alle de steder, jeg troede jeg kunne finde den.

En dag faldt jeg over en e-bog om principperne. Noget ved det gav mening med det samme – selvom det samtidig stred imod meget af det, jeg tidligere havde lært. Det var næsten for simpelt.

Jeg vidste ikke dengang, at det netop er simpliciteten, der er styrken i forståelsen.

Jeg kan stadig huske følelsen af lettelse, da jeg læste de første sider. Det var på en gang provokerende og føltes samtidig sandt.

Det var en oplevelse af:

ah ja...

nååh...

Der gik nogle år med arbejde, karriere og livet som 7/7-far. Livet bevægede sig videre. Indtil jeg en dag mødte en psykolog til et bryllup.

Vi faldt hurtigt i snak, og kort efter blev vi kærester. Pludselig begyndte hun at læse noget, som lød bekendt for mig.

Derfra gik det egentlig ret stærkt. Vi blev begge nysgerrige på at forstå mere og valgte at tage en uddannelse hos 3P Institutet i Slagelse.

Det blev begyndelsen på en helt ny retning i mit liv.

Jeg arbejder nu med Indsigtsbaseret coaching i 1-1 samtaler, kurser og forløb.

MichaelCoacher.dk - Indsigtsbaseret coaching

Fra selvudvikling til selvopdagelse

Alt er godt

I denne korte introduktion til den forståelse som har ændret manges blik på livet, har du lov til at slappe af og være lige nøjagtigt den du er.

Der er *ikke noget at forstå*, opnå eller huske i bogen, blot noget at opleve.

Så velkommen til at få øje på alt det der allerede er sandt: *Alle uden undtagelse har kapacitet til at få nye friske og hjælpsomme tanker.*

Jeg håber, at du kan genkende dig selv i nogen af eksemplerne fra min rejse.

Intet er som du tænker – alt er som det er.

Alle mennesker ønsker at have det godt

Ja, det kan lyde simpelt, men det de fleste af os længes efter, er egentlig bare en god følelse.

Mere ro.

Mere lethed.

Mere tryghed i os selv.

Og det interessante er, at vi alle allerede har kapaciteten til det. Jeg brugte i mange år meget energi på at tro, at der var noget jeg skulle finde ud af.

At jeg skulle regne livet ud.

At jeg manglede noget.

At jeg skulle lære at håndtere mine tanker bedre.

Arbejde med mine følelser.

Kende mig selv bedre.

Men hver gang det føltes som om jeg havde styr på det, kom der noget nyt og sendte mig ud af kurs.

En ny tanke.

En ny bekymring.

En ny situation jeg skulle forholde mig til.

Det var hele tiden et mål i bevægelse og noget udenfor mig selv, som ville kunne give mig svaret.

Bag alle disse krumspring og lifehacks var der egentlig bare det helt simple ønske om at have det godt. Men livet er jo netop dynamisk og vildt og det kan både være skønt og skræmmende.

Men hvad nu hvis der bag vores oplevelse er en simpel og uskyldig mekanik der farver vores oplevelse?





Når bare jeg bliver forfremmet, så...

Når engang jeg tjener flere penge, så kan jeg slappe af. Hvis jeg har en flad mave, så bliver jeg tilfreds. Jeg kommer til at hvile mere i mig selv når jeg har et hus på strandvejen. Når jeg opnår indre ro, så kan jeg være en bedre partner/far/kollega.

Og listen fortsætter på de historier vi kan fortælle os selv om, hvad der skal til for at have det godt.

Den historie jeg fortalte mig selv var: **et stilhedsretreat i Thailand i 14 dage**, det er hvad jeg har brug for, for at *finde mig selv*.

Det jeg i virkeligheden trængte til var en pause. Og i min søgen efter ro, undslap roen mig. Netop fordi jeg søgte efter den i Thailand, og der var jeg jo ikke vel?! Jeg var i Danmark og spiste leverpostej og overlevede. Og roen var i Thailand.

Jeg var et hundrede procent overbevist om at roen var udenfor mig. Udenfor min rækkevidde.

Jeg havde altså lavet et billede af at roen var et uopnåeligt mål i et andet land og da jeg søgte efter følelsen udenfor mig selv, kunne jeg naturligvis ikke mærke den.

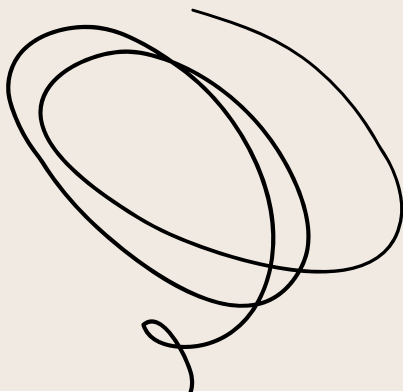
En helt uskyldig misforståelse produceret af mit sind.

Helt gratis...

