

Farvel Fobi



En kort opskrift på, hvordan du kan tage pænt afsked med en fobi.

En gave til dig fra Anni Simonsen

Den længere beskrivelse af fobiers årsag, strategi og elimineringsmetode finder du i E-bogen "Farvel Fobi" på forlaget Lifebooks.

Bogen udkommer primo august 2012.

Farvel Fobi
Mini-manualen

Copyright © 2012 by Anni Simonsen
ISBN 978-87-994596-2-9

Design af: Anni Simonsen

Rettighederne tilhører Anni Simonsen. Hvis du ønsker at kopiere eller på anden måde videregive dele af bogen, skal du indhente forfatterens tilladelse. Enkelte citater må bruges, såfremt du angiver kilde.

Den længere beskrivelse af fobiers årsag, strategi og elimineringsmetode finder du i E-bogen "Farvel Fobi" på forlaget Lifebooks.

www.lifebooks.dk
Email: anni@annisimonsen.dk

Giv feedback på bogen:
anni@annisimonsen.dk

Tidligere udgivelser:

<i>Manualen til din teenager</i>	2012 (E-bog)
<i>Supertanker</i>	2012 (E-bog)
<i>Ja-opdragelse</i>	2006 (Børns Vilkår)
<i>Børn med ondt i skolen</i>	2004 (Børns Vilkår)

Farvel Fobi

En almindelig antagelse er, at når vi skal arbejde os ud af vores fobier, så skal vi konfrontere os med dem. Genopleve dem. Slås med dem.

Den gode nyhed er, at det er ikke nødvendigt. Du kan klare det ved hjælp af et stykke mentalt arbejde. Du kan altså sidde i solen med en kop the eller kaffe, og stille og roligt "tænke" dig fri af din fobi.

Det handler om, at angst er en fysisk respons på en mental forestilling. Hver gang. Derfor er det ikke den fysiske respons vi skal arbejde med. Det er den mentale forestilling.

Efterfølgende er der naturligvis oplagt at teste dine resultater – og jeg lover dig, du vil blive overrasket!

Rigtig god fornøjelse!!



Farvel Fobi

I det følgende har jeg overvejende brugt edderkopper som eksempel. Erstat selv edderkoppen med hvilken fobi du ens slås med.

En fobi er typisk en fejlslutning i underbevidstheden, som bliver ved med at belaste nervesystemet. Dog kan der også ligge traumer eller chok til grund for en fobi, og disse tilfælde vil den enkle metode, jeg her præsenterer dig for, ikke være tilstrækkelig. Det vil være nødvendigt med en grundigere, terapeutisk indsats.

Kort baggrundsviden

Hvis du allerede har læst min bog om tanker "Super-tanker", så spring glad over dette afsnit. På den anden side – ingen har nogen sinde taget skade af en gentagelse, og jeg lover dig at gøre det kort 😊

Du har en "bevidsthed", og du har en "underbevidsthed". Din underbevidsthed er det "lager" hvor du opbevarer alle dine erfaringer, dine følelser og dine overbevisninger. Alt det du nogen sinde har oplevet og alt det du har lært at tro om livet. Du kan ikke nødvendigvis huske alt, hvad der befinder sig i din underbevidsthed, og derfor giver det ikke altid mening, når det giver sig til kende. Det kan føles som noget der kommer udefra – som noget der ikke er "dit". Men det er det.

Din underbevidsthed opererer tilsyneladende "autonomt". Men kun tilsyneladende. Der er altid logiske sammenhænge i underbevidsthedens aktiviteter. Din bevidsthed er din "bevidste" tænkning. Dit bevidste fokus. Den måde du "beslutter" at opleve verden på. Din bevidsthed er på arbejde, når du beslutter dig for at tænke på helt bestemte ting. Eller når



beslutter dig for at sætte fokus på helt bestemte ting. Hvis du kender til at være "tilstede i nuet", så er det din bevidsthed, som sætter dig i stand til det. Du kan styre din bevidste tænkning – og hvis du ikke gør det, så tager din underbevidsthed over.

