



TÆNK

dig til det hele

Brug visualisering i dagligdagen

Vi gør det alle sammen hver eneste dag – visualiserer. Men for de fleste foregår det ubevidst. Det, artiklen handler om, er bevidst visualisering.

Der er uanede muligheder i visualisering, noget, de færreste af os er opmærksomme på. At vores tanker og indre billeder giver fysiske resultater, plus/minus, tænker vi vel egentlig ikke så meget over til daglig.

Af Irma Lauridsen

Og hvad er så visualisering? Visualisering kommer af det latinske ord 'visus' der betyder 'syn'. Visualisering er en form for drømmetilstand, hvor du danner indre billeder og gør dem så levende at du samtidig kan bruge alle sanser i et sådant indre landskab og styre forløbet i den retning, du ønsker.

Din ydre fysiske virkelighed er tæt forbundet med den indre. Vi har alle utrolig store ressourcer i vores forestillingssevne. En styrke som er klar til at blive vækket og taget i brug.

Tankerne er med til at styre en masse processer i kroppen. Netop af den grund har det stor betydning, hvad du tænker og hvad du ser som billeder for dit indre øje, for herfra udgår mange startskud, som herefter "sættes i produktion" i krop og sind. Gennem tanker og indre billeder kan du altså påvirke og ændre den styring til det bedre.

Fra tanke til virkelighed

Du kan visualisere billedet af dig selv i det mål eller den situation, du ønsker. Og det kan efterfølgende ske fysisk.

Du har mulighed for simpelthen at arbejde dig sundere og raskere ud fra den verden du vælger at danne i din bevidsthed. Dermed vil du kunne forandre både dine adfærdsmønstre og din fysiske tilstand.

På den måde kan du påvirke skavanker og sygdomme positivt, ja i bedste fald endog fjerne dem, og du kan arbejde på at trække dét ind i dit liv, du ønsker. Alt det kan læses i Irma Lauridsens nye bog "Tænk dig til det hele, visualisering – guide og ideer".

Kroppen har evnen til at gøre sig selv rask. Denne evne kan forstærkes med visualisering, som også er virksom hvis man gerne vil slippe af med dårlige vaner, mindreværd, sorg eller frygt. Evnen til at visualisere ligger allerede i dig, du skal bare aktivere den energi så den vågner. Det gør du ved at være bevidst om den, at tage den som noget helt naturligt og så bare gå i gang med at bruge den.

Bogen går langt ud over hvad de fleste tror man kan opnå med visualisering. Den giver eksempler på hvordan du





konkret kan danne forskellige visualiseringsbilleder og -stemninger, og hvordan de virker. Alligevel handler det til syvende og sidst om hvad der føles rigtigt for hver enkelt under visualisering, og derfor skal den gøres personlig.

Dine tanker, din forestillingsevne, de små "film" bag dine øjne er det stærkeste virkemiddel i dit liv. Det er der det hele begynder. Det er dit arbejdsbord med tegninger til det, der senere skabes.

Du skaber det, du tænker

"Det bliver ikke bedre," hører man af og til nogen sige. Personen får ret, fordi han ser (visualiserer) sit liv sådan. Koden til den situation ligger i hans forestillinger. Og arbejdet bliver udført efter koden. Hvis vi tror at alt i livet er svært, hvordan kan vi så overhovedet have øje for det modsatte, hvis det skulle vise sig?

I dag er det anerkendt at en stor del af vore sygdomme og skavanker er udviklet på grund af negativ tankegang. Set i lyset af det, må konklusionen være at vi lige så vel kan skabe det modsatte. Ved at styre vores tankegang, så den i stedet bliver positiv og helende, kan vi afmontere virkningen af negative tanker. Hvis en negativ tankegang vendes, kan dårlige forhold, sygdomme og skavanker også vendes.

Visualisering kan give større selvværd, overskud, glæde og gåpåmod. Jo dygtigere du bliver til at visualisere, jo større kraft sender du ud til de dele af kroppen, der har behov for den.