Jeg var simpelthen sikker på at Thailand holdt på min følelse.

Men hvis følelsen ikke kommer fra Thailand, hvor kommer den så fra?

*At lede efter sig selv, udenfor sig selv.
Og andre kuriositeter vores sind kan finde på*





Hvor kommer følelser fra for 500,-

Jeg havde en diskussion med min svoger om at hans bil kørte mærkbart bedre, når den var ren og støvsuget. Jeg havde selv en gammel skodkasse af en mitsubishi Colt, og jeg sværger den kørte meget bedre, når jeg havde støvsuget og vasket den.

Samme bil, forskellig følelse.

Det er et fænomen som har undret mig mange gange igennem mit liv, indtil jeg fandt ud af at vores følelser kommer fra den måde vi forholder os til vores tanker på.

Min oplevelse ændrer sig fordi jeg er mere tilfreds, når bilen er ren:

Ren bil → mere tilfredse tanker → en lettere oplevelse.

Jeg føler altså ikke min bil direkte, men igennem et filter af de tanker jeg har i øjeblikket. Helt på samme måde som jeg havde lagt min ro i et kloster i Thailand.

Vi kommer helt uskyldigt til at binde den følelse vi længes efter op på noget udenfor os selv.

Men alle følelser vi kan føle, føler vi jo inde i os selv, det ser blot ud som om vi bliver påvirket af omstændigheder.

Det vi kan få øje på er:


Vi føler ikke livet direkte

Vi føler vores tanker om livet

*Indsigt: Når jeg ikke
tænker en tanke, så
vejer den ikke noget.*



Hokus pokus tanker i fokus



Hele idéen med tryllekunst er at holde vores fokus på den ene hånd mens den anden hånd gør noget andet. Den elegante magiker ved at så længe han kan holde vores fokus på hans højre hånd, så ser vi ikke hvad venstre hånd har gang i.

Vi kan også lige dvæle lidt ved at de altid har smukke assistenter... Det handler om distraktion.

Lige så længe jeg troede at det eneste sted jeg kunne få en regulær pause var i Thailand, var det usynligt for mig at jeg kunne slappe af lige nu.

Så længe vi er optaget af triste, sure eller negative tanker, så er det svært at få øje på alt det gode i livet.

Der er ikke plads til ny inspiration fordi båndbredden er optaget af at holde styr på- og jonglere med- tunge tankebolde.

Gad vide hvad der sker hvis vi lader dem falde?

Eller opdager at de fordamper, når vi ikke giver dem opmærksomhed.

Lad os dykke dybere.

Hvem kommer først!

Tanker er lynhurtige. Af de mellem 60-80.000 tanker vi har i døgnet er det *heldigvis* langt fra alle vi forholder os til.

Før vi har en oplevelse, er vi nød til at få oplevelsen ind igennem vores sansesapparat og alt filtreres igennem princippet tanke.

Følelser er tanker i bevægelse i kroppen. Tanker kan se så virkelige ud at vi skræmmer livet af os selv.

“Tanken om at jeg ikke når min deadline på jobbet, kan give ængstelige sus i maven”

“jeg er bagud, alle andre har styr på deres shit, kan give følelsen af mindreværd”

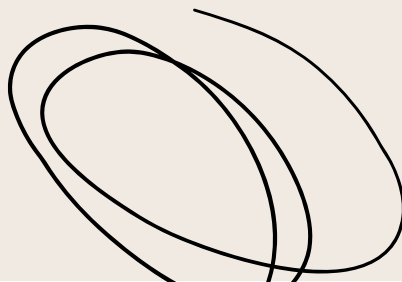
“der må være noget galt med mig, kan lede til overtænkningsterror”

Tanker vi tror på skaber biokemi i vores krop. Så simpelt.

Men hvad gør vi så?

For prøv engang at forudsige din næste tanke...

Lad os dykke dybere i tankes natur.



Radioen

Vores tanker kan sammenlignes lidt med en radio der kører 24/7 - Hvis du ikke kan skifte kanal, så kan du heldigvis bare vente til der kommer en ny sang.

Når der er et underholdende program i radioen griner vi og føler os let til mode. Men så kommer nyhederne og så er der kun snak om inflation, krig og stigende oliepriser.

En periode i mit liv var kaotisk og krævende, jeg var selvstændig og havde lige fået en lille datter. Heldigvis så havde jeg stiftet bekendtskab med positiv psykologi.... Så du ved, man skal jo bare tænke dejlige tanker, og sige affirmationer, SÅ...

Og ja, positiv psykologi virker, lige så længe man udøver det og så svupper tankerne tilbage i samme rille. Så hvad så når man ikke gør det... Hvis man ikke laver positive affirmationer er man så doomed?

Heldigvis ikke!

Vores sind er nemlig designet til at få nye tanker og dermed også følelser hele tiden.

Helt uden at anstrenge dem frem.