Man kan også sige, at hvis du ikke bevidst aktiverer din bevidsthed, overtager din underbevidsthed automatisk kontrollen. Det er smart! Det holder dig i live! Det fører dig hjem fra arbejde, væk fra farer og sikkert igennem supermarkedet!

Men selvom underbevidstheden er en smart overlevelsesmekanisme, så er den samtidig altså også lidt af en bandit – en slags gidseltager. Det føles nemlig ligesom om den arbejder på eget initiativ og uden for din kontrol.

Den eneste måde du kan generobre magten på, er ved at sætte din bevidsthed ind på pladsen som general – og beordre den til at være vågen så meget som overhovedet muligt!!

Hvis du bare lader tingene flyde, vil din underbevidsthed styre cirka 95 % af tiden. Hvis du arbejder

Farvel Fobi

bevidst med dine tanker, kan du gøre rigtigt meget for at skabe mere balance og meget mere kontrol over din krop, dine reaktioner og dine følelser.

Hvad er en fobi?

En fobi er underbevidsthedens måde at beskytte dig imod farer på.

Hvis du én gang har skabt en overbevisning om, at f.eks. edderkopper er farlige, så vil din underbevidsthed blive ved med at minde dig om faren, hver gang der er en edderkop – eller bare risikoen for en edderkop – i nærheden. Den forsøger at sikre din overlevelse, men den gør det ud fra en falsk forudsætning. Nemlig den forudsætning at edderkopper er farlige. Hvis du er hårdt nok ramt, vil du også lige nu tænke, at de er farlige. På den anden side.... Er du bange for sakse? For skruetrækkere? For myg? Solsorte? Sommerfugle? Nej? Jeg lover dig, at de kan sagtens konkurrere med edderkopper i farlighed! Forskellen er, at disse ting laver du ikke skræmmende forestillinger om. Det gør du om edderkopper.

Om noget er farligt afhænger udelukkende af, hvilken forestilling du gør dig om det. Det er med andre ord

din fantasi, der skaber din fobi. Og derfor skal vi hjælpe din fantasi med at lave nogle andre forestillinger, som ikke spreder skræk og rædsel i dit nervesystem.

Hvorfor forsvinder min fobi ikke af sig selv?

De fleste mennesker med fobier er blevet "hjulpet" ved konfrontationstræning. Altså ved at lade sig konfrontere med angsten. Det hjælper sjældent. Fordi du med den metode bare – igen og igen – giver din underbevidsthed kommandoer, som skaber den samme,

Farvel Fobi

gode, gamle, velkendte angst.

Forbier er nogle trofaste "venner". De flytter sig ikke medmindre underbevidstheden modtager overbevisende argumenter for, at det du plejer at være bange for i virkeligheden er helt ufarligt og trygt. Og overbevisende argumenter er lig med intense sansoplevelser, der tillader din krop at være fuldstændig afslappet, imens du forestiller dig at være tæt på det, du tidligere var bange for. Det er ikke nok at "sige" det til sig selv. Det skal mærkes i alle cellerne.

Hvis du er bange for edderkopper, og du lige nu tænker på en edderkop, vil du allerede begynde at mærke angsten. Fordi du laver en meget skræmmende forestilling i dine tanker. Med hjælp fra din underbevidsthed.

Vi skal altså have underbevidstheden skubbet lidt i baggrunden, så du med din bevidsthed kan begynde at skabe nogle andre forestillinger.

