

Core Dynamics Coaching

- skab ro og balance i dit liv -

Har du nogensinde tænkt på at det er muligt at fjerne frygt, usikkerhed og dårlige vaner....permanent?

Måske kæmper du med og prøver at...

- Holde op med at ryge, holde op med at overspise, undlade at bekymre dig
- Være i stand til konsekvent at være mere ærlig overfor dig selv
- Stole og handle på din intuition og mavefornemmelse
- Finde en dybere følelse af indre ro og klarhed
- Undgå at følelser som angst, frustration eller irritation tager din energi
- Gøre karriere eller starte den forretning du længe har drømt om
- Komme af med angst, PTSD, ADHD, en fobi eller andet der forringer din hverdag

Og du er derfor frustreret og modløs?

Har du nogensinde stillet dig selv spørgsmål som disse?

- Hvad holder mig tilbage fra at få det liv jeg ønsker?
- Hvorfor længes jeg efter at føle mig elsket og hvorfor føler jeg mig sjældent elsket?
- Hvorfor er det sådan, at når jeg når et mål jeg har sat mig, så føler jeg ikke den glæde og tilfredsstillelse jeg troede jeg ville?
- Hvorfor får jeg nogle gange en følelse af intuition omkring noget for således ikke at handle på det, hvilket jeg senere fortryder?
- Hvorfor bliver jeg så let overvældet af mine følelser?
- Hvorfor er jeg så bekymret over minder fra fortiden eller forestillinger om fremtiden?
- Hvorfor er jeg indimellem fordømmende overfor andre og mig selv?
- Hvorfor er det så svært for mig at være nærværende når min partner er vred?
- Hvorfor tager jeg alting så personligt?
- Hvad afholder mig fra at påbegynde og afslutte vigtige projekter, som ville gøre en forskel i mit liv?

Hvis du nogensinde har overvejet spørgsmål som disse, så vil du nok være interesseret i svaret på det næste spørgsmål som lyder:

Hvad er det i virkeligheden det drejer sig om?

Alle vil have mere ud af livet. Men ofte føler vi os holdt tilbage og kan ikke rigtig finde ud af det! Det kan være frustrerende og tage modet fra én. Vi vil have udvikling i vores arbejde, vores karriere, vores forhold, men det er som om en usynlig modstand afholder os fra at leve det liv vi ønsker at leve.

Selvom det virker som om det er ydre omstændigheder, som holder os tilbage eller at livet bare ikke kan indfri de ønsker vi har. Det handler i virkeligheden om, at vi er selvdestruktive uden at vide og lægge mærke til, at det er det vi er.

Hvorfor gør vi det?

Det er ganske enkelt. Du har sikkert hørt om "tiltrækningsloven". Den går i al sin enkelthed ud på, at det du tænker er det du får. Problemet for de fleste er, at det de tænker på er **så** influeret af hvordan de har det, så de tanker der får deres opmærksomhed er dem der handler om, hvad der **ikke** fungerer i deres liv.

Tiltrækningsloven påstår, at det er en naturlov at alle vore tanker bliver til virkelighed.

Problemet er at styre dine tanker. Fordi -

Når du får en tanke eller et behov er det sædvanligvis umiddelbart efterfulgt af en tanke der modarbejder den, såsom:

Jeg vil have en ny bil...men jeg har ikke råd til den.

Jeg vil have en ny romantisk kæreste... men den person jeg søger eksisterer ikke i virkeligheden, så hvad nytter det at begynde at lede.

Jeg vil skrive en bog...men jeg bliver nød til at ordne vasketøjet og så skal jeg køre min datter til håndbold og læse min mail først...

Osv...osv...osv.

Hvorfor sker dette?

Grunden til vore indre konflikter skal findes i vores tidligste barndoms betingelser. Det er ikke noget nyt. Men hvad der er nyt er, at indtil nu har det været svært om ikke umuligt at ændre måden hvorpå vores tilstand er afhængig af de betingelser. Det er som om, at det bare er sådan vi er.

Forestil dig et øjeblik hvordan det ville være hvis du kunne stoppe disse selvdestruktive tanker som underminerer dine gode intentioner. Hvad hvis den eneste besked du gav tiltrækningsloven var tanker om hvad du i virkeligheden gerne ville have skulle ske i stedet for at sende de forvirrede beskeder, som skyldes dine barndoms betingelser.

Hvad ville der ske hvis du fuldstændigt kunne stoppe dine modstridende tanker?

