

Automatiska beteenden och Självförverkligande

Så länge vi försöker att ändra ett beteende som skapar problem för oss, med ett annat beteende, så får vi svårt. Enbart viljan klarar inte att hantera det hela. Då behöver vi stöd från andra och en lång plan. Det vet alla som försökt att banta, sluta röka eller knarka, sluta dricka, börja motionera, börja äta hälsosamt...ja du vet vad vi menar. Alltså om vi enbart har viljan som stöd för att bryta ett dåligt mönster så blir det tufft.

Vi påstår och har även resultat som visar på detta, att vi har ett underliggande program från barndomen som styr våra automatiska beteenden. Om man istället för ovanstående metod, med viljan, arbetar med det programmet. För det första tar reda på att man verkligen har ett dylikt. Sedan hur det låter. Sedan vad det gör med mig...eller snarare mot mig. Och efter det programmerar om. Då du. Då händer det grejer.

inte till framtidens trygghet. Man tror inte att det är möjligt. Men det är det. På riktigt. Du kan få en helt annan känsla för dig själv, andra människor, ditt liv, dina möjligheter. Så om vi använder Maslows behovstrappa som grund så kommer vi äntligen uppleva att vi har en positiv makt över vårt liv. Och det är steget precis före Självförverkligande. Något vi alla strävar efter.

Vi kan hjälpa dig att bli medveten. Att ta styrningen i ditt liv. På riktigt! OM DU VILL!

iocach