TankeTræning

En tanke er en forestilling. En forestilling består af indre billeder, lyde, lugt, smag og kropslige fornemmelser. Tænk på et menneske du elsker meget højt, og luk øjnene imens du forestiller dig at du giver ham/hende et langt, varmt knus. Ikke bare som en tanke i hovedet – men som en følelse i kroppen. Eller tænk på sidste gang du havde en virkelig sjov oplevelse, og lev dig et øjeblik fuldstændig ind i den erindring – indtil du begynder at smile og mærke hvordan det var. Du kan genbruge dine gode oplevelser – eller du kan designe nogle nye. Din krop og dit nervesystem kender ikke forskel på virkelighed og forestillinger. Det er derfor du kan få det så dejligt af at tænke på noget dejligt. Og du kan få det så dårligt, at af at tænke på noget trist eller skræmmende.



Og sådan er det også med fobier. Hvor du indtil nu har benyttet dig af delvist ubevidste forestillinger, som skræmte dig fra vid og sans, er det nu på tide at begynde at tænke på en ny måde. Lave nye forestillinger.

Du har måske svært ved at tro på, at forestillinger kan være lige så stærke som virkeligheden? Så lad mig vise dig et eksempel. Eller – lad mig ”mærke dig” et eksempel. Forestil dig at du har en citron foran dig. En frisk, lækker, velduftende citron. Du tager en kniv, og skærer citronen over i to halve. Husk – du skal lave en meget levende forestilling. Brug alle dine sanser. Se citronen, hør kniven skære igennem den. Lugt den friske citrussaft. I snitfladen bobler citrussaften let, og du forestiller dig, at du tager den ene halve citron op i din højre hånd, og løfter den op mod munden for at smage på den. Luk dine øjne og lad dine læber og dine tænder røre ved citrussaften, imens du smager de syrlige dråber.

Hvad skete der? Fik du mundvand? Det gør otte ud af ti. Selvom der ikke er nogen citron i virkeligheden, så ved kroppen præcis hvordan den ser ud, lugter, føles og smager. Når du leverer et klart nok billede, går mundens spytkirtler straks i gang med at passe deres arbejde. Så enkelt virker vi, og den kendsgerning skal du lære at udnytte.

Farvel Fobi

Lav en ny strategi og sig farvel til din fobi

1. Find et modeksempel

Når du skal tage afsked med din fobi, skal du allerførst tænke over, hvordan du gerne vil have det i stedet for at være bange. Hvad skal erstatte din frygt? Find en slags "modeksempel", som du kan bruge som vikar. Det må meget gerne minde om det, du er bange for – men altså helt uden at være skræmmende. Hvis du er bange for edderkopper, kan dit modeksempel være fluer. Eller stankelben. Eller mariehøns. Du kan vælge hvad som helst, som giver dig en rolig og neutral følelse at tænke på. Vær opmærksom på, at det ikke er meningen, at du skal vælge den modsatte reaktion. Du skal altså ikke blive glad eller begejstret eller lykkelig ved synet eller lyden af det, du tidligere var bange for. Du skal "bare" have en rolig og neutral følelse indeni. Er du bange for højder, kan du overveje i hvilken version højder er ok og håndterlige.

