



HVAD ER DU OVERBEVIST OM?



Tegning: Jens Nex

Af Helle Skjerk

NLP-psykoterapeut og coach

RANDERS: Overbevisninger er psykens drivkraft. Når vi tror på noget, giver det os mening. Det giver os liv og kraft. Der er god grund til at tro på, at vores fysik og sind påvirker hinanden gensidigt. Husker du, hvordan kalktablettene virkede, da du havde hjemve på skoleudflugten?

Eller hvor mange har ikke oplevet at blive syge, netop som de får ferie?

Kroppen reagerer på uger og måneders (over)belastning. Når ferien så kommer, lader vi forsvarsmekanismerne falde, og vi må lægge os!

Overbevisningen har været »jeg skal nå det og det, jeg gør mit arbejde ordentligt, man kan regne med mig, jeg passer mine ting, hvis jeg ikke arbejder godt nok, bliver jeg fyret« osv.

Mange gange er disse overbevisninger til stor gavn for at drive os - og nogen gange driver de os for vidt!

Overbevisningerne kan være så stærke, at vores krop og sind reagerer på dem uanset, om de er rigtige eller forkerte.

I takt med at vi opdager mere og mere om menneskets system og

Fakta

SUNDE OVERBEVISNINGER

- Jeg er sund.
- Jeg er værdifuld og jeg har noget at bidrage med.
- Der er masser af kærlighed og støtte til mig.
- Andre mennesker kan støtte mig på mange forskellige måder.
- Jeg er meget stærk.
- Jeg er stolt af det jeg gør.
- Jeg kan acceptere alt ved mig selv.

sygdomme, bliver vi også dygtigere til at operere og kurere med tabletter, cremer og andre midler. Betydningfuldt nok bliver vi samtidig mere og mere overbevist om, at det er »normalt« at fejle et eller andet. Ved julefrokosten for nylig blev jeg præsenteret for adskillige alvorlige tilfælde af psoriasis, stress, kold lungebetændelse og flere tilfælde af eksem og astma. Det er almindeligt at tale om, og jeg tror, der er en tendens til, at menneskene i dag er overbevist om, at sygdom er krop-

pens normale tilstand. Eller at der er stor sandsynlighed for at man - sikkert - snart bliver syg.

Jeg hørte engang om en kvinde på 45, der aldrig havde fejlet noget. Ingen eksem, ingen forkølelse eller noget som helst. Det viste sig, at hun var af den overbevisning at hun havde en sund, normal og rask krop. Hun var også overbevist om, at hendes krop kunne klare de udfordringer, den måtte få, hvis hun ellers levede sundt.

Indenfor Neuro Lingvistisk Pro-

grammering (NLP) har folk forsket i hvilke overbevisninger, det kan være godt at have omkring sin egen sundhed:

Det er muligt for mig at være sund og rask.

Jeg stoler på min krop.

Sundhed og helbredelse er en normal og naturlig proces.

Healing/helbredelse er en naturlig kropsfunktion som har fundet sted mange gange før.

Min krop er konstrueret til at være sund og rask. Den er i stand til at heale sig selv.

Min krop kan skille sig af med hvad som helst der ikke er godt for den.

Jeg er god til at lytte til min krop.

Den ved, hvad der er brug for og vil fortælle mig det.

Der er mange veje til sundhed og balance. Det sker på den bedst mulige måde.

Jeg har evnerne til at være sund og rask.

Mit sind og min krop er forbundne og understøtter hinanden.

Smerte og sygdom er en kommunikation. Det er en besked, som jeg lytter til og handler efter.

Jeg har mange valgmuligheder. Jeg kan visualisere min krop som værende vibrerende og sund.

Sundhed og velvære er en naturlig proces og jeg fortjener dem.

Så - hvad tror du om dig og din krop?

Brevkasse

■ Brevkassen om livet og hverdagen er et element i RandersWeekend

■ Har du spørgsmål til din aktuelle situation eller et emne, du ønsker berørt, kan du sende en mail til Helle Skjerk på helle@favnta.dk

