

# Positiv visualisering

Positiv visualisering hjælper dig med at nå dine mål. Det som er svært, bliver lettere at opnå.

Metoden sigter på at fylde dit sind med positive tanker, følelser og fornemmelser om noget du som udgangspunkt måske er usikker overfor.

Positiv visualisering er således et værktøj til at 'omkode' automatiske negative tanker, følelser og fornemmelser til positive forventninger.



Du kender måske det velmente spørgsmål "hvad er det værste, der kan ske?" I nogen henseender et udmærket og virksomt spørgsmål, men når vi arbejder med positiv visualisering, arbejder vi med den modsatte indgangsvinkel.

Her arbejder vi med spørgsmålet "hvad er det bedste, der kan ske?". Dette er ud fra præmissen om, at det "vi kaster lys på" forstærker vi.

Metoden bygger i al sin enkelhed på, at du arbejder med at skabe positive tanker, følelser og kropslige fornemmelser overfor en situation som du er usikker overfor.

For dit indre blik skaber du positive forestillinger om den optimale proces og løsning omkring situationen som bekymrede dig. Du skaber billeder af de involverede personer, ser hvordan de positivt opfører sig og ser ud i dette "bedst case scenario".

Enhver udfordring ved situationen løses i din forestilling med lethed og på bedste vis. Måske kan du endda forestille dig situationen efterfølgende, hvor de alle involverede giver udtryk for absolut tilfredshed med situationens forløb og resultat.

Jo flere positive scenarier du kan gøre dig om den konkrete situation, jo større ro vil du opleve, også om svære forhold, og du vil på den måde få en lettere tid med et roligt sind. Bruger du øvelsen til præstationsfremme vil du også kunne forbedre dine resultater.

Metoden anvendt i praksis behøver ikke at tage lang tid. Du kan arbejde punkterne 1 – 4 igennem på mellem et og fem minutter. Du kan også bruge mere tid – alt efter dine muligheder og behov.

I øvrigt - jo mere du træner med metoden, jo mere vil "lethed" kommet til at fylde i dit sind i al almindelighed.

God træning 😊

Sådan bruger du metoden:

**1. Forestil dig en situation som vil udfordre dig**

**2. Forestil dig nu den optimale håndtering af situationen**

- a) Forestil dig situationen og hvordan du og andre vil optræde så situationen løses
- b) Forestil dig især din egen optræden og de øvriges positive reaktion herpå

**3. Forestil dig nu hvilke følelser denne håndtering vil udløse i dig**

- a) Forestil hvilke følelser du vil få i og over situationens positive udvikling
- b) Mærk disse følelser – dvæl ved dem og lad dem vokse i dig lige her og nu.
- c) Læg nu også mærke til hvordan disse positive følelser påvirker din kropslige fornemmelser – måske du kommer til at smile, eller mærker optimisme eller ro i maven etc.

**4. Mærk nu alle disse positive følelser og fornemmelser**

- a) Forbind nu disse positive følelser og fornemmelser med en konkret diskret bevægelse. Sæt fx tommelfinger og langfinger sammen så de danner en lille ring. Det kalder vi et '*anker*'. Fornemmelserne knyttes til ankeret som du senere kan udløse i en given situation.
- b) Bliv siddende i denne tilstand nogle minutter eller så længe du ønsker det.

**Nu er øvelsen slut.**

- a) Du har nu skabt et forventet positivt handlingsforløb og samtidig skabt en positiv indre stemning omkring dit tema.

**OBS:**

Husk øvelsen afkræver dig ingen handlinger ud over at du gennemfører øvelsen – men det gerne flere gange 😊