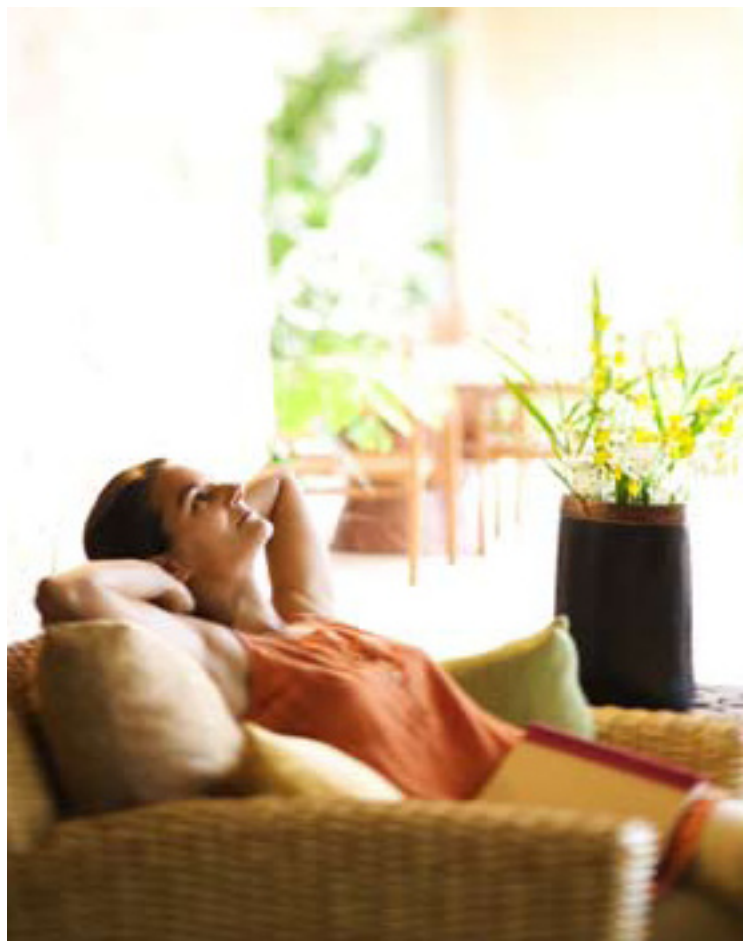
Nogle mennesker er bange for at gå op i høje bygninger, men har det fint med at flyve. Andre er bange for stiger, men kan sagtens kravle til tops i Eiffeltårnet. Find dit modeksempel – det skal ligne så meget som muligt, men give en rolig reaktion. Brug noget tid på at tænke dig grundigt ind i modeksemplet. Mærk efter i kroppen hvordan det føles at være dig, når du er i nærheden af dit modeksempel. Roligt og neutralt.

Farvel Fobi

2. Forestil dig en opdateret version af dig selv

Vi mennesker er eminente til at lave indre billeder. Vi laver hele tiden indre billeder af os selv og andre – nogle af billederne giver os gode følelser – andre giver os belastende følelser. Nu skal du lave et super-sejt billede af dig selv. Du skal ikke vise det til nogen – det er ikke engang virkeligt. Det eksisterer kun i din fantasi.

Vi skal i gang med at udnytte den kendsgerning, at dit nervesystem og din krop er fuldstændigt ligeglade med, om de sanseindtryk de får er virkelighed eller fantasi. Tænk på citronen, som kun var i dit hoved, men som alligevel gav dig mundvand. Den mekanisme udnytter vi lige om lidt, hvor du skal lave en fantasi-version af dig selv. Luk øjnene eller hold dem åbne – det er lige meget.



Farvel Fobi

Der er tre trin i denne del af metoden:

a Vælg en person, som har det sådan med edderkopper (eller hvad du nu er bange for), som du ønsker at have det. Tænk over hvad det er ved denne person, som fortæller dig, at han eller hun er helt afslappet, ligeglad, rolig – eller hvad det nu er for kendetegn, du bemærker. Og skab så et indre billede af dig selv, hvor du er præcis lige sådan.

b Vælg tre ekstra ressourcer, som du ønsker at have adgang til, når du møder edderkopper. Altså tre ting, udover de kvaliteter, som den anden person har. Det kan være humor, glæde, frihed eller andre ting som du har erfaring med fra andre situationer.

c Skab nu en forestilling om dig selv, hvor du meget tydeligt kan SE og HØRE og MÆRKE at du har alle de kvaliteter, som den anden person har OG alle de ressourcer, som du har valgt, og som du kender fra andre situationer.

3. Forestil dig at du kan se dig selv på en film, hvor du er den opdaterede version af dig selv og møder dit modeksempel.

Du skal altså – på afstand - se dig selv med alle de ressourcer og kvaliteter, du lige har bygget på dit eget selvbillede, og samtidig lægge mærke til hvor nemt det er at møde det modeksempel, du valgte under punkt 1.