Sindet er designet til at få klarere tanker, jo mere plads der er for alt muligt andet støj.

“Muddy waters are best cleared by left alone.”

Så vi kan for hjælpsomhedens skyld se sindet som en mudret sø.

Jo mere vi pærer rundt i vandet, jo mere mudret vil det være og sigtbarheden forfærdelig.

Men når vi stopper med at pulse rundt i tankerne, så vil de falde til ro.

Et personligt eksempel er at jo mindre jeg forsøger at løse mit til tider dårlige humør og bare lader det være dårligt, jo *lettere letter* det også.

Når jeg ikke har travlt med at fikse mit humør, fikser det sig selv.

Der er altid adgang til nye friske tanker.

*Det nytter ikke pladse
rundt i fortiden og fremtiden findes ikke.
Hvis vi trækker de to fra den mentale ligning findes der kun Nu.
Der findes kun det der er.*

Intet er gået i stykker

Der er mere at opnå i at gøre ingenting med dine tanker end at tænke flere tanker. Ofte når vi er i en mental tilstand af bekymring, så avles der bare flere tanker af samme karakter.

Så måske er det mindre vi skal gøre med tankevirksomheden, for at opdage mere:

Ro
Stilhed
& tillid til livet.

En enkel sandhed og her må du bare stole på mig:

Dine tanker om dig selv fortæller dig 0% om hvem du er. Ligeså lidt som min søgen efter ro udenfor mig selv fortalte mig noget som helst om ro. Min oplevelse pegede bare på at noget var forkert i mit liv, fordi jeg ikke kunne se at jeg kunne have det fint, lige der hvor jeg var.

Vi er ikke vores tanker, vi har tanker.

Du er ikke dine tanker, du har tanker.

Punktum!

Mental sundhed er dit udgangspunkt, alt andet er tykke lag af tanker, som vi uskyldigt er kommet til at tro på.

Sindets naturlige opdrift

Ligesom tyngdekraften sørger for at holde os på jorden har sindet en naturlig opdrift. Lige så snart vi ikke tænker eller tror på tunge tanker svupper vores humør naturligt op.

Hvis du har prøvet at køre i elevator, kender du sikkert fornemmelsen af at blive lettere, når elevatoren 'slipper' og kører nedad.

Sindets opdrift kan du mærke, når du 'slipper' de tunge indkøbsposer med tankemæssig bagage eller uoverskuelige todo-liste med skulle, kunne, burde overbevisninger.

Så snart du slipper, bliver sindet lettere.

Modstand og badebolde

At have modstand på de tanker man har kan sammenlignes med at holde en badebold under vand.

Det er måske let i starten, men bliver hårdere og hårdere jo længere du kæmper.

“What you resist, persists”

I det øjeblik du undlader at holde badebolden under vand, kommer den helt naturligt til overfladen og du sparer kræfter på at kæmpe imod.

Uden kamp

Uden anstrengelse

Det peger på noget centralt i principperne:

Vi tror uskyldigt at vi skal gøre noget med vores “grimme” tanker. Ændre dem, kontrollere eller kæmpe med dem.

Men måske kan vi helt enkelt bare lade dem være.

Selv den irriterende popsang vi ikke kan få ud af hovedet forsvinder af sig selv.

Tanker ebber ud, når vi lader dem være.

Så hvorfor er der ingen der har fortalt mig det?

Måske fordi vi mennesker ofte leder efter svar i noget komplekst.

Når noget er enkelt, kan det være let at overse.

Vi kan næsten komme til ikke at se skoven, fordi vi er optaget af vores tanker om, hvordan træerne burde se ud.

Det er ikke en forståelse, man kan tænke sig frem til.
Mere noget, der falder på plads, når vi giver plads.

Sydney Banks pegede på noget meget enkelt:

Vi er omgivet af mental sundhed, men vi kan ikke se det for de tanker vi tror på.

Når det går op for os, at vi oplever livet gennem vores tanker, kan noget falde til ro.

Og vi får adgang til mere vitalitet, lethed og livsglæde.

Flere psykologer – også i Danmark – er begyndt at interessere sig for forståelsen og oplever, at noget falder mere naturligt på plads for deres klienter.

Måske fordi den peger på noget enkelt og sandt: *Du tænker, men du er ikke dine tanker.*

Tak

Jeg håber, du har nydt at læse med.

Dette er et lille uddrag af min egen opdagelsesrejse og nogle af de indsigter, jeg selv har haft glæde af.

Hvis du har lyst til at gå lidt dybere, folder jeg forståelsen yderligere ud i e-bogen **‘Du virker som du skal’**.

Den koster omtrent det samme som en pose rundstykker fra Lagkagehuset til hele familien.

Her får du en dybere introduktion til principperne tanke, sind og bevidsthed – og til det, der allerede fungerer.

Du finder den på
michaelcoacher.dk

Tak fordi du læste med.
Michael