Hvis du på magisk vis var i stand til at stoppe de modstridende tanker, ville du naturligt og spontant begynde at:

- Få dine ønsker opfyldt på magisk vis og uden at skulle gøre noget for det
- Føle dig fuldstændig i et med naturen og universet.
- Konsekvent stole på og handle i overensstemmelse med din intuition / mavefornemmelse
- Gøre dig fri af følelsen af begrænsninger som skyldes fortiden
- Gøre dig fri af bekymringer om fremtiden
- Være fuldstændig til stede, leve i nuet
- Være ikke-dømmende i forhold til dig selv og andre
- Ikke blive grebet og fortabe dig i følelser, frygt, vrede, depression
- Have evnen til at føle alt
- Være fuldstændig selvtilstrækkelig og uafhængig
- Have en dyb selvtillid og selvverd
- Leve i en tilstand af betingelsesløs kærlighed til dig selv, andre og hele livet
- Leve i overensstemmelse med naturen og være i flow til alle tider
- Opnå en dyb indre fred, ligevægt og sindsro til alle tider
- Være frigjort til at udleve dine unikke talenter og kvaliteter
- Være fuldstændig klar over dine mål i livet og spontant føle og handle på hvert eneste øjeblik i dit liv.

Er det virkelig muligt at have sådan et liv?

Selvfølgelig synes det ikke særlig sandsynligt, men det er fordi du har levet dit liv ud fra dine evindelige destruktive og modstridende tanker. Og det er så familiært og bekendt for dig og du oplever det også som værende den måde alle andre du kender gør. Så det er det mest naturlige og derfor nærmest umuligt at leve livet på en anden måde.

Men det er muligt!

Udviklingen har givet et gennembrud, som gør det muligt at rykke tidligere mønstre op med rode og ændre vores destruktive tankemønstre. Der er meget der ikke hjælper, det er helt sikkert. Du har sikkert allerede prøvet mange forskellige metoder. At læse selv-hjælpsbøger kan måske inspirere dig, men de kan ikke hjælpe dig med at ændre dine indgroede

selvdestruktive tanker. Højtidelige løfter om ændring virker ikke fordi det er ligesom at prøve at skrive et dokument på en computer som er angrebet af et virus som ødelægger dine filer lige meget hvor mange gange du forsøger at skrive dem. Filerne du forsøger at skrive er dine intentioner og ønsker, viruset er dine tanker som udspringer af din tilstand og tidligere livsbetingelser.

Hvad er det så der virker?

Hvad der virker er at gøre noget der minder lidt om at køre et antivirusprogram på DIG SELV! Det er nogle nye teknikker kaldet teknikker til at skabe ro og klarhed. De er gennem mange års specialiseret research blevet udviklet af Tom Stone fra USA, der har undersøgt hvad det er der ligger til grund for menneskers problemer og hvordan man kommer disse til livs for altid.

Det grundlæggende problem med selvdestruktiv adfærd er, at den ikke er tankeskabt og derfor hjælper intellektuelle tilgange som selv-hjælps-bøger, viljekraft, konventionel coaching og kognitiv terapi ikke.

Vore barndoms vilkår har et lumsk og gennemgribende greb om os, som holder os på et følelsesmæssigt meget begrænset felt, som påvirker os i adfærd og opførsel, i de beslutninger vi tager og gør det svært for os at føle livsglæde. At forstå disse begrænsninger med vores intellekt er ikke nok. Det er fordi vi foretager beslutninger på et følelsesmæssigt niveau før vi udvikler vore taleevner. Disse "følelsesniveau-beslutninger" kan vi nu få adgang til og den akkumulerede følelsesbagage som styrer dine modstridende tankemønstre kan hurtigt og fuldstændigt fjernes fra din krop og dit liv ved at bruge de enkle men kraftfulde teknikker til at skabe ro og klarhed.

Det lyder temmelig oprørende ikke sandt, men det er fordi at det **er** oprørende! De 12 kerneenergier og de 8 RK teknikker er et enormt gennembrud inden for personlig udvikling og coaching. Hvis du vil løse problemer og opnå gennembrud, hvor du ikke tidligere har været istand til det, er Core Dynamics Coaching med brug af de 8 RK teknikker svaret du har ledt efter.

Få mere inspiration på www.core-dynamics-coaching.dk

Ring og hør nærmere, hvis du har spørgsmål.

Mvh 