Farvel Fobi

Stille roligt lader du edderkoppen komme ind i filmen. Stadig på afstand, og stadig med et billede af dig selv med alle dine ressourcer. Du betragter på afstand dig selv og edderkoppen. Læg mærke til hvor glad, ligeglad, afslappet og rolig du er på filmen, og mærk hvordan det føles i kroppen, at have det sådan – også når en lille edderkop kravler forbi. Du kan lade en anden person læse instruktionerne højt for dig – så er det nemmere at følge dem.

4. Gå ind i filmen

Forestil dig nu, at du glider ind i filmen, og opleve dig selv indefra som en rolig, stærk, afslappet person, imens du betragter en edderkop. Bliv ved med at flytte dig imellem trin 3 og 4, indtil du har det præcis som du gerne vil have det med edderkopper – eller hvad du end tidligere var bange for. Og ja – det er en stadig en forestilling. Og ja – din krop og dit nervesystem er ligeglad – de kender ikke forskel.

5. Lav tre fremtidsforestillinger

Giv dig selv lov til at forestille dig, at du om en time får øje på en edderkop – en lille en. Og at du kan betragte den med netop den tilstand, som du ønsker. Måske du slå den ihjel. Måske du flytter den ud. Måske du bare lader den være. Det er helt op til dig. Og forestil dig så at der er gået en måned – og det samme gentager sig. Nu med endnu større ro og overskud. Og igen om et år – hvor det er blevet helt naturligt for dig, at disse små skabninger også findes i verden, og det er ok.

Farvel Fobi

Den mentale træning består i, at blive ved med at lave en indre forestilling af dig selv, som et roligt og afslappet menneske – med adgang til de ressourcer og kvaliteter du har besluttet. Du skaber selv din fysiske og psykiske tilstand ved hjælp af dine indre forestillinger. Den kendsgerning skal du udnytte i dine tanker og i virkeligheden. Du kan tillade dig selv at udnytte forestillingens kraft, også i andre situationer, hvor du tidligere har reageret på en måde, som du gerne vil forandre.

Brug din mentale styrke

Din mentale styrke er enorm – meget større end du overhovedet kan forestille dig. Alt hvad du nogensinde har tænkt, gjort og sagt er startet med en forestilling. Netop derfor er dine forestillinger dit allerstørste aktiv. Samtidig kan de selvfølgelig være din største svaghed – hvis de har frit spil, og bliver styret af din underbevidsthed.

Din opgave fremover er altså at bruge din bevidsthed til at konstruere dine foretrukne forestillinger – Om det handler om edderkopper, vasketøj, eksamenspræstationer, taler, jobsamtaler eller helt andre ting. Hver gang du gerne vil have en anden tilstand i en bestemt situation, så brug denne fremgangsmåde. Du bruger den allerede – du har indtil såmænd bare ubevidst lavet forestillinger, som svækkede dig. Fremover vil du lave forestillinger, som styrker dig.

Farvel Fobi

Mere viden

Har du lyst til at fordybe dig lidt mere i metoden, så kommer der i starten af august 2012 en mere tilbundsgående E-bog om emnet.

Hvis du modtager nyhedsbrevet på

www.annisimonsen.dk

får du besked så snart den er i handlen. Du kan melde dig til nyhedsbrevet når som helst – det gratis og generelt både underholdende og inspirerende.

Du kan selvfølgelig også selv holde øje med forlaget

www.lifebooks.dk

og se hvornår bogen bliver frigivet.

Er du interesseret i at uddanne dig til at udvikle og bruge disse metoder, så er det muligt at tage en NLP Practitioner Uddannelse eller en uddannelse som SundhedsCoach. Se mere på

www.sundhedscoachuddannelsen.dk

Jeg ønsker dig en stærk og glad fremtid.

Varme hilsener

Anni Simonsen

ISBN 978-87-994596-2-9

