Lise Lemberg
- med fokus på hele mennesket

Slik kan du raskt innføre en ny vane

Hvordan hadde det vært for deg om du ved å gjøre noen enkle triks, raskt og greit klarte å legge om en uhensiktsmessig vane til en som vil gagne deg?

Mange ganger møter man mennesker som bare ”har” det. Du tenker, å tenk om jeg kunne gjøre noe slikt, eller få til det hun/han får til. Det kan være hvordan de snakker på, hva de klarer å få til eller humøret de har. Kanskje har de noen egenskaper eller innstilling som du gjerne også vil ha.

Nå har du muligheten til å få til nettopp det.

Da du var liten gjorde du det hele tiden – kopierte dine foreldre, søsken, venner osv. For å lære og forstå. Som voksen gjør du det også, i et mer eller mindre bevisst omfang.

Denne teknikken skal hjelpe deg til å bevisst kunne få til det nye i livet ditt ved rett å slett bruke noen andre som har det du ønsker deg, som modell.

Følg instruksjonen

1. **Velg en person som har de egenskapene du ønsker deg**

2. **Se for deg en film i hodet av denne personen som gjør noe du gjerne vil gjøre.**
   Du kan evt. lukke øynene når du forestiller deg denne filmen hvis det hjelper deg med å visualisere.

3. **Se filmen igjen, og legg merke til alle nyansene**
   Se og føl hvor behagelige de er. Gjør filmen levende.

4. **Se farger og livskraften til personen du ser for deg.**
   Legg merke til hvilke farger personen og omgivelsene har, om det er en vibrasjon du kan føle og hør lyder. Legg merke til hvordan det gir personen en nydelig og udefinerbar glød.

5. **Se filmen igjen, bytt ut modellen med deg selv**
   Se for deg at du er i samme aura og vibrasjon som denne personen, og gjør alt det din modell gjør. Gjør det om og om igjen – jo mer du utstråler det samme – jo mer vil du få det tilbake.

6. **Se deg selv igjen med nye øyne**
   Legg merke til alle detaljer og nyanser, se hvor godt du føler deg og tilpass du er. Ta inn hele denne livskraften som du har sett den andre personen ha.

7. **Vær en del av filmen.**
   Se, hør og føl alt samtidig som du viser scenen igjen og igjen.
   La det bli en del av deg selv og ta eierskap av de egenskapene og gjør dem til dine egne, unike egenskaper.

8. **Lag deg et stikkord**
   Gi deg selv et ”stikkord” - i hvilke situasjoner skal disse talentene og egenskapene dukke opp? Gjør det til din egen unike egenskap eller evne.

   Prøv teknikken på flere måter. Finn den måten som fungerer best for deg selv.

   Gjør dette hver gang du tenker at jeg skulle ønske jeg var sånn eller slik, i stedet for å fortsette å tenke at jeg kan ikke dette, og trekke deg selv ned.