

TRANSFORMATIONSREJSEN

PROCESSEN FRA UBEVIDST TIL BEVIDST

JANE HEJBØLL
BUSINESS BY YOU

I dette dokument får du en lidt nærmere forklaring på den betydning, som dine tanker og følelser har for den person, du er. Og hvordan dine tanker og følelser faktisk har en kæmpe indvirkning på alt i din krop.

Jeg kommer også lidt ind på, hvad du kan forvente i den her proces med at forandre dig fra Version 1.0 til Version 2.0. Forhåbentlig giver det dig noget at holde fast i de gange, hvor du måske mærker, at det bliver svært at slippe taget i Version 1.0.

Det bygger selvfølgelig videre på alt det andet, du er blevet præsenteret for og kan ses som et supplement til den øvrige viden, du har modtaget.

God læselyst.

Når du har en tanke, som du bliver ved med at tænke igen og igen, ender denne tanke med at blive til en overbevisning. Det sker, fordi det er de samme nerveceller, du aktiverer og kæder sammen i samme mønster igen og igen, hver gang du tænker tanken. Og jo mere de samme nerveceller aktiveres på samme måde igen og igen, jo mere fastgroede bliver de i samme mønster og ender med at blive et fast neuralt netværk i din hjerne.

Jo stærkere dette neurale netværk bliver i takt med, at du fortsætter med at tænke den samme tanke igen og igen, jo mere ubevidst bliver denne tanke for dig. Det vil sige, du opdager slet ikke længere, at du tænker denne tanke igen og igen. For det har du nu gjort så mange gange, at det blot er "dig" at tænke og leve ud fra denne tanke. Hvilket gælder for op til 95% af dine tanker, som vi har været inde på tidligere i forløbet.

Derfor handler en stor del af dette forløb netop om, at du skal blive bevidst om dine ubevidste tanker, så du kan vokse ind i en ny version af dig.

Det er vigtigt at være bevidst om, at blot fordi du har en tanke, så er det ikke ensbetydende med, at den er sand. Men hver gang du accepterer en tanke uden at kigge nærmere på sandhedsværdien af den, så vil den uundgåeligt lede til de samme beslutninger, som vil lede til de samme handlinger og dermed skabe den samme følelse hos dig som hidtil. Denne følelse vil så efterfølgende påvirke dine tanker, så du fortsætter med at tænke tanker, der bakker op om den eksisterende følelse, fordi de vibrerer på samme frekvens.

Som eksempel: Hvis du dag efter dag tænker den samme ubevidste tanke om, at du ikke er god nok, så vil det være den følelse, du efterlades med. Og denne følelse vil så efterfølgende give næring til, at du tænker endnu flere tanker omkring, at du ikke er god nok. Hvilket betyder, at du finder endnu flere beviser, der bakker denne overbevisning om ikke at være god nok op. Grunden til det er, at **vi ikke kan tænke større, end vi føler.**

Så dine tanker og følelser er altså knyttet meget tæt sammen. Dine tanker er sindets sprog, og dine følelser er kroppens sprog. Og fordi de er tæt forbundne, vil det ofte være ubevidst for dig, hvad der er hønen og ægget. Du oplever måske pludselig at have en klump i halsen og føle dig angst og utilpas, og du har ikke nogen anelse om, hvilken tanke du netop har tænkt. For denne tanke har du tænkt så mange gange før, at den er ubevidst for dig. På samme måde reagerer din krop på samme præcis samme måde hver gang, du tænker denne ubevidste tanke, fordi du har gjort det så mange gange, at det sker automatisk.

Det betyder helt konkret, at på et tidspunkt så vil din biologi, dine neurale netværk, din kemi i kroppen, dine hormoner og selv dit genudtryk forblive det

samme, fordi du er den samme dag efter dag. Du tænker, føler, reagerer, handler osv. på samme måde dag efter dag, fordi det er de samme neurale netværk du aktiverer igen og igen, som udløser den samme respons i din krop igen og igen.

Så netop derfor skal du forvente, at det bliver en smule ukomfortabelt at foretage den forandring, du står over for. For du har netop besluttet dig for at komme op mod dine ubevidste overbevisninger. Og eftersom disse overbevisninger har været automatiske gennem virkelig længe, så er din krop faktisk blevet afhængig af den kemiske respons, som de udløser i dig.

Måske det lyder underligt, men du skal faktisk se det som en form for afhængighed, du skal vænne dig af med. Du er simpelthen blevet afhængig af at være den version af dig, der tænker disse tanker, føler disse følelser og oplever de ting, du oplever i verden. Måske er du afhængig af at føle dig som offer. Måske er du afhængig af ikke at føle dig god nok. Måske er du afhængig af at føle dig fattig.

Og fordi din afhængighed af disse tilstande har været så længe, har hele din krop indrettet sig efter dem rent biologisk og kemisk. Det betyder, at den producerer den samme kemi i kroppen på dig hver gang, der udløser den samme respons i dig hver gang osv.

Det er altså denne cirkel, du nu har besluttet dig for at ændre. Og din beslutning betyder altså ændringer helt ned på celleniveau i dig. For med beslutningen om at vokse ind i Version 2.0 har du samtidig truffet en beslutning om at ændre dit biologiske udtryk. Det kan ikke undgås. For med nye tanker følger nye følelser, der vibrerer på en ny frekvens, og dermed følger der automatisk nye handlinger, respons osv. med, der betyder, at du ændrer dit indre udtryk. Du bliver altså helt bogstavelig talt en ny person. En ny biologisk udgave af dig.