Uanede muligheder

Visualisering giver ubegrænsede muligheder. Hvad med at visualisere en smukkere hud, en lille ansigtsløftning, smukkere bryster, en slankere krop, en dejlig kæreste, ro i fordøjelsen eller i hjertet, fred i sindet, mere selvtillid og succes, evnen til at give og modtage mere kærlighed, at mildne en sorg ...? Er du rastløs ved sengetid? Det kan afhjælpes med visualisering, både for børn og voksne.

Du kan styrke dine organer, dit blodomløb, og du kan i heldigste fald fjerne diverse skavanker fra kroppen eller mildne dem.

Hvad vil du sige til at kunne visualisere en alvorlig sygdom væk? Mange har oplevet at det er muligt. Hvad med at visualisere en åreknude væk?

Forfatteren fortæller i bogen, hvordan hun selv gjorde det. En beretning som kan give mange mod på at arbejde med visualisering.

Med visualisering er det også muligt at styrke musklerne udover almindelig træning. Og måske at fremme førligheden ved en lammelse, hvor man med visualisering muligvis kan forhindre, at forbindelsen mellem hjernen og den lammede kropsdel afbrydes.

Visualisering er let

Jo oftere du bruger visualisering, jo stærkere vil den virke. Den er så let at trække frem af dit imaginære medicinskab at du altid vil tænke på først at bruge visualisering, hvis der er behov for hjælp.

Hvordan gøres det så, sådan helt konkret? Hvad nu hvis du ikke synes du har særlig

megen fantasi? Selvfølgelig skal du, så vidt muligt, bruge dine egne indre billeder og stemninger i visualisering. Men ligger det alligevel lidt tungt med at komme i gang, giver bogen anvisninger på hvordan det kan gøres. Du bliver guidet med helt konkrete ideer, som du kan bruge til forskellige formål. Samtidig kan du få et lille indblik i, hvordan farverne virker.

Visualisering er let. Det er bare at forestille dig det ønskede resultat. Det er naturligt og såre enkelt!

Nøjagtig hvordan en visualisering vil virke på dig, eller hvor lang tid en forandring tager, er umuligt at sige. For nogle vil der ske store forandringer hurtigt, mens det for andre kan tage længere tid. Frem for alt kan du opleve at blive meget positivt forbavset over de forandringer, du selv kan skabe.

Det er sandsynligt, at vi i fremtiden kan undgå mange sygdomme, lægemedicin og operationer, hvis vi i stedet lærer at bruge kraften i visualisering – og lærer det videre til vores børn.

● Om forfatteren

Irma Lauridsen er forfatter, blandt andet til bøger om selvudvikling, og har arbejdet med at undersøge visualisering og bruge den i praksis.

Gennem årene har Irma hjulpet andre med at visualisere, givet anvisninger og direkte guidet ind i visualiseringer, til hjælp og forandring, fysisk og psykisk.

Mere om bogen og forfatteren på www.irmalauridsen.dk, hvor du også kan læse sundhedsartikler.

● Lær at visualiser

I de næste numre af Liv & Sjæl bringer vi små visualiseringer fra bogen, lige til at bruge.

ANNONCE ELLER FYLDER

Forfatter Irma Lauridsen

Bog



"Tænk dig til det hele" Visualisering, guide og ideer

Bogen giver ideer til mange forskellige visualiseringer der er lette at bruge. Der er små hurtige visualiseringer bl.a. mod stress, eksamensangst og usikkerhed. Andre mod kræft, betændelse, og smerter – og lidt om, hvordan du visualiserer din egen virksomme medicin frem. Bogen giver visualiseringer til at slanke sig, til rygestop, et smukkere udseende, mere glæde, til beskyttelse og meget mere.

Der er flere cases med erfaringer i bogen.

Bogens forord er skrevet af læge og sundhedskonsulent Carsten Vagn-Hansen