

DAG 2

Dagens opgave: Hæv dig over det.

Hvad mener du? Vil du måske spørge, og det kan jeg godt forstå. Det jeg mener med at hæve dig over det, er at lade være med, at koble dig på andres dramaer, skænderier og brok.

I stedet for at blive irriteret og lade følelserne løbe af med dig, så hæv dig over det. Hvis du følger andres drama, skænderier og brok så går du ned af deres sti og kommer i underskud, i stedet for at blive på din egen sti og dermed i din egen stemning.

Hæv dig over det.

Gør det i dag, når du møder brok, drama og skænderier.

Formål: Hvis du med din tankes kraft kan hæve dig over andres brok, drama og skænderier formår du at forblive i din egen positive stemning, end at bevæge dig ind i andres underskud og dermed dele ud af dit eget overskud.

Underskud er når vi giver alle andre skylden for det vi selv står i.

Da jeg læste til skyggecoach og var under Debbie Fords vinger og lærestaben hos The Ford Institute i 2010, svarede Debbie ofte på et problematisk dilemma med ”What will you do if you where in your heighest?”

Når vi frekventerer vores højeste energi, hæver vi os over smålige bagateller og tænker anderledes. Vi bliver i vores eget og lader ikke andres dagsordner påvirke os.

Hæv dig over det