Derfor skal du forvente, at der opstår "cravings" i dig, når du påbegynder rejsen mod at blive en ny version af dig selv. For din krop er blevet afhængig af, at du er, som du er. Så når du pludselig ikke længere er, som du plejer at være, vil din krop reagere.

I selve transformationsperioden fra Version 1.0 til Version 2.0 vil det - især i starten - føles anderledes at være dig. Til tider vil det måske nærmest føles forkert at være dig. For du er jo vant til at føle noget andet end det, du nu begynder at øve dig i at føle. Og du er vant til at tænke andre tanker end dem, du nu bevidst øver dig i at tænke.

Det er derfor, at det virkelig kræver en beslutning fra din side om, at du vil det her. At du vil forandringen. At du er klar til at gå vejen.

For du træder fra det kendte og ind i det ukendte.

Noget af det sværeste i den her proces er, at i takt med at du begynder at forandre dig, så begynder din hjerne straks at lede efter beviser i dine omgivelser på, at noget har ændret sig.

Men fordi den ydre verden er et spejl af din indre verden, skal den lige nå at følge med, og derfor vil du ofte se, at intet i den fysiske verden har ændret sig (endnu). Fordi du ikke har fuldkommen ændret dig endnu.

DET ER HER, AT DU SKAL HOLDE FAST I DIN BESLUTNING, VEDHOLDENHED OG DISCIPLIN!!!

For når vi ikke ser disse beviser, så kommer de fleste til at acceptere tanken om, at det ikke sker for dem. At de ikke lykkes. Og så falder de tilbage til det kendte. Det vil sige her, hvor den samme tanke fører til den samme beslutning, som skaber samme adfærd osv.

Når det sker, tænker de fleste "Åh, det føles rigtigt for mig", MEN NEJ - **det føles velkendt for dig!!!** Hvilket IKKE er det samme...

Det sker, fordi det er sådan, du har levet dit liv gennem virkelig længe og derfor er det, du kender. Men hvis du tror, at det er rigtigt, så er du vendt tilbage til dit gamle jeg i stedet for at forblive i transformationen til dit nye jeg og læne dig ind i visheden om, at beviserne nok skal komme, når du blot er vedholdende.

Så hvis du formår at holde ved beslutningen trods din krops abstinenser, og du bliver bevidst om, hvordan du taler, tænker, føler, opfører dig osv. og forholder dig bevidst til, om du virkelig vil leve og føle sådan, så er du igang med forandringen.

Og præcis som dit system kan arbejde imod dig, så kan det heldigvis også arbejde til din fordel.

Så når du med intention og opmærksomhed retter dit fokus mod din vision for fremtiden og lever herfra, så begynder du at installere nye neurale netværk i din hjerne.

Hvis du bliver ved med at gøre det igen og igen, så bliver disse netværk nu fasttømrede hos dig og dem, du automatisk lever ud fra.

Jf. det tidligere eksempel så installerer du nu en overbevisning om, at du er god nok. Og du retter al din opmærksomhed mod denne intention, hvilket betyder, at du nu begynder at være og leve ud fra, at du er god nok. Det bliver en selvfølge for dig, at du selvfølgelig er god nok, fordi det er det automatiske neurale netværk, du har installeret i din hjerne. Og dermed er det nu det, du begynder at se beviser på og skabe resultater på baggrund af. For det er jo den, du er nu, og dermed er det den frekvens, du vibrerer på nu. Hvilket giver nye tanker og nye følelser, der leder til nye reaktioner, beslutninger og handlinger, der igen resulterer i nye resultater.

Så det er derfor, at det er vitalt det sted, hvor du er lige nu i processen. Og husk - der hvor det gælder allermest, er der, hvor du føler, at det er allersværest. Det er der, hvor din krop har allerflest abstinenser og kæmper for at få dig tilbage i de velkendte følelser og der, hvor dine tanker råber højere og højere for at få din opmærksomhed højst sandsynligt ved at råbe "Pas på. Fare forude".

Men vid at det "blot" er et automatisk program, du har installeret tidligere i dit liv, der føler sig truet af, at du nu er ved at overskrive det med et nyt program, der giver nogle nye tanker, følelser og sansninger hos dig. Og som leder til nye beslutninger, handlinger, oplevelser og resultater, som du først er ved at installere neurale netværk til. Det er netop derfor, at det føles farligt og ukendt at stå lige her, for du har jo aldrig stået her før, og derfor har du ikke noget installeret program at læne dig op ad.

Så når du bliver stående i din beslutning og fortsætter rejsen mod dit nye jeg, så træffer du altså samtidig en beslutning om at lære din krop følelsesmæssigt, hvordan din ønskede fremtid føles, før manifestationen af den kan ses i din fysiske virkelighed.

Skal vi prøve at opsummere på alle de ord så:

Version 1.0 = Tanker + følelser + adfærd/handlinger

Version 2.0 = Nye tanker + nye følelser + ny adfærd/handlinger

Husk:

Du er ikke dine tanker og følelser, og netop derfor kan du ændre, hvem du er.