

Din helse

Lær å bruke mulighetene dine:

**Du får det
du ber om!**

Tenker du på hvor problematisk alt er, så sender du ut negative signaler. Ingen vil ile til deg med attraktive tilbud. Velger du derimot å være positiv, er sjansen for at du får det du vil ha mye større.

TEKST: AUD DALSEGG • FOTO: COLOURBOX OG CURT I. HJERTSTEDT

«**GUDSKJELOV AT DET SNART** er ferie, men jeg kommer helt sikkert til å bli syk. Jeg blir alltid syk i ferier.» Slik ordla en kollega seg. Og hun ble kraftig forkjølet. Hennes egen spådom gikk i oppfyllelse. Var det tilfeldig?

Nei, mener livsveileder og foredragsholder Anne-Mette Røsting. Hun har nettopp gitt ut boka *Mulighetsloven*, som har undertittel: «Det er kraften i deg som får ting til å skje – valget er ditt!» Boka beskriver loven, forteller hvordan du kan bruke den selv og inneholder ti historier fra virkeligheten.

– **ORDENE DU BRUKER**, som kommer ut av munnen din eller som du tenker inni deg, speiler gjerne tankene dine. Er «problem» et ord som går igjen i ditt vokabular, ja, så betyr det oftest at det er slik du tenker – det er bevisstheten din som speiles, sier Røsting.

Hun er utdannet siviløkonom og hoppet selv av en karriere i næringslivet for å vie mer tid til familien, til mer ro i tilværelsen og til aktiviteter som gir henne energi.

Etter hvert utviklet hun en drøm om å jobbe med å veilede og inspirere andre mennesker, og å skrive en bok om hvilke muligheter vi alle har om vi bare velger å bruke positiv kraft. Og drømmen har hun realisert. I dag driver Røsting sitt eget selskap: Natural Force.

MEN ER DET VIRKELIG SÅ ENKELT, at dersom vi begynner å tenke positivt, så skjer det positive ting i livene våre? Ja, mener Røsting. Hvis du vil ha endring i livet, på jobben, i familien, i hverdagen, så må du starte hos deg selv. Du må endre tankene dine – og atferden din.

Vi blir ofte sittende fast i tanker om hva vi ikke får til, tanker som gjentar seg og som over år blir til mønstre. Vi sitter kanskje fast i en indre dialog som lyder slik: «Jeg har prøvd så mange ganger, nå gir jeg opp. Jeg skulle ønske ting var annerledes, jeg er ikke bra nok, alle andre er så mye flinkere enn meg, jeg er for tjukk, jeg har for mange rynker, nå er jeg femti, og det går bare utforbakke.»

– Slik holder mange på. De infiserer seg selv med «bekymringsvirus». Tenker du at det går rett vest, ja, så gjør det jo det, da. Du har valgt tan-

ken og den negative kraften, som igjen gir negative signaler – ikke minst til omgivelsene.

SIGNALENE VI SENDER UT, bevisst eller ubevisst, virker sterkt. Er du blid og positiv, får folk lyst til å snakke med deg. Du får mer av det du sender ut. Klager og sutrer du mye, så vil ikke venninnene løpe ned døra di. Da er du rett og slett ikke så attraktiv å være sammen med.

Vær oppmerksom på hva du utstråler. Mulighetsloven gir deg mer av det negative hvis det er det du velger, og mer av det positive hvis du synes det er mer verdifullt.

Skal du få til positiv endring i livet ditt, må du vite hva du vil ha – ha en drøm. Den trenger ikke handle om de store ting. Det kan være så enkelt som: Jeg vil ha en mer gledesfylt hverdag. Anne-Mette Røsting anbefaler deg å skrive ned det som er ønskesituasjonen.

– Det kan høres banalt ut, men når du skriver ønskene ned, blir de tydeligere, det blir mer kraft i sakene, sier hun.

Enn om vi ikke vet hva vi vil ha? – Mange vet faktisk ikke det. Det kan skyldes at du har for lite kontakt med deg selv, eller kanskje ikke vet hvordan du skal spørre. Det kan hende du ikke har hatt noen gode rollemodeller – ikke lært hvordan du skal be om en klem, et godt råd eller få gjennomslag for det du har å tilby. Slik uvitenhet kan gå helt tilbake til barndommen, du kan ha blitt ignorert og avvist eller følt skam når det gjelder å framføre egne ønsker. Resultatet kan ha blitt at du har sluttet å kjenne etter hva du virkelig ønsker deg og synes det er lettere å svare: «Jeg vet ikke» eller «det er ikke så farlig».

FOR AT DU SKAL BLI MER BEVISST på hva du vil og hva du ønsker, må du gi deg tid og rom – kanskje endre vaner. Gå en tur alene i stedet for å se på tv, be mannen lage middag selv mot at du kan være med på noe du har lyst på. Vi blir ofte vanedyr ut fra hva vi tror omgivelsene venter av oss.

– Du må trene for å bli flink til å ha positivt fokus. Det spiller ingen rolle om du er ung eller gammel. Du kan begynne å bruke Mulighetsloven når som helst i livet, sier Røsting.



«Du kan lære deg hvordan du kan tiltrekke deg mer av det du ønsker, og mindre av det du ikke ønsker deg, sier Anne-Mette Røsting. Hun har skrevet bok om temaet.»

Huskeregler

- Det er du som er sjefen i livet ditt.
- Det du gir av deg selv, får du tilbake.
- Selv problemer er forkledde muligheter.
- Glade tanker tiltrekker glade handlinger.
- Det blir ingen endringer hvis du venter på omgivelsene eller andre.

Kilde: *Mulighetsloven* av Anne-Mette Røsting (Gyldendal Norsk Forlag AS)

På nett:

www.gnf.no og bloggsiden www.possibilities.no.

@ aud.dalsegg@allers.no